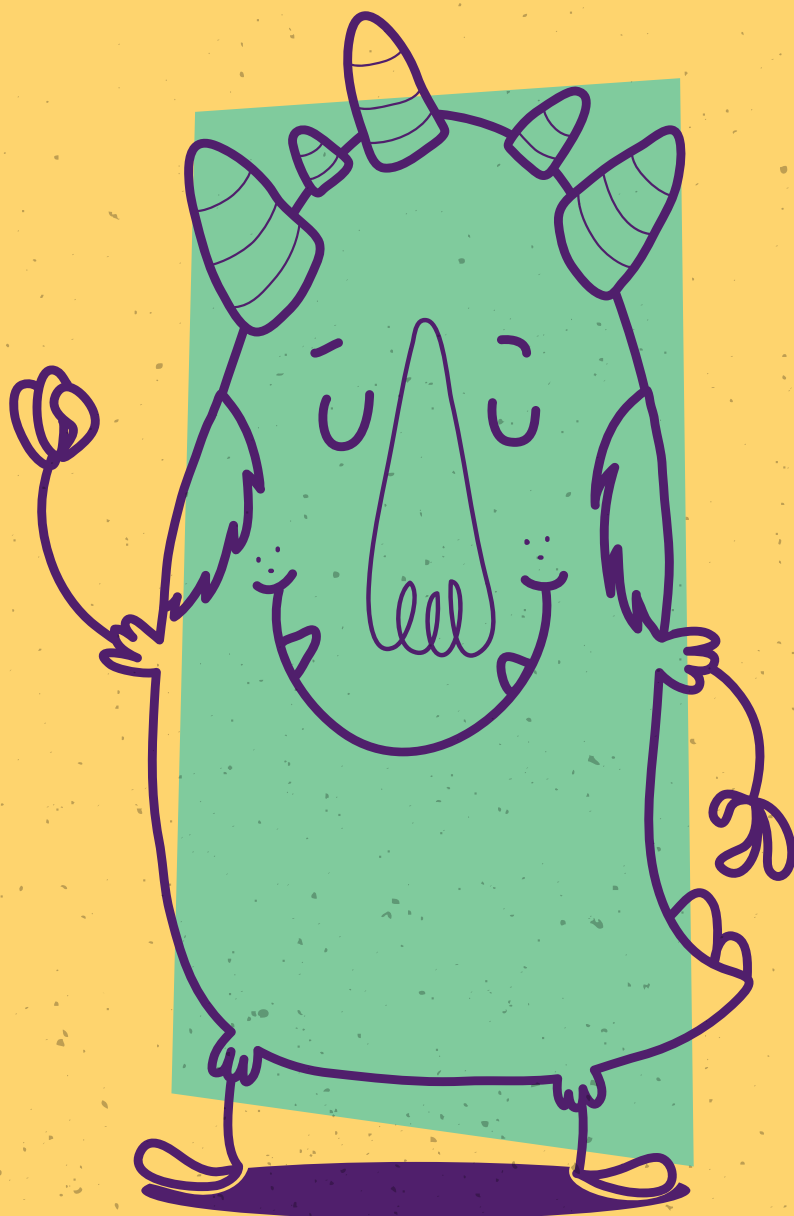




Οδηγός για γονείς

Η ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ





Οδηγός για γονείς

**Η συναίνεση ως μέσο πρόληψης
της κακοποίησης στα παιδιά.**

Έρευνα & Συγγραφή
Λαμπρινή Γεωργίου,
Υπεύθυνη Έμφυλης Ισότητας & Ενσωμάτωσης Genderhood

Επιστημονική Επιμέλεια
Μαργαρίτα Γερούκη PhD,
εκπαιδευτικός, π. Σχολική Σύμβουλος,
συγγραφέας, μεταδιδακτορική ερευνήτρια Πανεπιστήμιο Jyväskylä

Μαρία Παπαφίλιππου, MSc
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας/Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
Attachment Parenting Hellas

Συντονισμός Έργου
Σοφία Κωνσταντοπούλου,
Υπεύθυνη Διαχείρισης & Επικοινωνίας Genderhood

Τυπογραφική Διόρθωση
Γιάννης Καπερναράκος

Γραφιστικός Σχεδιασμός
HUT design habits

Παραγωγή
Genderhood



Αθήνα 2021



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ...

Το Genderhood συστάθηκε το 2017 στη Θεσσαλονίκη, ενώ από το 2020 η έδρα του βρίσκεται στην Αθήνα. Είναι η πρώτη οργάνωση στην Ελλάδα με εξειδίκευση σε θέματα έμφυλης ισότητας για το παιδί.

Όραμά μας αποτελεί ένας κόσμος με ελεύθερη έκφραση των φύλων. Αποστολή μας είναι η ενδυνάμωση κοινοτήτων όλων των ηλικιών με σκοπό να λάβουν δεξιότητες, ώστε να συνδιαμορφώσουν μία κοινωνία έμφυλης ισότητας. Για να το πετύχουμε, έχουμε ως αξίες την ενδυνάμωση όλων των συντελεστών της οργάνωσης (προσωπικό, συνεργαζόμενα μέρη, ωφελούμενο πληθυσμό), τη συνέπεια στα μεθοδολογικά εργαλεία που χρησιμοποιούμε, την άμεση επικοινωνία, το σεβασμό στη διαφορετικότητα και τη δημιουργία καινοτόμων εργαλείων για την κοινωνική αλλαγή.

Έχοντας ως πυρήνα το παιδί, προσεγγίζουμε ολιστικά όλους τους ανθρώπους γύρω από αυτό, κυρίως γονείς και εκπαιδευτικούς, αλλά και ενήλικες που προσβλέπουν στην ελεύθερη έκφραση όλων των φύλων.

Σχεδιάζουμε εκπαιδευτικά προγράμματα στο πλαίσιο των δράσεων για το *Παιδί & Πρόληψη*. Παράλληλα, δραστηριοποιούμαστε στους παρακάτω τομείς: *Ενδυνάμωση & Ενήλικες, Σχολείο & Επιμόρφωση, Κοινωνία & Ευαισθητοποίηση, Πολιτισμός & Φύλο*. Η τεχνογνωσία της διεπιστημονικής ομάδας δημιουργεί καινοτόμες εκπαιδευτικές δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο. Έτσι, δίνεται προτεραιότητα στην ενεργό συμμετοχή για την επίλυση έμφυλων καταπιέσεων που αντιμετωπίζουν οι εκάστοτε ομάδες-στόχοι.

Περισσότερα για εμάς και το έργο μας:

 <https://genderhood.org/>

 Genderhood

 genderhood



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	3
Τι είναι η συναίνεση;.....	4

ΜΕΡΟΣ Α'

1. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ, ΑΥΤΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ.....	6
1Α. Το σώμα μου μου ανήκει.....	7
1Β. Τα ιδιωτικά μέρη.....	8
2. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: Η ΠΥΛΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ.....	9
2Α. Αναγνώριση συναισθημάτων.....	10
2Β. Όταν λέω όχι, σημαίνει πως δεν θέλω.....	11
2Γ. Ασφάλεια και ανασφάλεια.....	12
3. Η ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΣΩΣΤΡΕΦΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ.....	13
3Α. Αγκαλιές, φιλία, χάδια.....	14
3Β. Κοινωνικός περίγυρος.....	15

ΜΕΡΟΣ Β'

1. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ.....	17
1Α. Δίκτυο ασφάλειας.....	18
1Β. Όχι στα μυστικά, ναι στις ευχάριστες εκπλήξεις.....	19
1Γ. Κωδική λέξη.....	20
1Δ. Προειδοποιητικά σημάδια.....	21
1Ε. Χρήση διαδικτύου και μέσω κοινωνικής δικτύωσης.....	22

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ.....

25

2. Βοηθητικό υλικό: Συνέχισε να εξερευνείς τη συναίνεση.....	26
2Α. Διάβασε βιβλία με το παιδί.....	26
2Β. Κάρτες συζήτησης.....	27

ΓΛΩΣΣΑΡΙ.....	30
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	31

ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Αγαππé και αγαππή γονέα, κπδεμόνα, έμπιστε και έμπιστη ενήλικα του παιδιού,

Καλως όρισεσ! Το Συναι/πο είναι το πρώτο εκπαιδευτικό κουτί/εργαλείο στην Ελλάδα που εκπαιδεύει παιδιά 6-12 ετών και τους γονείς/κπδεμόνεσ τους στην καλλιέργεια δεξιότητων συναίνεσπσ.

Με το ζέσπασμα του κινήματος #ΜεΤοο, έχει αρχίσει να γίνεται λόγος για τη συναίνεση, μία έννοια κρίσιμη, αλλά με διάφορεσ σημασίες. Στο εγχειρίδιο που κρατάσ θα σου παρουσιάσουμε τη συναίνεση ως μία δεξιότητα και στάση ζωής που καθορίζει πολλαπλές πλευρές της καθημερινότητας. Αποκτώντασ τη συναίνεση ως δεξιότητα και εξασκώντασ την καθημερινά, οδηγούμαστε μαζί σε μία κοινωνία ισότητασ και σεβασμού προς κάθε ατομικότητα. Βέβαια, φαντάζει αρκετά δυσνόητη και κάποιεσ φορέσ αμφιλεγόμενη. Σε κάθε περίπτωση, η συναίνεση είναι κάτι που μαθαίνουμε ήδη από το νηπιαγωγείο: η ιδέα ότι οφείλουμε να σεβόμαστε τόσο τα δικά μας όρια, όσο και των άλλων ατόμων προκειμένου να είμαστε ασφαλείσ, να διατηρούμε την αξιοπρέπειά μας και να οικοδομούμε υγιείσ σχέσεισ.

- ▶ Το πρώτο μέρος αυτού του οδηγού έχει ως στόχο να σε εξοπλίσει με γνώσεισ σχετικά με τη σημαντικότητα της σωματικής αυτονομίασ και των προεκτάσειών της στη συζήτηση για τη συναίνεση.
- ▶ Στο δεύτερο μέρος θα βρεισ τεχνικήσ πρόληψησ πιθανήσ κακοποίησησ στα παιδιά· τι μπορείσ να κάνεισ όταν πρόκειται για την προστασία του παιδιού από πιθανή κακοποίηση.

Παράλληλα, σε όλο το εγχειρίδιο, θα βλέπεισ πληροφορίεσ και **μικρά tips** που θα σε παρακινήσει να κάνεισ συζητήσεισ με το παιδί ή τα παιδιά σου σχετικά με την προσωπική ασφαλεία και την εξάσκηση της συναίνεσπσ στην καθημερινότητα.

Βλέπεισ,εμείσ οι ενήλικεσ, ως σημαντικόί άνθρωποι στη ζωή των παιδιών, κυρίαρχοσ ρόλοσ μας είναι να τα κρατάμε ασφαλή. Η πραγματικότητα είναι ότι δεν μπορούμε να είμαστε μαζί τους 24 ώρεσ το 24ωρο. Βέβαια, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να οικοδομήσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών, παρέχοντάσ τους εργαλεία για την αναγνώριση μη ασφαλών καταστάσειών και την άμεση αντίδρασή τους, όταν βρίσκονται αντιμετώπια με τέτοιεσ καταστάσεισ.

