

Μία έρευνα στις Η.Π.Α. δείχνει ότι τουλάχιστον 20% του γυναικείου και 5-10% του ανδρικού πληθυσμού έχουν ζήσει κάποιας μορφής σεξουαλική παρενόχληση στην παιδική τους ηλικία. **Οι περισσότερες περιπτώσεις σεξουαλικής παρενόχλησης γίνονται από άντρες (90%) και άτομα που γνωρίζουν το παιδί (70-90%)** από τα οποία περίπου το ένα τρίτο είναι μέλη της οικογένειας του παιδιού, ενώ το άλλο τρίτο άτομα που γνωρίζει το παιδί από την γειτονιά του.

**Θύματα βιασμού πέφτουν 29% αγόρια και κορίτσια κάτω των 11 ετών, 32% παιδιά μεταξύ 11 και 18 ετών.**

**Ο λόγος που κακόβουλα άτομα καταφέρνουν να παρασύρουν ή να δελεάσουν παιδιά οφείλεται κυρίως στην έλλειψη ενημέρωσης που έχουν τα παιδιά. Είναι λοιπόν η υπευθυνότητα του γονέα να ενημερώσει το παιδί του και να το βοηθήσει να αναγνωρίζει και να συνειδητοποιεί πιθανό κίνδυνο.**

#### **Για παιδιά από 6 ετών:**

Είναι απαραίτητο να ξεκαθαρίζονται από τους γονείς οι εξής απαράβατοι όροι. Αυτοί θα συζητιούνται από την πρώτη στιγμή που το παιδί θα περπατήσει μόνο του π.χ. ώς το σχολείο.

**Πάντα ζητάμε την άδεια των γονιών για να δεχτούμε δώρα, χρηματικά δώρα, να πάμε στο σπίτι κάποιου φίλου. Εάν κάποιος είναι καλοπροαίρετος, δεν θα έχει πρόβλημα να ειδοποιήσει τους γονείς του παιδιού.**



**Ποτέ δεν παίρνουμε φαγητό ή γλυκά από άνθρωπο τον οποίο δεν γνωρίζουμε αν δε ζητήσουμε άδεια από τους γονείς.**

**Ποτέ δεν μπαίνουμε σε αυτοκίνητο κάποιου που δεν γνωρίζουμε ακόμα και αν φαίνεται ευγενικός και προσφέρεται να βοηθήσει/ να μας πάει σπίτι ή στο σχολείο, ακόμα και αν είναι κάποιος που ίσως έχουμε ξαναδεί στην γειτονιά.**

Για να μιλήσουμε σε κάποιον που βρίσκεται σε ένα αυτοκίνητο δεν χρειάζεται να πλησιάσουμε κοντά του – μπορούμε να του μιλήσουμε από μακριά.

**Δεν θα έπρεπε κάποιος να του ζητήσει να κρατήσει κάτι μυστικό – αν γίνει κάτι τέτοιο πρέπει να το πει στους γονείς ή δάσκαλό του.**

Κανείς δεν επιτρέπεται να το αγγίξει στα μέρη που καλύπτονται από το μαγιά, ούτε επιτρέπεται να αγγίξει κάποιον ενήλικα σε αυτά τα μέρη. Το σώμα είναι κάτι ιδιαίτερο και προσωπικό.

**Εάν κάποιος προσπαθήσει να κάνει κάτι τέτοιο ή να το κάνει να αισθανθεί περιεργά, **μπορεί και πρέπει να πεί ΟΧΙ.****

### **Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:**

Κρατάτε πάντα μία λίστα με τα ονόματα και τηλέφωνα των φίλων του παιδιού σας και κρατάτε επαφή με τις οικογένειές τους.

**Μάθετε στο παιδί σας την διεύθυνση και τα τηλέφωνα του σπιτιού σας και δείξτε του πώς μπορεί να πάρει τηλέφωνο στην άμεση δράση.**

Μήν βάζετε το όνομα του παιδιού σας επάνω στην τσάντα ή τα ρούχα του. Κάποιος που θα το φωνάξει με το όνομά του αμέσως θα του φανεί πιο γνώριμος.

**Πείτε στο παιδί σας τί μπορεί να κάνει σε περίπτωση που σας χάσει σε μέρος με πολύ κόσμο: να μην κάνει γύρους ψάχνοντάς σας, αλλά να πάει σε κάποιο κοντινό κατάστημα, ή υπάλληλο ασφαλείας, να τον ενημερώσει και να σας περιμένει εκεί.**

Όταν ένα παιδί αρνείται ή δεν θέλει να δει κάποιον, μάθετε γιατί.