- ▶ **Πανελλαδικά Στατιστικά Στοιχεία 2020 Αναφορέσ Κακοποίησησ Παιδιών, Χαμόγελο του Παιδιού**
- ▶ **Αύξηση στις καταγγελίεσ διαδικτυακήσ παιδικήσ κακοποίησησ. Στατιστικά στοιχειά 2019-2020 της Safeline**

Αντίθετα με αυτό που ίσως φαντάζεσαι, η συζήτηση για τη συναίνεση δεν είναι μια συζήτηση που γίνεται μόνο σε μία συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Είναι, θα λέγαμε, στάση ζωής, μία συνεχή συζήτηση στην οποία επανερχόμαστε ξανά και ξανά. Ξεκινώντασ τη συζήτηση για τη συναίνεση νωρίς, από το πρώτο κιόλασ έτοσ, προσαρμόζοντασ το λεξιλόγιο ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο και την ηλικία του παιδιού, δημιουργείται αίσθημα ασφαλείασ στο παιδί. Έτσι, το παιδί ξέρει ότι μπορεί να βοηθηθεί, όταν απευθυνθεί σε εσάσ, σε περίπτωση που του συμβεί κάτι.

Σκέψου πως, αν δεν κάνεισ εσύ αυτήν τη συζήτηση με το παιδί, πιθανόν να την κάνει κάποιο άλλο άτομο, όχι τόσο κατάλληλο και αξιόπιστο.

Η Μόνικα Ριβέρα, εκπαιδευτικός και ερευνήτρια για τη σεξουαλική βία στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Κολοράντο, στην ομιλία της στο TEDxCSU με τίτλο *Body Sovereignty and Kids: How we can cultivate a culture of consent*, αναφέρει: "Χρειάζεται να διδάξουμε στα παιδιά ότι τα σώματα των άλλων ανθρώπων δεν υπάρχουν για να μας υπηρετούν και το αντίστροφο. Δεν χρειάζεται να εμπλακείτε σε μια συζήτηση με βάση το φύλο, προκειμένου να μιλήσειτε για την κατανόηση και την θέσπιση των δικών σας ορίων ή το σεβασμό των άλλων".

Ουσιαστικά, κατανόηση της συναίνεσπσ σημαίνει να έχεισ αποκτήσει τισ δεξιότητεσ, το θάρροσ και το σεβασμό ώστε να μπορείσ να επικοινωνεί με ένα άλλο άτομο για τα πράγματα που σου είναι σημαντικά, δίνοντασ επιλογέσ. Η ανάδειξη της κατανόησησ και της συναίνεσπσ σε δεξιότητα ζωής προσφέρει στα παιδιά και τους εφήβουσ τρόπουσ να κατανοούν και να σέβονται τόσο τισ δικέσ τουσ επιθυμίες, όσο και εκείνεσ των άλλων ανθρώπων.

Τώρα που πήρεσ μία ιδέα για το τι θα συζητήσουμε, τι λεσ;
Συνεχίζουμε;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ;

Η καλλιέργεια της συναίνεσης είναι μία σημαντική δεξιότητα που τα παιδιά είναι ωφέλιμο να μάθουν από μικρή ηλικία. Μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις με την οικογένειά, τις παρέες συνομηλίκων και, τελικά, τους ερωτικούς συντρόφους.

Είναι αρκετά περίπλοκο να δώσουμε έναν ορισμό για τη συναίνεση που να περιλαμβάνει όλες τις εκφάνσεις της. Φυσικά, δεν σχετίζεται μόνο με το σεξ, αν και ένα μεγάλο κομμάτι της αφορά και αυτό. Η κατανόηση της συναίνεσης σημαίνει ότι ένα άτομο έχει τις δεξιότητες να εγκαταλείψει μία κατάσταση στην οποία δεν αισθάνεται άνετα. Εάν δηλαδή τύχει να αισθανθεί άβολα σε οποιοδήποτε, σημείο, το κλειδί είναι να γνωρίζει ότι έχει το δικαίωμα να σταματήσει. Σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο δείχνουμε σεβασμό στον εαυτό μας και στους άλλους ανθρώπους.

Η συναίνεση έχει έξι (6) χρυσά χαρακτηριστικά. Είναι πάντα:

- ελεύθερη
- ενημερωμένη
- αναστρέψιμη
- ενθουσιώδης
- υποχρεωτική
- συγκεκριμένη

Μην ξεχνάς πως το "όχι" σημαίνει πάντα "όχι" και η απουσία του "όχι" δεν ισοδυναμεί με "ναι"!

Για να επικοινωνήσουμε, χρειάζεται να μιλάμε την ίδια γλώσσα, οπότε ας δούμε κάποιες λέξεις και φράσεις που δηλώνουν παρουσία ή απουσία συναίνεσης:

ΜΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

Όχι.
(Σιωπή)
Θέλω λίγο χρόνο ακόμη.
Εμμ, μπορεί.
Ίσως.
Μμμ...
Δεν θέλω.
Σίγουρα όχι.
Άσε με να το σκεφτώ λίγο.
Ίσως αργότερα.
Άλλαξα γνώμη.
Νιώθω λίγο άβολα.
Δεν έχω πολλή όρεξη.
Όχι, ευχαριστώ.
Σταμάτα.
Με τίποτα.

ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

Ναι.
Εννοείται.
Φυσικά και θέλω.
Ναι, σίγουρα.
Εντάξει!
Έχω ενθουσιαστεί με αυτή την ιδέα.
Θα το ήθελα πολύ αυτό.
Γιούκου!
Μου αρέσει αυτό.
Θέλω να κάνω αυτό τώρα.
Κι' άλλο.
Νιώθω ωραία με αυτό.
Θα ήθελες να...
Ναι παρακαλώ.
Συνέχισε.
Οπωσδήποτε.

Τώρα που έχεις μια καλύτερη ιδέα για το τι συνιστά συναίνεση και τι όχι, ας δούμε και κάποια παραδείγματα καθημερινότητας:

Πώς ΔΕΝ μοιάζει η συναίνεση

Πάρε ζακέτα θα κρυώσεις.

Δώσ' μου ένα φιλάκι.

Βάλε το φόρεμα, είσαι κορίτσι.

Αφού είπες πως θα το κάνεις.

Έλα μωρέ, μην κάνεις έτσι.
Σε πειράζω, επειδή σ' αγαπάω.

Θα 'ρθεις και θα παραρθείς.
Το έχουμε συμφωνήσει από χτες.

Μου υποσχέθηκες πως θα πάμε.

Πώς μοιάζει η συναίνεση

Έχει λίγο κρύο έξω.
Θα ήθελες να πάρεις μια ζακέτα μαζί σου;

Πώς θα ήθελες να (απο)χαιρετιστούμε;

Τι θα ήθελες να φορέσεις σήμερα;
Τι σε βολεύει πιο πολύ: Αυτό ή αυτό;

Είναι εντάξει αν άλλαξες γνώμη.

Σου ζητώ συγγνώμη αν υπήρξα παρεμβατικός/παραβιαστική/ενοχλητικό και δεν σεβάστηκα τα όριά σου. Πώς μπορώ να επανορθώσω;

Σέβομαι την απόφασή σου, ας μείνουμε εδώ.

Καταλαβαίνω πως δεν θέλεις να έρθεις αλλά είναι ανάγκη να πάμε.
Τι θα σε έκανε να νιώσεις πιο άνετα;

Φράση κλειδί: Δώσε επιλογές!

A *
AMERPOZ

1.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ, ΑΥΤΕΠΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

Η συναίνεση πηγαίνει χέρι-χέρι με τη σωματική αυτονομία και τη δυνατότητα αυτενέργειας και δεν μπορεί η μία να υπάρχει όταν απουσιάζει η άλλη. Για να κατανοήσεις τη συναίνεση, χρειάζεται πρώτα να εξηγήσουμε γιατί η κυριαρχία στο σώμα μας είναι σημαντική και απαραίτητη.

Η αυτονομία του σώματος είναι το δικαίωμα για ένα άτομο να είναι υπεύθυνο για ό,τι συμβαίνει στο σώμα του χωρίς εξωτερική επιρροή ή εξαναγκασμό. Η σωματική αυτονομία είναι ζωτικής σημασίας για κάθε άνθρωπο και κανείς δεν έχει το δικαίωμα να την παραβιάζει. Βοηθά στην ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων του παιδιού, όπως η ευαισθησία και η ενσυναίσθηση προς άλλα άτομα και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεικόνας. Κάτω από τη μεγάλη ομπρέλα της σωματικής αυτονομίας υπάρχουν πολλές ιδέες και πρακτικές που θα αποσαφηνίσουμε στη συνέχεια.

Πολλοί επαγγελματίες, συμπεριλαμβανομένων των παιδιάτρων, πιστεύουν ότι η εκπαίδευση στην αυτονομία του σώματος και τη συναίνεση είναι επίσης ένα σημαντικό εργαλείο για την πρόληψη της σεξουαλικής κακοποίησης των παιδιών. Η κατανόηση της αυτονομίας του σώματος και της συναίνεσης σε νεαρή ηλικία μπορεί να δώσει στο παιδί τη δυνατότητα να μιλήσει και να πει "ΟΧΙ" σε περίπτωση κακοποίησης. Μπορεί επίσης να εξοπλίσει τα παιδιά στην αποκάλυψη μιας κακοποίησης



1Α.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΟΥ ΑΠΗΚΕΙ

Κατακτώντας την έννοια της σωματικής αυτονομίας, το παιδί κατανοεί πως έχει τον έλεγχο για οτιδήποτε συμβαίνει στο σώμα του, συμπεριλαμβανομένου του ποιος μπορεί να το αγγίξει. Αυτή η διαδικασία μάλιστα μπορεί να ξεκινήσει από τον πρώτο κίβλας χρόνο ζωής του παιδιού. Πέρα από τα άτομα που το ίδιο το παιδί επιλέγει, κανένα άλλο άτομο δεν θα έπρεπε να το αγγίξει ή, μεγλώνοντας, να το δει γυμνό χωρίς την συγκατάθεσή του. Τα παιδιά, ακόμη και τα βρέφη, είναι σε επαφή με τον εαυτό τους, πριν παρέμβουμε εμείς, και γνωρίζουν πολύ καλά τι θέλουν και τι όχι, τι τους αρέσει και τι όχι. Χρειάζεται να το σεβόμαστε, ακόμα και όταν είναι σε προλεκτική ηλικία, π.χ., αποτραβιούνται από ένα άγγιγμα που τους φέρνει δυσφορία. Μιλώντας γι' αυτή την ιδέα από μικρή ηλικία, χρησιμοποιώντας τη σωστή ονομασία για τα μέρη του σώματος και εκπαιδεύοντας το παιδί στα μέρη του σώματός του που είναι "ιδιωτικά", το βοηθάμε να καταλάβει και να αναγνωρίσει τι είναι επιτρεπτό και τι όχι.

Η κατανόηση και ο σεβασμός προς το δικό μας σώμα έχει ως επέκταση το σεβασμό προς τα σώματα και των άλλων ανθρώπων. Εκπαιδεύοντας το παιδί σου στη σωματική αυτονομία, δεν του μαθαίνεις μόνο να λέει "όχι", αλλά του μαθαίνεις πολλές δεξιότητες που σχετίζονται με τη συναίνεση, όπως το να ακούει ενεργητικά, να βεβαιώνεται πως έχει καταλάβει σωστά πριν προχωρήσει σε μια ενέργεια, να νιώθει άνετα να μιλήσει για το σώμα του και για κάτι που το ενόχλησε ή του άρεσε κλπ.