**Φροντίστε να είστε διαθέσιμοι κάθε στιγμή που το παιδί σας θέλει να σας πεί κάτι. Μόνο έτσι θα έρθει να σας το πεί σε περίπτωση που κάτι συμβεί.**

Μήν μειώνετε τους φόβους του παιδιού σας, οποιοδήποτε και αν είναι αυτοί πραγματικοί ή φανταστικοί - έτσι ώστε όταν αισθανθεί φόβο, να του δώσει σημασία και να μην τον καταπιέσει.

**Δώστε το παράδειγμα με το να είσαστε συνεπείς. Έτσι και τα παιδιά θα κάνουν το ίδιο: Τηλεφωνήστε τους αν αργήσετε απο την δουλειά, πείτε τους που βρισκόσαστε.**

**Ποτέ μην πιέζετε το παιδί σας να αγκαλιάζει συγγενείς ή φίλους εάν αυτό δεν θέλει.**

### **Μήν αφήνετε το παιδί σας:**



**μόνο του στο αυτοκίνητο ούτε για ένα λεπτό να πηγαίνει μόνο του σε δημόσια τουαλέτα, μπείτε και εσείς μέσα μαζί του.**

να περιπλανιέται στους διαδρόμους κάποιου καταστήματος - εξηγήστε του ότι εάν χαθεί μπορεί να ζητήσει βοήθεια απο τους υπαλλήλους του καταστήματος και κανονίστε απο πριν σημείο

συνάντησης τα ταμεία, σε περίπτωση που σας χάσει.

**Εξηγήστε στο παιδί σας ότι εάν ένας ενήλικας πραγματικά χρειάζεται βοήθεια, δεν θα ζητήσει απο ένα παιδί να τον βοηθήσει αλλά θα ζητήσει βοήθεια απο έναν ενήλικα (πάρα πολύ συχνά, κακόβουλα άτομα ζητούν την βοήθεια των παιδιών σε κάτι).**

*Κίνδυνος δεν προέρχεται απαραίτητα απο «ξένους» ανθρώπους. Ακόμα και κάποιος που γνωρίζουμε μπορεί να έχει κακόβουλα κίνητρα.*

***Όταν φτάσει η στιγμή που θα περπατήσει μόνο του ως το σχολείο δείξτε του τη διαδρομή και πως να περπατάει με ασφάλεια στο δρόμο (φωτισμός, κυκλοφορία, μέρη όπου μπορεί κάποιος να κρυφτεί και να ξεπροβάλλει ξαφνικά), όπως και τι να κάνει εάν κάποιος το ακολουθεί.***

*Ένα κακόβουλο άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει πολλές τεχνικές για να δελεάσει ένα παιδί: παγωτά, ηλεκτρονικά παιχνίδια, φωτογραφίες, σούπερ ήρωες, να πεί ότι συνέβη κάτι στους γονείς του παιδιού, να κάνει ότι τραυματίστηκε, ή να του ζητήσει απλώς βοήθεια.*

***Κακόβουλα άτομα μεταχειρίζονται την αθωότητα και ευαισθησία των παιδιών και χρησιμοποιούν αυτά τα χαρακτηριστικά των παιδιών για να τα δελεάσουν: Προσεγγίζουν συχνά μοναχικά παιδιά - θα προσπαθήσουν να τα κάνουν να αισθανθούν σημαντικά και ότι τα αγαπούν – και χρησιμοποιούν μετά την απώλεια αυτής της αγάπης σαν απειλή.***

*Προσεγγίζουν επίσης παιδιά που είναι πρόθυμα να βοηθήσουν, παιδιά που εμπιστεύονται εύκολα ένστολα άτομα, παιδιά/έφηβους που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο στον υπολογιστή – και αυτά βρίσκονται στο στόχαστρο ενός κακόβουλου ατόμου.*

*Υπάρχουν δυστυχώς κάποιες φορές στις οποίες υπάρχει περίπτωση να υπάρχει συνάντηση ενός παιδιού με έναν κακόβουλο ενήλικα.*

***Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να προετοιμάσουν το παιδί τους έτσι, ώστε εκείνο να μπορέσει να κατανοήσει και να αντιδράσει τον πιθανό κίνδυνο στον οποίο αυτό βρίσκεται?***

*Η υπεράσπιση των συμφερόντων του απέναντι σε πράξεις άλλων ανθρώπων - παιδιών ή ενηλίκων είναι μία δεξιότητα που μπορεί ένα παιδί να μάθει με την βοήθεια των γονέων του.*

*Όσο περισσότερο οικιοποιείται ένα παιδί αυτή την δεξιότητα σε μικρή ηλικία (π.χ. απο 3 ετών) τόσο μεγαλύτερες είναι και οι πιθανότητες να έχει αυτοπεποίθηση στο να αντιδράσει αργότερα σε κάποια άλλη ανεπιθύμητη κατάσταση.*

## **Συμβουλές που μπορείτε να εφαρμόσετε σε παιδιά απο 3 ετών:**



### **Σωματική επαφή:**

Η αγκαλιά είναι μία απο τις πιο σημαντικές μορφές σωματικής επαφής που έχει ένα παιδί με άλλα άτομα ή παιδιά.