Θέματα όπως η συναίνεση και το ακατάλληλο άγγιγμα μπορεί μερικές φορές να είναι ακόμη και τρομακτικά για ένα παιδί. Τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, γνωρίζουν αν ένα άγγιγμα τους είναι ανεκτό και επιθυμητό ή άβολο και παρεμβατικό. Είναι σημαντικό να εμπιστευτείς το παιδί σε αυτό, καθώς το άγγιγμα, ακόμα και από ανθρώπους που αγαπάμε, μπορεί να είναι δυσάρεστο ή και ενοχλητικό. Βοήθησε το παιδί στο να αναγνωρίζει τα ακατάλληλα αγγίγματα από όπου και αν προέρχονται. Η αλήθεια είναι ότι πολλά είδη αγγίγματος είναι σημαντικά για την υγιή συναισθηματική ανάπτυξη. Το σημαντικό εδώ είναι να αποφασίζουν πάντα τα παιδιά για το είδος του αγγίγματος που δέχονται και οδηγός να είναι το πώς τα κάνει αυτό να νιώθουν. Ο καθένας και η καθεμία μας αποφασίζει για τον εαυτό του και την εαυτή της πώς νιώθει.

TIPS

🔦 Παίξτε ένα παιχνίδι που περιλαμβάνει συχνή σωματική επαφή (π.χ. γαργαλιτό, κυνηγητό) και πείτε απότομα "σταμάτα". Παρατηρείστε τις αντιδράσεις του παιδιού και συζητήστε μαζί του για τα όρια στο παιχνίδι.

🔦 Βοήθησε το παιδί να βρει μία υγιή και ισορροπημένη εικόνα για το σώμα και τις διαπροσωπικές, στενές σχέσεις.

1B.

ΤΑ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΜΕΡΗ

Από τη στιγμή που το σώμα μας ανήκει ως ολότητα, όλα τα σημεία του είναι ιδιωτικά. Για κοινωνικούς και πολιτισμικούς λόγους, κάποια σημεία του σώματος τα προφυλάσσουμε από κοινή θέα και από αγγίγματα άλλων, εφόσον δεν τα επιθυμούμε. Αυτά εννοούμε εδώ ως ιδιωτικά. Τα παιδιά οφείλουν από μικρή ηλικία να γνωρίζουν τα σωστά ονόματα για τα μέρη του σώματός τους, συμπεριλαμβανομένων και των γεννητικών τους οργάνων. Μάθε τους πως το αιδούο, ο κόλπος, ο πρωκτός ή ποπός, οι όρχεις, το πέος, το στήθος και οι θηλές, ονομάζονται "ιδιωτικά μέρη του σώματος" και είναι αυτά που καλύπτει το μαγιό. Η χρήση χαριτωμένων υποκοριστικών υποδηλώνει στα παιδιά ότι τα γεννητικά τους όργανα είναι κάτι ντροπιαστικό που κρατάμε μυστικό και δεν μιλάμε για αυτό. Δεν είναι! **Οι σωστοί χαρακτηρισμοί καταρρίπτουν το στίγμα και συντελούν στην ανάπτυξη παιδιών που δεν ντρέπονται να μιλάνε για το σώμα τους** με τους γονείς τους και, κατ' επέκταση, έφηβες και εφήβους που δεν φοβούνται να επικοινωνήσουν ανοιχτά και ξεκάθαρα με την ερωτική τους σχέση. Στοιχεία βασικά για την οικοδόμηση υγιών και ασφαλών διαπροσωπικών σχέσεων στο παρόν και το μέλλον των παιδιών μας. Η εγκατάλειψη των υποκοριστικών προάγει τη θετική εικόνα του σώματος, την αυτοπεποίθηση και την επικοινωνία γονέων-παιδιών. Επίσης, για τα μικρότερα παιδιά αποτελεί διαδικασία προετοιμασίας, ώστε να αναφέρουν πιθανή σεξουαλική κακοποίηση ή ακόμη και να οδηγηθούν στη διαδικασία αποκάλυψης και ίσως, νομικής προστασίας.

Στα **ιδιωτικά μέρη** ενός παιδιού, πέρα από τα αναπαραγωγικά όργανα, ανήκει και το στόμα του.



TIPS



Μάθε στα παιδιά ότι ο τρόπος με τον οποίο αλλάζει το σώμα τους είναι υπέροχος, αλλά μπορεί μερικές φορές να προκαλεί σύγχυση. Ο τρόπος με τον οποίο μιλάς για αυτές τις αλλαγές -είτε πρόκειται για δόντια είτε για σπυράκια και τρίχες στο εφηβείο- θα δείξει την προθυμία σου να μιλήσεις και για άλλα ευαίσθητα θέματα.



Σκέψου πόσες φορές έχεις "σπρώξει" ποσότητες φαγητού στο στόμα του παιδιού σου και το έχεις αναγκάσει να φάει παραπάνω από όσο θέλει.



Να είσαι άμεση/άμεσος και να απαντάς σε οποιοσδήποτε ερωτήσεις μπορεί να έχει το παιδί σου, χωρίς ντροπή ή αμνηχανία. Και πάλι, αν το πρώτο σου ένστικτο είναι να σωπάσεις επειδή ντρέπεσαι, εξασκήσου μέχρι να μπορείς να συμπεριφερθείς σαν να είναι μία απλή ερώτηση (π.χ. γιατί το παγωτό είναι γλυκό).

2.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ:

Η ΠΥΛΗ

ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

Από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής ενός παιδιού, είναι πολύ χρήσιμο να του προσφέρουμε το χώρο, ώστε όλες οι κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες να μπορέσουν να ευδοκιμήσουν. Η συναισθηματική νοημοσύνη και η ενσυναίσθηση επιτρέπουν πρώτα την κατανόηση των δικών μας συναισθημάτων και έπειτα την κατανόηση και το σεβασμό των συναισθημάτων των άλλων.



2A.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Άκου το παιδί και συζήτημαζί του πώς αισθάνεσαι σε διάφορες στιγμές της ημέρας. Πολύ συχνά οι ενήλικες προσπαθούμε να αποθαρρύνουμε τα παιδιά από την εκδήλωση θλίψης, θυμού ή δυσφορίας. Όμως, το να μάθουν να αναγνωρίζουν αυτά τα συναισθήματα μπορεί να τους βοηθήσει να υπερασπιστούν τον εαυτό τους όταν πληγώνονται. Επίσης, αναπτύσσουν ενσυναίσθηση και αναγνωρίζουν παρόμοια συναισθήματα σε άλλα άτομα σε περιπτώσεις που οι πράξεις τους κάνουν τους άλλους να νιώσουν άβολα. Αν ένα παιδί είναι λυπημένο, είναι πολύ πιθανό να του πούμε: "Μην κλαις, δεν είναι τόσο χάλια" ή "Δεν κλαίμε για τέτοια πράγματα, μόνο για τα σημαντικά". Ακόμη μπορεί να προσπαθήσουμε να του αποσπάσουμε την προσοχή πολύ γρήγορα, ώστε να μην εστιάζει στην εμπειρία της θλίψης. Ωστόσο, η έκφραση θλίψης ή θυμού είναι σημαντική για την ανάπτυξη ενός παιδιού. Το ίδιο ισχύει και για τα υπόλοιπα συναισθήματα.

Συζήτημα με το παιδί για το πώς είναι να είναι χαρούμενο, λυπημένο, θυμωμένο, ενθουσιασμένο κλπ. Για να το καταφέρεις αυτό οφείλεις να είσαι εσύ πρώτα σε επαφή με το συναίσθημά σου και να το εκφράζεις στην καθημερινότητά σου. Έτσι, και το παιδί θα αποκτήσει το κατάλληλο λεξιλόγιο να εκφράζει ό,τι του συμβαίνει. Ενθάρρυνε το παιδί να μιλήσει για τα συναισθήματά του, τον τρόπο που τα βιώνει και τα εκφράζει μέσα από καθημερινές δραστηριότητες, όπως: "Ένωσα λύπη όταν τσακώθηκα με την παρέα μου", "Αγχώθηκα/Ντράπηκα πολύ όταν με σήκωσε ο δάσκαλος στον πίνακα και δεν ήξερα την απάντηση", "Χάρηκα πολύ που θα πάμε ταξίδι...". Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορεί να λεκτικοποιήσει πώς ένιωσε/νιώθει αν δεχτεί κάποια επιθετική συμπεριφορά, π.χ. σχολικό εκφοβισμό, ανάρμοστο άγγιγμα, βία κλπ.

TIPS



Ενθάρρυνέ το να σου μιλήσει για αυτά που το κάνουν να νιώθει καλά ή όχι. "Σου αρέσει να σε γαργάlane; Σου αρέσει να ζαλίζεσαι; Τι άλλο; Τι σε κάνει να μην αισθάνεσαι καλά; Το να είσαι άρρωστο, ίσως; Ή όταν ένα άλλο παιδί σε πληγώνει;" Άφησε χώρο στο παιδί σου να μιλήσει για οτιδήποτε άλλο του έρχεται στο μυαλό.



Μάθε στο παιδί ότι οι συμπεριφορές του επηρεάζουν τους γύρω του. Αυτό μπορείς να το κάνεις με απλούς τρόπους, οπουδήποτε. Ζήτησέ του να παρατηρήσει πώς αντιδρούν οι άνθρωποι, όταν οι άλλοι κάνουν θόρυβο ή πετούν σκουπίδια. Ρώτησέ το τι πιστεύει ότι θα συμβεί ως αποτέλεσμα. Θα φοβηθεί κάποιος; Συζητήστε το πότε είναι καλές στιγμές για να κάνει θόρυβο και ποιοι είναι καλοί χώροι για να κάνει ακαταστασία.



Μην πειράζεις το παιδί για τις φιλίες του με αγόρια και κορίτσια ή για το ότι είναι ερωτευμένο. Ό,τι κι αν νιώθει είναι εντάξει και μέρος της ανάπτυξής του. Αν η φίλιά του με κάποιον άλλο άνθρωπο μοιάζει με φλερτ, μην το αναφέρεις. Μπορείς να του κάνεις ανοιχτές ερωτήσεις όπως: "Πώς πάει η φίλιά σου με την Ιωάννα;" και να είσαι προετοιμασμένη και προετοιμασμένος να μιλήσετε ή να μη μιλήσετε γι' αυτό.

2B.

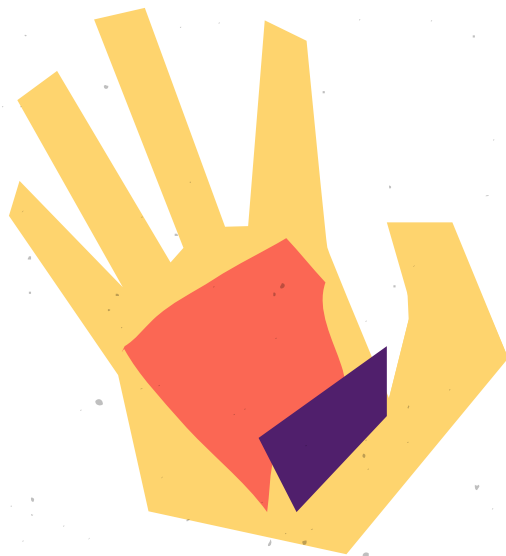
ΟΤΑΝ ΛΕΩ ΟΧΙ, ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΩΣ ΔΕ ΘΕΛΩ

Το παιδί γνωρίζει το σώμα και τις ανάγκες του καλύτερα από εμάς τους ενήλικες. Εμείς βρισκόμαστε στο πλάι του παιδιού ως βοηθοί στην έκφραση αυτών των αναγκών του. Έτσι, όταν παίζετε και εκείνο σου πει "σταμάτα" ή "όχι άλλο", ή "δεν θέλω" κ.ο.κ., οφείλεις να σταματήσεις αμέσως και να μιλήσεις με το παιδί για αυτό.

Για παράδειγμα:

- Μου είπες να σταματήσω και σταμάτησα. Σέβομαι τα όριά σου και τα ακούω. Πώς σε κάνει να νιώθεις αυτό;
- Θέλεις να σταματήσουμε τελείως το παιχνίδι ή να κάνουμε ένα διάλειμμα;
- Έκανα κάτι που σε ενόχλησε; Με συγχωρείς. Θα ήθελα να το ξέρω για να μην το επαναλάβω όταν ξαναπαίζουμε.
- Σου ζητώ συγγνώμη αν παραβίασα τα όριά σου. Τι χρειάζεσαι;
- Πώς ένιωσες όταν σταμάτησα αμέσως μόλις μου το ζήτησες;

Μπορεί να φαίνεται περίεργο, αλλά **μιλώντας στα παιδιά ισότιμα και με ειλικρίνεια τους δημιουργούμε εμπιστοσύνη και ασφάλεια**. Ταυτόχρονα, γινόμαστε ένας ενήλικας "πρότυπο" και τους δείχνουμε ωφέλιμα μοτίβα συμπεριφοράς.



TIPS

💡 Εξασκήσου με το παιδί για το τι θα μπορούσε να κάνει αν βρεθεί σε μια συνθήκη που το κάνει να νιώθει άβολα και αμήχανα.

💡 Ενθάρρυνε το παιδί στην εξάσκηση της συναίνεσης (π.χ. "Πρώτα πρώτα πριν αγκαλιάσεις κάποιον") αλλά και το σεβασμό στο "όχι".

💡 Δείξε πως είσαι ανοιχτή και ανοιχτός σε διάλογο με το παιδί και μπορεί να σε εμπιστευτεί· πως το να μιλάς για αυτά τα θέματα σου είναι ευχάριστο, χωρίς όμως να πιέζεις για απαντήσεις.

💡 Υπενθύμισε στο παιδί πως ένα 'ΟΧΙ' είναι πάντα 'ΟΧΙ'.



27.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΚΑΙ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ

Μίλησε στο παιδί για το συναίσθημα της ασφάλειας και της ανασφάλειας. Είναι κάτι που τα νεότερα παιδιά δυσκολεύονται να κατανοήσουν. Συζητήστε ενδεχόμενα ή καταστάσεις που το παιδί θα ένιωθε ανασφάλεια:

Ανασφάλεια:

Όταν μένω μόνο μου σπίτι το βράδυ, όταν με σπρώχνουν δίπλα σε μία απότομη κατηφόρα, όταν περπατάω το βράδυ σε σκοτεινούς δρόμους.

Ασφάλεια:

Όταν δε νιώθω καλά και παίρνω μία αγκαλιά από τη μαμά ή τον παππού μου, όταν παίζω με το κατοικίδιο μου ή με την καλύτερή μου φίλη, όταν έρχονται να με πάρουν από φιλικό σπίτι αργά το βράδυ και δεν χρειάζεται να περπατήσω.

Η ασφάλεια φέρνει συναισθήματα χαράς, ευφορίας και μια αίσθηση ζεστασιάς. Αντιθέτως, η ανασφάλεια φέρνει συναισθήματα φόβου, άγχους, αγωνίας και ανακάτεμα στο στομάχι. Είναι σημαντικό το παιδί να κατανοήσει αυτή τη διαφορά, ώστε να μπορεί να αναγνωρίσει αν κάποιος περιβάλλον είναι ασφαλής ή όχι. Έτσι, αν βρεθεί σε μία κατάσταση που νιώσει ανασφάλεια, είναι πιθανότερο να μπορεί να διαφύγει και να αναζητήσει βοήθεια γρήγορα.

Ενθάρρυνε το παιδί να λεκτικοποιήσει τον τρόπο που το σώμα του αντιδρά, όταν νιώθει ασφάλεια και ανασφάλεια.

Μπορείς να δοκιμάσεις να το ρωτήσεις κάτι από τα παρακάτω:

Πώς γνωρίζεις ότι είσαι/αισθάνεσαι ασφαλής/ανασφαλής;

Πώς νιώθεις τώρα που σε έχω αγκαλιά; Πού το εντοπίζεις στο σώμα σου;

Πώς ένιωσες όταν έμεινες μόνος σου στο σπίτι; Εμένα καμιά φορά με τρομάζει και με κάνει να νιώθω άσχημα στο στομάχι μου.

Είναι πολύ διασκεδαστικό να παίζεις με το φίλο σου. Σε βλέπω που χαμογελάς. Είσαι χαρούμενη;

Όταν ήμουν μικρή φοβόμουν να μείνω μόνη μου στο σκοτάδι. Εσύ πώς νιώθεις όταν συμβαίνει αυτό;

Έχεις παρατηρήσει αν νιώθεις... όταν συμβαίνει...; Τι είναι αυτό το διαφορετικό που συμβαίνει; Ξεκινά από την κοιλιά/το κεφάλι;



TIPS



Ξεκαθάρισε πως η οικειότητα είναι κάτι θετικό και ευχάριστο.

3.

Η ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ:

ΑΠΟ ΤΗΝ

ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ

ΣΤΗΝ ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ

Μέχρι στιγμής είδαμε πόσο σημαντική είναι η αναγνώριση του συναισθήματός μας για να ξέρουμε τι μας κάνει να αισθανόμαστε ευχάριστα και τι όχι. Αφού το πρώτο βήμα είναι να αντιληφθεί το άτομο πώς νιώθει, ας δούμε πώς μπορεί να περάσει στο δεύτερο βήμα. Αυτό περιλαμβάνει την έκφραση της δυσφορίας, δηλαδή την έλλειψη συναίνεσης.



3A.

ΑΓΚΑΛΙΕΣ, ΦΙΛΙΑ, ΧΑΔΙΑ

Μερικά παιδιά λατρεύουν τις αγκαλιές και τα χάδια! Άλλα πάλι μπορεί να βρίσκουν αυτές τις μορφές σωματικής στοργής άβολες ή αγχωτικές. Σε αυτή την κατηγορία μπορεί να συμπεριλαμβάνονται παιδιά με ευαισθησίες στην αφή και μικρή ανοχή σε αγγίγματα ή διαφορές στην αισθητηριακή επεξεργασία.

Πώς συμπεριφέρεσαι όταν φιλικά πρόσωπα, συγγενείς ή "ξένοι" θέλουν να αγκαλιάσουν και να φιλήσουν το παιδί σου; Ίσως από ευγένεια να τους ενθαρρύνεις, χωρίς να γνωρίζεις πώς νιώθει το παιδί για αυτό. Ωστόσο, αναγκάζοντας το παιδί να φιλήσει, να αγκαλιάσει ή να κάτσει στα πόδια ενός θείου ή μιας φίλης, το μήνυμα που παίρνει είναι πως το σώμα του δεν είναι εντελώς δικό του και δεν μπορεί πάντα να αποφασίζει εκείνο για αυτό. Την επόμενη φορά, λοιπόν, αντί να πεις: "Πήγαινε και δώσε αγκαλιά και φιλή στη γιαγιά", δοκίμασε να ρωτήσεις: "Πώς θέλεις να χαιρετήσεις σήμερα τη γιαγιά;". **Τα παιδιά είναι εξαιρετικά σημαντικό να επιλέγουν, στο πλαίσιο της ενθάρρυνσης της αυτενέργειάς τους, το επίπεδο εξοικείωσης που νιώθουν.**

Αυτό αναπόφευκτα τα βοηθά να καταλάβουν ότι δε χρειάζεται να πλησιάζουν τόσο κοντά σε άλλους ανθρώπους, αν δεν το θέλουν ή αν τα κάνει να νιώθουν άβολα. Τα βοηθά επίσης να αφουγκραστούν τις ανάγκες τους, να αναπτύξουν αυτογνωσία, να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, να θέσουν όρια αλλά και να σεβαστούν τα όρια των άλλων, αυξάνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο και την ενσυναίσθησή τους.

Είναι σημαντικό να εξηγηθεί στα παιδιά γιατί δεν είναι πάντα επιτρεπτό ένα άγγιγμα, καθώς μπορεί να βιώσουν απόρριψη στην άρνηση μιας αγκαλιάς ή ενός χαδιού. Μπορείς να καθρεφτίσεις στο παιδί αυτή την αίσθηση της απόρριψης. Αν, για παράδειγμα, το παιδί σου αρνείται μία αγκαλιά, μπορείς να του πεις: "Ξέρω ότι με αγαπάς ακόμα και αν δεν θέλεις να με αγκαλιάσεις". Αυτή η δήλωση δείχνει ότι το σωματικό άγγιγμα σε αυτή τη σχέση δεν είναι κακό ή λάθος, απλώς αυτήν τη στιγμή δεν θέλει το σωματικό άγγιγμα.

Τέλος, μπορείς να μάθεις στο παιδί ότι η συναίνεση λειτουργεί αμφίδρομα. Δε θέλουν όλα τα άτομα να χαιρετούν με αγκαλιά και φιλή. Μάθε του να ρωτά πάντα τους φίλους και τις φίλες του αν τους αρέσει η αγκαλιά, προτού προχωρήσει.

TIPS



Ενθάρρυνέ το να μιλήσει για πράγματα ή/και καταστάσεις που το κάνουν να αισθάνεται άσχημα και όμορφα. "Σου αρέσει να σε γαργαλάνε;" "Σου αρέσει να ζαλίζεσαι;" "Πότε δεν αισθάνεσαι καλά; Το να είσαι άρρωστος/άρρωστη, ίσως; Ή όταν ένα άλλο παιδί σε πληγώνει;". Άφησε χώρο στο παιδί σου να μιλήσει για οτιδήποτε άλλο μπορεί να σκεφτεί.



Μάθε στα παιδιά να σταματούν το παιχνίδι τους κάθε τόσο για να ελέγχουν το ένα το άλλο. Μάθε τα να παίρνουν ένα διάλειμμα "time out" κάθε τόσο, για να βεβαιωθούν ότι όλοι και όλες αισθάνονται καλά.



Βοήθησε τα παιδιά να ερμηνεύσουν αυτά που βλέπουν στην παιδική χαρά και τις συμπεριφορές των φίλων τους. Ρώτησε τι θα μπορούσαν να κάνουν ή τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει διαφορετικά για να βοηθήσουν. Παίξτε ένα παιχνίδι "προσομοίωσης" στο σπίτι, σε περίπτωση που σου πει ότι είδε εκφοβισμό, αποφεύγοντας λεκτική ή/και σωματική επιθετικότητα. Στόχος είναι να δώσεις μια λύση και όχι να δημιουργηθεί τραύμα.