**Είναι σημαντικό το παιδί να αισθάνεται την ελευθερία του να δεχτεί ή να μη δεχτεί την αγκαλιά κάποιου, είτε αυτός είναι μέλος της οικογένειας είτε άγνωστος είτε είναι ένα παιδί.**

Ένα παιδί που οι γονείς θα του μάθουν να αγκαλιάζει όλους (ενήλικες ή παιδιά) έτσι ώστε να είναι ευγενικό, δεν θα μάθει να ακούει το ένστικτό του για το πότε

θέλει να το αγκαλιάζουν και πότε όχι.

**Έτσι εάν κάποιος αργότερα του ζητήσει να το αγκαλιάσει, ακόμα και αν το ένστικτό του του λέει όχι, ίσως πεί ναι έτσι ώστε να είναι ευγενικό. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να μὴν πιέζονται τα παιδιά να αγκαλιάζουν κάποιον εάν εκείνα δεν το θέλουν ή είναι διστακτικά.**

### **Υπακοή, υποχωρητικότητα, συμμόρφωση με κανόνες:**

Ένα παιδί που θα μάθει να υπακούει τυφλά κανόνες που του δίνονται, δεν αντιστέκεται ποτέ, δεν λέει ποτέ όχι ή δεν αισθάνεται την ελευθερία να πεί όχι – θα δυσκολευτεί περισσότερο αργότερα στο να αντιδράσει όταν χρειαστεί να παρακούσει κανόνες που πιθανώς θα του δοθούν απο κακόβουλα άτομα ή παιδιά.

**Υπάρχει ανάγκη λοιπόν το «όχι» ενός παιδιού να είναι αποδεκτό απο τους γονείς και οι εντολές που δίνονται σε αυτό να περιέχουν κάποια εναλλακτική πρόταση την οποία αυτό μπορεί να επιλέξει.**

Έτσι ένα παιδί θα γνωρίζει ότι του επιτρέπεται/ότι μπορεί να πεί «όχι».

### **Φόβος**

**Ένα παιδί του οποίου ο φόβος μειώνεται απο το περιβάλλον του με σχόλια όπως "μή φοβάσαι, γιατί φοβάσαι, δεν υπάρχει λόγος, δεν είναι τίποτα" μαθαίνει να καταπιέζει τον φόβο του.**

**Έτσι όταν βρεθεί σε μία κατάσταση που θα του προκαλέσει φόβο, αντί να τον αντιμετωπίσει, θα τον καταπιέσει και δεν θα αντιδράσει καθόλου.**

Υπάρχει ανάγκη λοιπόν όταν ένα παιδί φοβάται, να το βοηθάμε να αντιμετωπίζει αυτό το φόβο ακόμα και με συμβολικό παιχνίδι. Αν πεί:  
"Φοβάμαι ένα δράκο είναι εκεί πίσω απο το μαξιλάρι!!!"

"Που εκεί? ναι! τον είδα! λοιπόν κάτσε να βγάλουμε τα μαγικά μας ραβδιά και να τον διώξουμε!! άκατα μάκατα σούκουτου μπέ άμπε φάμπε βγέ - και θα τον διατάξουμε και να φύγει - πες το μαζί μου ! "άμπε ...φάμπε.... Δράκε φύγε ! Δεν θέλω να μείνεις εδώ!"

Επίσης είναι σημαντικό όταν φοβάται κάποια δραστηριότητα να μην υπάρχει πίεση να συμμετάσχει ή εάν φοβάται κάποιον άνθρωπο να μην υπάρχει πίεση να τον συμπαθήσει (φυσικά είναι καλό να υπάρχει κάποια συζήτηση για το θέμα έτσι ώστε να διερευνηθεί για το αν ο φόβος είναι μεγάλος ή μικρός και για το αν ξεπερνιέται με κάποια αλλαγή πρακτική - λιγότερα παιδιά, λιγότερος θόρυβος, λίγο πιο μακριά κτλ).

#### **Δεν μου αρέσει:**

Ένα παιδί που δεν ερωτάται απο τους γονείς του τι του αρέσει και δεν έχει την δυνατότητα επιλογής ανάμεσα σε δύο π.χ. πράγματα (πχ «θέλεις να φάς μπρόκολο ή καρότο?» «θέλεις να φορέσεις κόκκινο ή μπλέ μπλουζάκι») δεν θα συνηθίσει να ρωτάει και τον εαυτό του αν κάτι του αρέσει.