3B.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ

ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ

Ένα ζωτικό μέρος της εκπαίδευσης στη σωματική αυτονομία είναι, επίσης, η εκπαίδευση των φίλων, της οικογένειάς σου και του ευρύτερου κοινωνικού σου περιγύρου στη σωματική αυτονομία. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται ότι η γιαγιά, ο θείος, η φίλη δεν θα προσβάλλονται, όταν δεν παίρνουν φιλί. Ενημέρωσε τους ενήλικες του κοινωνικού κύκλου σου ότι δεν μπορούν να απαιτούν από τα παιδιά φιλιά ή να κάθονται στην αγκαλιά ή τα πόδια τους και μπορείς να τους δείξεις εναλλακτικές λύσεις (νεύμα, χορός, τραγούδι κλπ.).

Παράλληλα, **ενημέρωσέ τους** πως εκπαιδεύεις ή έχεις εκπαιδεύσει το παιδί στα παρακάτω:

- Χρήση της σωστής ορολογίας των ιδιωτικών του μερών.
- Αυτονομία του σώματός του.
- Μοίρασμα μυστικών

και ζήτησε να ενθαρρύνουν το παιδί προς αυτή την κατεύθυνση.

Είναι πολύ πιθανό κάποιοι άνθρωποι του κύκλου σου να μη σε πάρουν στα σοβαρά και να προσπαθήσουν να μειώσουν αυτήν την προσπάθεια τονίζοντας πως δεν είναι σημαντικό και απαραίτητο αυτό που κάνεις. Κάτι που ακούμε συχνά είναι το εξής: "Και εμείς που μεγαλώσαμε έτσι, τι πάθαμε; Μια χαρά είμαστε". Σε αυτές τις περιπτώσεις θα χρειαστεί να επιμένεις και να το επαναλάβεις όσες φορές χρειαστεί.

TIPS



Ενθάρρυνε το παιδί να παρακολουθεί τις εκφράσεις του προσώπου του άλλου ατόμου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, για να είναι σίγουρο ότι όλα είναι χαρούμενα και στην "ίδια σελίδα".



Μοιράσου δικά σου βιώματα

B



MEPOZ

1.

ΠΡΟΛΗΨΗ

ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ



Μεγάλο και σημαντικό κομμάτι στην εκπαίδευση της συναίνεσης είναι η **πρόληψη της ενδοοικογενειακής βίας και κακοποιητικών συμπεριφορών** ευρύτερα. Ένας από τους λόγους που αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τη συναίνεση και να δημιουργήσουμε το *Συναι/νο* ήταν πρωτίστως η παρακολούθηση των **ανησυχητικά αυξανόμενων κρουσμάτων ενδοοικογενειακής βίας μέσα στη συνθήκη εγκλωβισμού που έφερε η πανδημία του Covid-19**. “Οι αρνητικές συνέπειες της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά περιλαμβάνουν την άμεση ή έμμεση έκθεση στη βία, τη βίαιη ή απειλητική συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένων του εξευτελισμού, του εκφοβισμού και των ενεργειών ελέγχου. Αυτά τα βιώματα δημιουργούν αρνητικό αντίκτυπο στα παιδιά και περιλαμβάνουν τον αυξημένο κίνδυνο ψυχολογικών, κοινωνικών και προβλημάτων συμπεριφοράς” (Σουσάνα Παύλου, 2020).

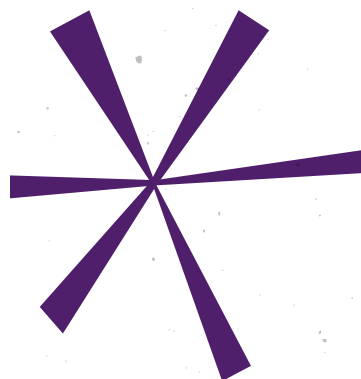
Είναι αλήθεια ότι σε πολλά παιδιά-θύματα κακοποίησης, ιδιαίτερα σεξουαλικής κακοποίησης, καλλιεργείται συστηματικά από το θύτη η αίσθηση ότι συναινούν και τα ίδια με κάποιον τρόπο σε αυτό που τους συμβαίνει. “Είσαι τόσο γλυκιά... δεν μπορώ να σου αντισταθώ...” ή “Σου άξιζε μία τέτοια συμπεριφορά...”. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν για τα παιδιά να μπορούν να εξερευνήσουν σε βάθος τα συναισθήματά τους και να κατανοήσουν τους κανόνες και κώδικες κοινωνικής συμπεριφοράς γύρω από τα θέματα ιδιωτικότητας και προστασίας. Είναι σημαντικό για ένα παιδί να νιώσει ότι δεν φταίει ποτέ το ίδιο, όταν τα πράγματα δεν είναι καλά.

Σε αυτήν την ενότητα, λοιπόν, συγκεντρώσαμε κάποιους απλούς τρόπους και τεχνικές που θα βοηθήσουν εσένα και το παιδί στην πρόληψη ή/και στην καταγγελία ενός κακοποιητικού περιστατικού.

1Α.

ΔΙΚΤΥΟ

ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



Το δίκτυο ασφάλειας περιλαμβάνει τρεις (3) έως πέντε (5) ενήλικες τους οποίους το παιδί μπορεί να εμπιστευτεί και να πει οτιδήποτε. Είναι καθοριστικής σημασίας να επιλέξει το παιδί ποιους και ποιες εμπιστεύεται να μπουν στο δίκτυο ασφάλειάς του. Εσύ μπορείς να είσαι η καλύτερη ή ο καλύτερος βοηθός σε αυτήν τη διαδικασία. Δεν μπορείς, όμως, σε καμία περίπτωση να επιλέξεις εσύ τους ενήλικες του δικτύου ασφάλειας αντί για το παιδί. Τότε πιθανά δεν θα μπορέσει να τους εμπιστευτεί και να τους εκμυστηρευτεί κάτι που ίσως συμβεί. Το δίκτυο ασφάλειας, πέρα από γονείς/κηδεμόνες, μπορεί να συμπεριλαμβάνει μία οικογενειακή φίλη, τον παππού, τη δασκάλα/καθηγήτρια στο σχολείο, τον θείο.

Είναι σημαντικό να αναφέρεις στο παιδί ότι μπορεί να υπάρχουν άνθρωποι που θέλουν να κάνουν "λάθος πράγματα". Προσπάθησε να βρεις έναν τρόπο να μιλήσεις, για αυτό χωρίς να τρομάξεις το παιδί, π.χ. "Δεν είναι μόνο οι άγνωστοι που μπορεί να μας κάνουν κακό, αλλά υπάρχουν και άνθρωποι πονηροί.". Μπορείς να εξηγήσεις ότι, αν κάποιος άλλος άνθρωπος κάνει ή θέλει να κάνει κάτι με το σώμα του παιδιού, μπορεί και **είναι εντάξει να πει ΟΧΙ**. Εξήγησέ στο παιδί ότι, αν κάποιο άτομο παραβιάσει τη σωματική του αυτονομία ή το αγγίξει σε μια ιδιωτική περιοχή, δεν είναι λάθος του ίδιου του παιδιού, αλλά είναι ζωτικής σημασίας να το πει σε έναν ενήλικα του δικτύου του.

Δυστυχώς, στα περισσότερα παιδιά που πέφτουν θύματα κακοποίησης, είναι σύννηθες ο θύτης να ανήκει στον κύκλο τους. Συχνά είναι άτομο που ήδη γνωρίζουν και πιθανότατα τους αρέσει να περνούν χρόνο μαζί του. Έτσι, είναι σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά ότι δεν πειράζει να λένε όχι, ακόμα και σε ανθρώπους που πιστεύουν ότι ενδιαφέρονται για εκείνα και τα νοιάζονται.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Αφού εξηγήσεις και ενημερώσεις το παιδί γιατί χρειάζεται ένα δίκτυο ασφάλειας και ποιά είναι η σημαντικότητα του, ρώτα τους ενήλικες που επέλεξε, αν θα ήθελαν να είναι μέρος αυτού του δικτύου. Αν απαντήσουν αρνητικά ή με αμφιθυμία, τότε δεν είναι οι σωστοί άνθρωποι για το δίκτυο ασφάλειας του παιδιού σου.

TIPS



Εξήγησε πως είναι πάντα εντάξει να πει σε έναν ενήλικα του δικτύου του αν συνέβη κάτι που του ήταν δυσάρεστο ή παραβιαστικό.

1B.

ΟΧΙ ΣΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ,

ΝΑΙ ΣΤΙΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΕΚΠΛΗΞΕΙΣ

Τα μυστικά σχεδόν πάντα προϋποθέτουν φόβο ή ντροπή και αρνητικές επιπτώσεις όταν αποκαλύπτονται. Ιδανικά, η καλλιέργεια ενός πλαισίου εμπιστοσύνης και ανοιχτής συζήτησης είναι πάντα προτιμότερη από την καλλιέργεια μιας κουλτούρας μυστικών. Συζητά ανοιχτά με το παιδί τι είναι ένα μυστικό και με ποιόν τρόπο διαφέρει από μία χαρούμενη έκπληξη.

Τα ασφαλή μυστικά είναι χαρούμενες εκπλήξεις που αποκαλύπτονται σύντομα· όπως τα δώρα γενεθλίων και τα χριστουγεννιάτικα δώρα, δηλαδή πράγματα που μας κάνουν να νιώθουμε χαρά και ευτυχία.

Τα επικίνδυνα μυστικά είναι αυτά που μας προκαλούν στεναχώρια ή πόνο/σφίξιμο στην κοιλιά και το στομάχι. Μπορεί να μας βλάψουν ή να δημιουργήσουν το φόβο για κάτι κακό που μπορεί να συμβεί σε κάποιο άλλο άτομο. **Τα μυστικά είναι αναγκαίο να ειπωθούν** ακόμη και αν έχει ειπωθεί ότι αυτό δεν επιτρέπεται. Η συζήτηση για τα μυστικά και τις εκπλήξεις είναι ένας τρόπος να ενθαρρύνεις τα παιδιά να μοιραστούν δυσάρεστα γεγονότα για τα οποία νωρίτερα τους ζητήθηκε να μη μιλήσουν γι' αυτά (π.χ. ένα παραβιαστικό περιστατικό, η προβολή πορνό και γυμνών φωτογραφιών κλπ). Αυτή η πληροφορία μπορεί να κρατήσει και άλλα παιδιά ασφαλή. Αν ένα άλλο παιδί, στο φιλικό περιβάλλον του παιδιού σου, του εκμυστηρευτεί ένα μυστικό π.χ. "ο τάδε με άγγιξε στο τάδε ιδιωτικό σημείο", το παιδί σου πρέπει να έρθει να σου το πει.

Μπορείς να φτιάξεις κάποια σενάρια μυστικών και εκπλήξεων στα οποία θα δώσεις χώρο στο παιδί να αλληλεπιδράσει με αυτά και να συζητήσετε παρέα ποια συνιστούν μυστικά και ποια όχι, ποια αξίζει να αναφέρει στο δίκτυο ασφάλειάς του κ,λ,π. (π.χ. Η συμμαθήτριά μου μου είπε ότι αγαπάει τον Κώστα και θα του γράψει ένα γράμμα/η δασκάλα μου τράβηξε το χέρι επειδή έκανα λάθος την άσκηση/ο συμμαθητής μου μου έδειξε το πέος του/η αδερφή μου έφαγε γλυκό, ενώ η μαμά είχε πει όχι/ο νονός μου είπε πως θα πάρει ένα λάπτοπ στο αδερφάκι μου για τα γενέθλιά του),

TIPS

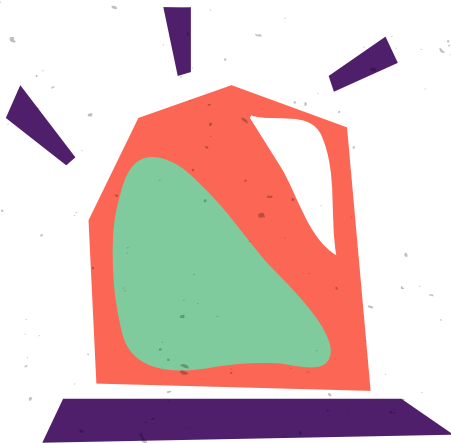


Μην τα παρατήσεις αν δεν έχεις ανταπόκριση ή δεν πάρεις απαντήσεις σε ερωτήματα. Προσπάθησε ξανά με αγάπη και σεβασμό.


17.


ΚΩΔΙΚΗ ΛΕΞΗ

Η κωδική λέξη αποτελεί μία μικρή λέξη (ή φράση) που κάθε φορά που το παιδί την προσφωνεί, σηματοδοτεί την ύπαρξη κινδύνου. Για παράδειγμα, στέλνεις το παιδί σου να κοιμηθεί σε φιλικό σπίτι και εκείνο σε καλεί και λέει "σύννεφο" (έστω πως αυτή είναι η κωδική λέξη). Το παιδί εκείνη τη στιγμή δηλώνει πως βιώνει ανασφάλεια ή πως κάτι έχει συμβεί και ένας ενήλικας του δικτύου ασφάλειας χρειάζεται να φτάσει άμεσα εκεί όπου βρίσκεται. Η κωδική λέξη μπορεί να είναι οτιδήποτε· αποφύγετε ωστόσο κάτι που κάποιος δράστης θα μπορούσε να γνωρίζει ή να μαντέψει (π.χ. όνομα κατοικίδιου, ημερομηνία γέννησης κ.λ.π.). **Γνωστοποίησε τη λέξη ΜΟΝΟ στο δίκτυο ασφάλειας** και μην τη μοιράζεσαι με άλλους συγγενείς ή φίλες και φίλους. Το ίδιο χρειάζεται να κάνει και το παιδί. Σε περίπτωση που μοιραστείτε την κωδική λέξη με κάποιο άτομο εκτός του δικτύου, θα χρειαστεί μετά να την αλλάξετε. Υπευθυμίζουμε πως στην πλειονότητα των περιστατικών κακοποίησης, οι κακοποιητές είναι άτομα που γνωρίζουν προσωπικά το παιδί και σχετίζονται μαζί του και καλό θα είναι να εφαρμόσετε όλες τις μεθόδους για να τους προλάβετε.



TIPS

 Μάθε στα παιδιά να χρησιμοποιούν λέξεις ασφαλείας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού τόσο με εσένα, όσο και με τους φίλους και φίλες τους. Σε αυτή την ηλικία, το να λένε "ΟΧΙ" μπορεί να είναι μέρος του παιχνιδιού, οπότε χρειάζεται να έχουν μια δεύτερη λέξη που θα σταματά κάθε δραστηριότητα που τα ενοχλεί, όπως "σοκολάτα" ή "το εννώ".

 Ενημέρωσε το παιδί πως αν κάποιο άτομο, εκτός του δικτύου, το πλησιάσει και του ζητήσει να τον ακολουθήσει ή να το μεταφέρει κάπου, αυτό σημαίνει ότι μπορεί είναι μια επείγουσα συνθήκη και το άτομο θα πρέπει να γνωρίζει και να αποκαλύψει **αμέσως** την κωδική λέξη. Αν δεν αποκαλύψει νωρίς την κωδική λέξη, δεν είναι άτομο εμπιστοσύνης και το παιδί σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να το ακολουθήσει.

1Δ.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

Τα προειδοποιητικά σημάδια είναι κάτι που χρειάζεται να συζητήσεις με το παιδί ξανά και ξανά μέχρι να σιγουρευτείς πως τα αναγνωρίζει όταν συμβαίνουν. Τα προειδοποιητικά σημάδια (διαφάνεια 2) είναι μικρά καμπανάκια που μας στέλνει το σώμα μας όταν νιώθουμε ανασφάλεια.

Μπορεί να είναι ταχυκαρδία, ανακάτεμα στο στομάχι, ιδρωμένες παλάμες κ,λ,π. Συζήτα μαζί με το παιδί για αυτά τα σημάδια και ενθάρρυνέ το να μοιραστεί και άλλα σημάδια που ίσως έχει παρατηρήσει στο σώμα του. Παρότρυνέ το να δίνει προσοχή στο πώς το κάνει να νιώθει ένα άγγιγμα. Ακόμη και αν ένα άγγιγμα το κάνει να νιώθει όμορφα, αλλά βιώσει ένα από τα προειδοποιητικά σημάδια, τότε αυτού του είδους το άγγιγμα δεν είναι επιτρεπτό.

ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΩ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ,
ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΟΥ ΤΟ ΛΕΕΙ.
ΝΑ ΠΩΣ:

- τα φρύδια ιδρώνουν
- τα μάτια δακρύζουν
- η καρδιά χτυπάει δυνατά
- το δέρμα ανατριχιάζει
- οι παλάμες ιδρώνουν
- το στομάχι ανακατεύεται
- όλα τρέμουν
- τα πόδια (μου) δεν (με) κρατάνε
- ανάγκη για τουαλέτα.

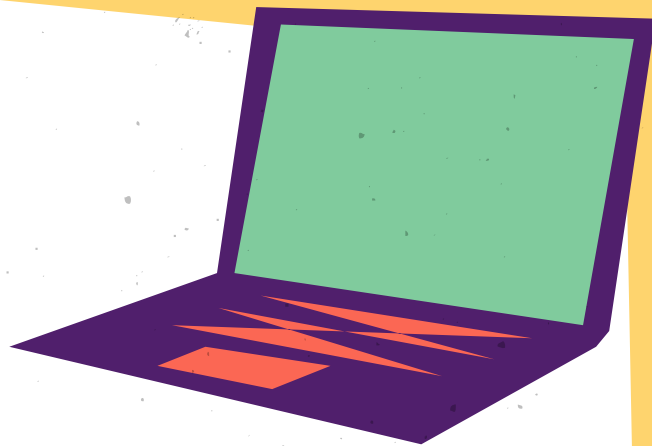
TIPS



Αναγνωρίστε στο παιδί τη διάθεση και πρόθεση να μοιραστεί ένα δύσκολο για εκείνο θέμα, π.χ. "Σε ευχαριστώ που με εμπιστεύτηκες με αυτό που σου συνέβη"



1E.



ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Τα παιδιά ηλικίας 6 έως 9 ετών χειρίζονται με άνεση το διαδίκτυο και μπορεί να επιθυμήσουν να χρησιμοποιήσουν τα μέσα κοινωνικά δικτύωσης και επικοινωνίας. Μπορεί επίσης να προσπαθήσουν να αναζητήσουν ακατάλληλο για την ηλικία τους υλικό που παρουσιάζει εικόνες βίας ή εκφοβισμού ή μία αρκετά διαστρεβλωμένη εικόνα για τον έρωτα, την οικειότητα, το σεξ και τα σωματικά στερεότυπα. Γι' αυτόν το λόγο φρόντισε όλες οι συσκευές που χρησιμοποιεί το παιδί να έχουν γονικό έλεγχο (parental control) και συζητήστε μαζί με το παιδί τους λόγους που έθεσες αυτούς τους περιορισμούς στη χρήση αυτών των μέσων. Απέφυγε όσο το δυνατόν τη χρήση των παραπάνω σε ιδιωτικό χώρο (π.χ. στο υπνοδωμάτιό του) ή ρύθμισέ τα να κλείνουν την ώρα του ύπνου.

Όταν αγοράζεις σε ένα παιδί ή ένα νεαρό άτομο ένα κινητό τηλέφωνο, βεβαιώσου ότι η συσκευή που αγοράζεις είναι κατάλληλη για την ηλικία και την εμπειρία του, ενώ παράλληλα συνιστάται η τοποθέτηση ενός μπλοκαρίσματος στο τηλέφωνο. Έτσι, διασφαλίζεις μερικώς ότι δεν θα "σκοντάψει" σε τίποτα ακατάλληλο για την ηλικία του.

Συμφώνησε ένα σχέδιο με το παιδί σε περίπτωση που κάποιο άτομο προσπαθήσει να επικοινωνήσει μαζί του στο διαδίκτυο και υπενθύμιζε του συχνά το γεγονός ότι δεν είναι όλοι και όλες αυτό που είναι ή λένε ότι είναι στο διαδίκτυο. Παράλληλα, προετοιμάσου σε περίπτωση που το παιδί πέσει σε κάτι που παρακολουθείς εσύ και ετοιμάσου για τέτοιες πιθανές συζητήσεις.

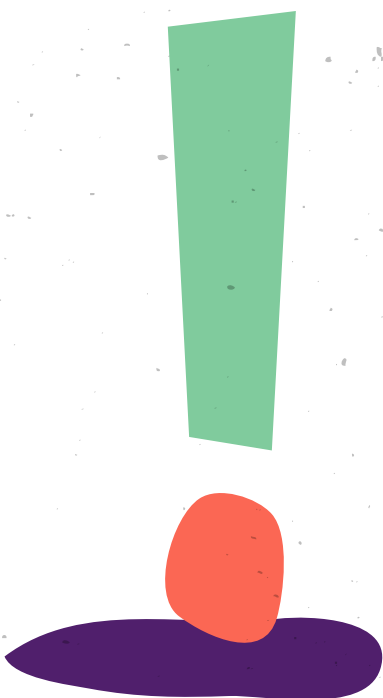
Οι έφηβες και έφηβοι θέλουν και ζητούν περισσότερη ανεξαρτησία και ελευθερία κατά τη χρήση του διαδικτύου. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως και το δίκτυο των διαδικτυακών "φίλων", αυξάνεται. Αυτή η ηλικιακή ομάδα μπορεί επίσης να προσπαθήσει να εξερευνήσει ακατάλληλο υλικό. Ενώ, σε αυτήν την περίπτωση, είναι πιο δύσκολη η αυστηρή εποπτεία του τι κάνουν οι έφηβοι και έφηβες στο διαδίκτυο, είναι ζωτικής σημασίας να παραμένεις σε επαφή μαζί τους και να μιλάτε συχνά για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, τους κινδύνους και τον τρόπο αποφυγής τους.

Στην εφηβεία, ο μεγάλος βαθμός ανασφάλειας εντοπίζεται στις αλλαγές που βιώνει το παιδί στο σώμα του. Ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση του παιδιού και βοήθησέ το να αποκτήσει μια υγιή σχέση με το σώμα και την αυτοεικόνα του.