**Εάν ένα παιδί γνωρίζει τί του αρέσει και τί όχι, τότε θα μπορέσει να προχωρήσει σε ένα ναι ή ένα όχι αργότερα.**

Υπάρχει λοιπόν η ανάγκη οι γονείς να λαμβάνουν υπόψη τους με ερωτήσεις και επιλογές, τις προτιμήσεις του παιδιού τους και να τις υποστηρίζουν.

**Εργαλεία που τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να βοηθήσουν τον εαυτό τους**

#### **Φωνή:**



**Η φωνή είναι ένα εργαλείο που μπορεί να φοβίσει/τρομάξει ένα παιδί ή έναν ενήλικα και πιθανώς να τον κάνει να ξανασκεφτεί αυτό που επιχειρεί να κάνει.**

Μία πάρα πολύ συχνή κατάσταση που πολλά παιδιά κάποια στιγμή αντιμετωπίζουν (είτε στον παιδικό σταθμό είτε στην παιδική χαρά):

Ένα παιδί 3 ετών δέχεται επίθεση απο κάποιο άλλο που θέλει να του πάρει το παιχνίδι και παρόλες τις λεκτικές παροτρύνσεις («όχι,

σταμάτα δεν μου αρέσει») το παιδί αυτό δεν σταματάει το τράβηγμα ή το σπρώξιμο ή το χτύπημα.

Ο γονέας μπορεί να δείξει στο παιδί του πως εκείνο μπορεί να σταματήσει κάποιον με την φωνή του, με ένα παιχνίδι σαν και αυτό:

**Μπορείτε να πείτε: «η φωνή μας είναι πολύ δυνατή» «Πάμε (κάπου που να μην ενοχλούν οι δυνατές φωνές) να δούμε πόσο δυνατή είναι?» «Να φωνάξω με όλη μου τη δύναμη? Ή θέλεις εσύ να φωνάξεις πρώτα?» «Διάλεξε τι λέξη θα πούμε ή δείξε την με το δάχτυλό σου (πχ ασανσέρ)» Πείτε και την λέξη «σταμάτα», «όχι, δεν μου αρέσει» Κάντε διαγωνισμό ποιός θα την πεί ποιό γλυκά και μετά πίο θυμωμένα, πίο δυνατά και πιο σιγά, όπως και ποιός θα τρομάξει ποιόν. Μην διστάσετε να υπερβάλλετε στις εκφράσεις σας. Ο στόχος είναι το παιδί σας να νιώσει την δύναμη της φωνής του.**

#### **Δύναμη:**

Μιλήστε στο παιδί σας για τους μύες του σώματος και πως αυτοί λειτουργούν και μας δίνουν την δύναμή μας.

Όταν θέλουν να σταματήσουν κάποιον και παρόλες τις παροτρύνσεις και φωνές εκείνος δεν σταματάει – τότε μπορούν να χρησιμοποιήσουν την δύναμή τους για να τον απομακρύνουν.

Δείξτε στο παιδί σας πως μπορεί να τεντώσει το χέρι του με δύναμη προς τα εμπρός για να απομακρύνει ένα άλλο παιδί.

Κάντε ότι είσαστε εσείς το παιδί και πείτε του να προσπαθήσει να σας σπρώξει - έτσι ώστε να δει πόση δύναμη έχει.

#### **Ενημέρωση:**

Ένα παιδί που δεν γνωρίζει ότι ένας άνθρωπος μπορεί να είναι κακόβουλος, μπορεί να μην σκεφτεί να αρνηθεί σε κάποια παρότρυνση - ειδικά αν αυτή αρχικά φαίνεται αθώα.

#### **Ενημερώστε το για το ότι:**

Υπάρχουν άνθρωποι (λίγοι ευτυχώς) που μπορεί να είναι κακόβουλοι.

εάν του ζητήσει κάποιος κάτι που εκείνο δεν θέλει να κάνει ή του φαίνεται λάθος, ότι έχει το δικαίωμα να αρνηθεί.

**Για τον λόγο του ότι αυτοί δεν είναι πάντα άνθρωποι που είναι άγνωστοι, μην αναφέρετε την λέξη "ξένος", "άγνωστος" - παραπέμπει στο ότι δεν κινδυνεύει ποτέ απο κάποιον τον οποίον γνωρίζει ή μπορεί να έχει δει μιά δυό φορές στη γειτονιά. Είναι αποδεδειγμένο στατιστικά ότι παιδιά τα οποία δεν είναι ενημερωμένα για τον ενδεχόμενο κίνδυνο απο άλλους ενήλικες, είναι τα συχνότερα θύματα κακόβουλων ατόμων.**

ΠΗΓΗ:hamomilaki.blogspot.com