Σημαντικά πράγματα που πρέπει να διδάξεις στο παιδί σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο:

- "Διατήρησε προσωπικές πληροφορίες, όπως το ονοματεπώνυμό σου, τη διεύθυνση, τον αριθμό τηλεφώνου και το σχολείο που πηγαίνεις για τον εαυτό σου".
- "Κράτα τις φωτογραφίες του σώματός σου προσωπικές".
- "Συναντάς προσωπικά μόνο φίλους που γνωρίζεις εκτός σύνδεσης".
- "Να είσαι προσεκτικός και προσεκτική με τα άτομα που επικοινωνείς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και μη μιλάς σε κανέναν και καμία που σε κάνει να αισθάνεσαι άβολα".
- "Ενημέρωσε αμέσως έναν ενήλικα του δικτύου ασφαλείας σου, σε περίπτωση που νιώσεις ανασφάλεια σε μια επικοινωνία".
- "Να θυμάσαι ότι οι άνθρωποι δεν είναι πάντα αυτό που φαίνονται ή λένε ότι είναι στο διαδίκτυο".



TIPS



Αν δυσκολεύεσαι να βρεις την κατάλληλη στιγμή να μιλήσεις για κάτι τέτοιο, άδραξε την ευκαιρία από κάτι αντίστοιχο που θα προβληθεί στα ΜΜΕ ή σε μία ταινία.



Χτίσε την αυτοεκτίμησή του. Στις μεγαλύτερες ηλικίες, ο σχολικός εκφοβισμός μετατοπίζεται και στοχεύει συγκεκριμένα την ταυτότητα και η αυτοεκτίμηση του παιδιού αρχίζει να πέφτει κατακόρυφα γύρω στην ηλικία των 12 ετών. Μέχρι την ηλικία των 17 ετών, το 78% των κοριτσιών αναφέρουν ότι μισούν το σώμα τους.



Υπενθύμισε στο παιδί σου ότι όλα όσα περνάει είναι φυσιολογικά, η ενηλικίωση συμβαίνει σε όλες και όλους μας και είναι μέρος της ζωής.

Αντιμετώπιση

Σε περίπτωση που το παιδί εκμυστηρευτεί σε σένα ή σε έναν από τους ενήλικες του δικτύου ασφάλειας κάποιο περιστατικό παρενόχλησης ή κακοποίησης, καθυσάχασε και υποστήριξε το παιδί, χρησιμοποιώντας δηλώσεις όπως:

- "Σε πιστεύω".
- "Σου υπόσχομαι πως θα το κοιτάξω και θα σε ενημερώσω για το τι θα συμβεί στη συνέχεια".
- "Ήσουν πολύ γενναίος για να μιλήσεις σχετικά μ' αυτό".
- "Είμαι πολύ ευχαριστημένη που βρίσκεις το θάρρος να μου μιλάς σχετικά με αυτό".
- "Λυπάμαι που σου συνέβη αυτό".
- "Θα κάνω οτιδήποτε μπορώ ώστε να σε βοηθήσω".
- "Μου είπες μια πολύ σκληρή ιστορία για τον φίλο σου που χτυπήθηκε. Καταλαβαίνω ότι φοβήθηκες να επέμβεις. Αν γυρίζαμε την ταινία πίσω, τι νομίζεις ότι θα μπορούσες να κάνεις για να βοηθήσεις την επόμενη φορά, αν δεις να συμβαίνει κάτι τέτοιο;" Αυτοσχεδιάστε μαζί τα πάντα.

Απόφυγε σχόλια σχετικά με το γεγονός, περιλαμβάνοντας εκείνα που αναφέρονται στον αποδιδόμενο ως δράστη ή στην επίδραση της κακοποίησης, όπως:

- "Πώς μπορείς να λες τέτοια πράγματα σχετικά με...;"
- "Τι ψεύτρα!"
- "Αυτός ο απαίσιος άνθρωπος έχει καταστρέψει τη ζωή σου".
- "Πώς του/της επέτρεψες να κάνει αυτά τα πράγματα σ' εσένα;"
- "Γιατί δεν μου το είπες προηγουμένως;"

Μην κάνεις κανένα σχόλιο σχετικά με την ταυτότητα του ύποπτου δράστη και απάντησε στις ερωτήσεις του παιδιού όσο το δυνατόν πιο απλά και ειλικρινά

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

- Άφησε ελεύθερο το παιδί να διαλέξει τα ρούχα που θέλει να φορέσει, ακόμη κι αν δε συμφωνείς 100% πάντα.
- Δώσε επιλογές στον κάθε χαιρετισμό (αγκαλιά, φιλή, χειραψία, νεύμα με το κεφάλι) και άφησε το παιδί να επιλέξει ελεύθερα με ποιον τρόπο θα ήθελε να προχωρήσει. Τα παιδιά δεν θέλουν πάντα αγκαλιά και αυτό είναι εντάξει. Δεν σημαίνει πως μας αγαπάνε λιγότερο. **Δες εδώ έναν εύστοχο τρόπο χαιρετισμού.** Μπορείτε να φτιάξετε κάτι αντίστοιχο στο σπίτι και να προσθέσετε και άλλους τρόπους (π.χ. νεύμα από μακριά, τραγούδι, φιλή, χειραψία κ.λ.π.).
- Δεν κρατάμε μυστικά, κρατάμε μυστικές μόνο ευχάριστες εκπλήξεις.
- Μάθε στο παιδί, όσο νωρίτερα γίνεται, να πλένει, να καθαρίζει, να περιποιείται μόνο του (και να μιλάει για) το σώμα του χρησιμοποιώντας τα σωστά ονόματα.
- Εξήγησε πως, αν κάποιο άτομο κάνει ή θέλει να κάνει κάτι με το σώμα του παιδιού και εκείνο δεν θέλει, μπορεί να πει "όχι" και να το μοιραστεί με το δίκτυο ασφάλειάς του. Μάθε στο παιδί πως είναι απολύτως αποδεκτό να λέει "όχι" ακόμη και σε άτομα που συμπαθεί και αγαπά. Ναι, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει και εσένα.
- Εξήγησε πως, αν κάποιο άτομο - ενήλικας ή μη - παραβεί τα όρια του παιδιού και προχωρήσει σε κάτι που το κάνει να νιώσει άσχημα και να βιώσει τα προειδοποιητικά σημάδια, δεν είναι λάθος του και ούτε θα έπρεπε να ντρέπεται που συνέβη. Αντιθέτως, χρειάζεται να το αναφέρει όσο πιο σύντομα γίνεται σε έναν ενήλικα του δικτύου ασφάλειάς του.
- Ο ψηφιακός κόσμος αποτελεί πλέον προέκταση του φυσικού και είναι σημαντικό να καταλάβεις τους κανόνες ασφαλούς πλοήγησης και επικοινωνίας.
- Εξασκήστε ως οικογένεια τη συναίνεση καθημερινά δίνοντας ευκαιρίες στο παιδί και σε εσένα να πείτε "ναι" και "όχι" μέσα στη μέρα, όπως: "Θέλεις να σου χτενίσω τα μαλλιά;" ή "Μπορώ να σε πάρω μια αγκαλιά;" ή "Χρειάζεσαι βοήθεια με τα μαθήματά σου;" ή "Θέλεις να πάμε παρέα μια βόλτα;" και "Θα ήθελες να μου μιλήσεις για τη μέρα σου;"
- **Εμπιστεύσου και άκου το παιδί σου! Εκείνο γνωρίζει τι ανάγκες έχει και τι χρειάζεται. Μην ξεχνάς ότι εσύ είσαι βοηθός στην ανάπτυξή του.**

Θυμήσου επίσης τα ακόλουθα...

- Τα παιδιά μιμούνται τους ενήλικες. Μηνύματα, στάσεις και αρχές περνάς στο παιδί με το δικό σου παράδειγμα.
- Δώσε σημασία τόσο στη λεκτική όσο και στη μη λεκτική συμπεριφορά σου. Το παιδί παίρνει μηνύματα, τόσο μέσα απ' όσα του λες, όσο και μέσα από όσα δεν εκφράζεις λεκτικά, αλλά του δείχνεις με το ύφος, τη διάθεση, τις κινήσεις και τις πράξεις σου.
- Ένα βλέμμα, ένα άγγιγμα, η στάση του σώματός σου "διδάσκουν" το παιδί χωρίς εσύ να το καταλαβαίνεις.

ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ:

ΣΥΝΕΧΙΣΣΕ ΝΑ ΕΞΕΡΕΥΝΑΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

ΔΙΑΒΑΣΕ ΒΙΒΛΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Αν μετά από όσα είπαμε συνεχίζει να σε δυσκολεύει το ξεκίνημα της συζήτησης, σου έχουμε καλά νέα! Η Κόκκινη Αλεπού συγκέντρωσε για εμάς βιβλία που αφορούν την καλλιέργεια σε δεξιότητες συναίνεσης και την κατανόηση της σωματικής αυτονομίας. Ένα βιβλίο είναι πάντα μια καλή αφορμή για συζήτηση.

1. Εγώ, το σώμα μου και οι άλλοι – Εκδ. Ψυχογιός 5+
2. Παίζω με τον Φρίξο και μαθαίνω για το σώμα μου και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα σεξουαλικής αγωγής για την προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία, Εκδ. Πατάκη, 5+
3. Ας μιλήσουμε για μελισσούλες και λουλουδάκια - Molly Potter – Εκδ. Μεταίχμιο 5+
4. Η Ντανιέλα λέει όχι! – Εκδ. Ψυχογιός, 5+
5. Το σώμα μου είναι δικό μου – Εκδ. Ψυχογιός, 5+
6. Μόνο αν θέλω – Εκδ. Μίνωας, 5+
7. Εγώ είμαι Εγώ... και μου αρέσω! - 101 δραστηριότητες για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών, Εκδ. Μεταίχμιο, 7+
8. Μα... τι μου συμβαίνει; - Ένα βιβλίο για την ανάπτυξη και τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση Εκδ. Μεταίχμιο, 9+
9. Για κορίτσια. Αποκλειστικά! – Οδηγός εφηβείας, Εκδ. Μεταίχμιο 9+
10. Για αγόρια. Αποκλειστικά! – Οδηγός εφηβείας, Εκδ. Μεταίχμιο 9+
11. Ας μιλήσουμε για το σεξ - Χάρρις Χ. Ρόμπι, Εκδ. Πατάκη, 9+
12. Γίνε φίλος/η με τον εαυτό σου. Η αυτοπεποίθηση - Οδηγός χρήσης, Εκδ. Πατάκη, 12+
13. "Θέλεις να μιλήσουμε για τη συναίνεση;" Justin Hancock, Εκδ. Παπαδόπουλος

ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Αν δεν ξέρεις πώς να πρωτοξεκινήσεις τη συζήτηση, σου παραθέτουμε κάποιες προτάσεις που μπορείς να χρησιμοποιήσεις. Οι συζητήσεις αυτές μπορούν να γίνουν οποιαδήποτε στιγμή. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις μία (1) ή πέντε (5) μαζί τη φορά. Οι απαντήσεις που έχουμε δώσει σε κάθε συνθήκη είναι ενδεικτικές. Νιώσε την ελευθερία να τις αξιοποιήσεις όπως θέλεις και να καθοδηγήσεις τη συζήτηση με τρόπο εποικοδομητικό και για τους/τις δυο σας. Σκοπός είναι να εμπλακείς σε έναν ανοιχτό διάλογο με το παιδί για το σώμα και τις διαθέσεις του, να του μάθεις πράγματα χωρίς διδακτισμούς και να είσαι ειλικρινής. Προσάρμοσε τις κάρτες συζήτησης και το λεξιλόγιο ανάλογα με την ηλικία και το αναπτυξιακό πλαίσιο του παιδιού. Καθώς το παιδί σου μεγαλώνει, η συζήτηση μπορεί επίσης να γίνεται ωριμότερη, να αλλάζει και να εξελίσσεται. Είναι απολύτως δεκτό να μην έχεις όλες τις απαντήσεις. Έτσι, όταν δε γνωρίζεις την απάντηση μιας ερώτησης, ένα "δεν ξέρω, θα το σκεφτώ και θα επανέλθω αργότερα" αρκεί. Με την προϋπόθεση φυσικά να επανέλθεις στη συζήτηση και να μην την αφήσεις μετέωρη.

Οι συζητήσεις για τα σώματα και τη σεξουαλικότητα χρειάζεται να είναι συνεχείς, εξαιρετικά ανοιχτές και συνεχώς εξελισσόμενες. Ποτέ μην αποφεύγεις μια ερώτηση και μην κάνεις το παιδί σου να αισθάνεται άσχημα όταν τη διατυπώνει, ακόμα κι αν σου φαίνεται περίεργο ή άβολο. Το καλύτερο πράγμα για τα παιδιά είναι η ικανότητά τους να κάνουν ερωτήσεις που μας φέρνουν σε αμηχανία ή ντροπέμαστε να κάνουμε. Να είσαι χαρούμενη και χαρούμενος για αυτές τις ερωτήσεις και να έχεις το διάλογο ανοιχτό.





Τις κάρτες συζήτησης μπορείς να τις εκτυπώσεις, να τις κόψεις ή ακόμη να προσθέσεις και άλλες. Ας γίνουν ένα διασκεδαστικό και εκπαιδευτικό παιχνίδι για εσένα και το παιδί.

ΚΑΡΤΑ 1

Όταν πας στον οδοντίατρο, τι πρέπει να σε ρωτήσει πριν προχωρήσει στην εξέταση;

Πολύ σωστά! Η οδοντίατρος πρέπει να σε ρωτήσει αν είναι εντάξει να κοιτάξει μέσα στο στόμα σου. Οφείλει να πάρει τη συγκατάθεσή σου. Αυτό σημαίνει πως χρειάζεται να σε ρωτήσει αν είσαι εντάξει και αν συμφωνείς με αυτό που θα συμβεί.

ΚΑΡΤΑ 2

Τι κάνεις όταν κάποιο άτομο σε σπρώξει ή έρθει μέσα στον προσωπικό σου χώρο χωρίς να ρωτήσει αν είναι εντάξει;

Καλή απάντηση! Μπορείς να πεις δυνατά "Όχι" ή "Σταμάτα!" ή "Αυτό είναι το δικό μου σώμα/το δικό μου όριο/ο δικός μου χώρος και μου ανήκει. Δεν έχεις κανένα δικαίωμα να μπεις."

ΚΑΡΤΑ 3

Αν ένας ενήλικας ή ένα άλλο παιδί από το σχολείο θελήσει να σε φιλήσει ή να σε αγκαλιάσει και εσύ δεν θέλεις, τι μπορείς να κάνεις;

Μπορείς να κάνεις χειραψία ή αγκαλιά ή να πεις απλά "γεια" χωρίς σωματική επαφή.

ΚΑΡΤΑ 4

Τι είναι δημόσιος χώρος; Μπορείς να αναφέρεις παραδείγματα;

Εκεί όπου πολλοί άνθρωποι μοιράζονται και υπάρχουν στον ίδιο χώρο, είναι δημόσιος χώρος. Όπως, για παράδειγμα, το πάρκο, η παιδική χαρά, η καφετέρια, το σούπερ-μάρκετ.

Τι είναι ιδιωτικός χώρος; Μπορείς να αναφέρεις παραδείγματα;

Ναι! Ο ιδιωτικός χώρος είναι για σένα και μόνο. Όπως, για παράδειγμα, το δωμάτιό σου και το μπάνιο/τουαλέτα. Έχεις το δικαίωμα να ζητήσεις από τους άλλους να μην μπουν στο δωμάτιό σου, αν θέλεις να μείνεις με τον εαυτό σου και να έχεις ιδιωτικότητα.

ΚΑΡΤΑ 5

Πού βρίσκονται τα ιδιωτικά σου μέρη;

Πολύ σωστά! Είναι όλα τα σημεία του σώματός σου που "κρύβει" το μαγικό σου. Ωστόσο να θυμάσαι πως όλα σου τα σημεία είναι ιδιωτικά, δηλαδή δικά σου, αλλά κάποια από αυτά δεν τα αφήνουμε σε κοινή θέα και δεν αφήνουμε κανένα άλλο άτομο να τα αγγίζει, εφόσον δεν το θέλουμε. Αυτά ονομάζουμε ιδιωτικά.

Μπορείς να τα ονομάσεις;

Ναι! Είναι το στήθος, οι θηλές, ο πρωκτός, το πέος, ο κόλπος, το αιδοίο. Το στόμα σου είναι επίσης ιδιωτικό σημείο.

ΚΑΡΤΑ 6

Μπορεί οποιοσδήποτε ή οποιαδήποτε να αγγίξει τα ιδιωτικά σου μέρη;

Τι θα πρέπει να κάνεις αν κάποιος σε αγγίξει σε αυτά τα σημεία;

Ακριβώς! Πρέπει αμέσως να το πεις σε έναν ενήλικα του δικτύου ασφάλειάς σου. Μπορείς επίσης να βγάλεις το χέρι σου μπροστά έτσι και να πεις "Όχι!" σε αυτό το άτομο και έπειτα να φρέξεις πολύ γρήγορα και να το πεις!

ΚΑΡΤΑ 7

Τι θα έκανες αν ένα μεγαλύτερο άτομο ή ενήλικας σε αγγίξει στα ιδιωτικά σου μέρη και σου πει να το κρατήσεις μυστικό;

Τέλεια! Θα το μοιραστείς με έναν ενήλικα του δικτύου ασφάλειάς σου αμέσως και θα συνεχίσεις να το λες μέχρι να σε πιστέψει.

Τι θα έκανες αν σου έλεγε πως, σε περίπτωση που πεις το μυστικό, θα κάνει κακό στη μαμά ή στο σκυλάκι σου; Θα πρέπει ακόμη να πεις το μυστικό; Αν σου πει πως κανείς δεν θα σε πιστέψει; Θα πρέπει ακόμη να πεις το μυστικό;

Μπράβο, πολύ σωστά! Ακόμη και αν σου πει όλα αυτά, εσύ πρέπει να το πεις αμέσως σε έναν ενήλικα από το δίκτυο ασφάλειας σου. Πρέπει σε κάθε περίπτωση να το πεις.

ΚΑΡΤΑ 8

Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια;

Σωστά! Μπορεί να έχεις ιδρωμένες παλάμες, τρέμουλο στα πόδια, κόμπο στο στομάχι και ίσως νιώθεις πως θέλεις να βάλεις τα κλάματα.

Έχεις νιώσει προειδοποιητικά σημάδια;

Τι συνέβη και σε έκανε να νιώσεις με αυτόν τον τρόπο; Τι έκανες;

Εξαιρετικά! Το είπες σε έναν ενήλικα του δικτύου ασφάλειάς σου.

ΚΑΡΤΑ 9

Επιτρέπεται να πεις όχι σε έναν ενήλικα ή σε ένα μεγαλύτερο παιδί από εσένα;

Ναι! Φυσικά και μπορείς να πεις "Όχι!" αν κάνουν κάτι που δεν σου αρέσει ή ενεργοποιεί τα προειδοποιητικά σημάδια σου.

ΚΑΡΤΑ 10

Θα ένιωθες καλά κρατώντας μυστικά που σε κάνουν να νιώθεις άσχημα και άβολα; Τι θα έκανες αν σου έλεγαν να κρατήσεις ένα τέτοιου είδους μυστικό;

Ακριβώς! Είναι σημαντικό να το πεις σε έναν ενήλικα του δικτύου ασφάλειάς σου.

Έχεις κρατήσει ποτέ μυστικό που σε έκανε να νιώσεις άβολα και αμήχανα; Τι έκανες;

ΚΑΡΤΑ 11

Τι πρέπει να κάνεις αν σου δείξουν ή δεις φωτογραφίες με τα ιδιωτικά μέρη του σώματός;

Πολύ σωστά! Το συζητάς με έναν ενήλικα του δικτύου ασφάλειάς σου.

Κρατάς μυστικό το γεγονός πως είδες τέτοιου είδους εικόνες;

Καλή απάντηση! Ποτέ δε κρατάς τέτοιου είδους μυστικά. Οφείλεις να το πεις σε έναν ενήλικα του Δικτύου Ασφάλειάς σου.

ΚΑΡΤΑ 12

Πότε είναι εντάξει για έναν ενήλικα να αγγίξει τα ιδιωτικά σου μέρη;

Πολύ σωστά. Αν μία γιατρός ή ένας νοσηλευτής χρειαστεί να εξετάσει τα ιδιωτικά σου μέρη, επειδή δεν νιώθεις καλά ΑΛΛΑ μόνο όταν ένας ενήλικας που εμπιστεύεσαι βρίσκεται μαζί σου. Φυσικά, όταν είμαστε μωρά, οι γονείς/κηδεμόνες μάς πλένουν τα ιδιωτικά μας μέρη, αλλά μεγαλώνοντας μπορούμε να το κάνουμε εμείς και όποτε χρειαζόμαστε βοήθεια, να τη ζητήσουμε.

ΚΑΡΤΑ 13

Μερικές φορές μπορεί να μας αγγίζουν στα ιδιωτικά μας μέρη και να μας κάνει να νιώσουμε όμορφα, αλλά παράλληλα να βιώνουμε και τα προειδοποιητικά σημάδια. Αυτό μπορεί να φανεί αρκετά μπερδεμένο, αλλά να θυμάσαι πως, ακόμη και αν το άγγιγμα σε κάνει να νιώσεις καλά, κανείς δεν πρέπει να αγγίξει τα ιδιωτικά σου μέρη με αυτόν τον τρόπο. Τι μπορείς να κάνεις αν αυτό συμβεί σε σένα;

Ακριβώς! Να το πεις σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι από το δίκτυο ασφάλειάς σου!

ΚΑΡΤΑ 14

Πώς νιώθεις αν κάποιο άλλο άτομο σε σπρώξει; Πώς νιώθεις όταν παίζεις με το "κολλητάρι" σου; Πώς νιώθεις όταν ανεβαίνεις σε έναν πολύ ψηλό κτίριο και κοιτάζεις κάτω; Επέκτεινε τις απαντήσεις του παιδιού προσθέτοντας

π.χ. Τι εννοείς όταν λές πως...; Πού το νιώθεις αυτό στο σώμα σου...;

ΚΑΡΤΑ 15

Νιώθεις συναισθήματα φόβου μερικές φορές; Πότε φοβάσαι; Πού το νιώθεις/εντοπίζεις στο σώμα σου; Τι μπορείς να κάνεις αν φοβάσαι;

Πώς νιώθεις όταν θυμώνεις/έχεις στενοχωρηθεί; Πού το νιώθεις/εντοπίζεις στο σώμα σου; Τι σε κάνει να θυμώνεις/στενοχωρεί;

Πώς νιώθεις όταν είσαι χαρούμενη/-χαρούμενος; Πού το νιώθεις/εντοπίζεις στο σώμα σου; Τι σε κάνει χαρούμενο/χαρούμενη;

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

αυτενέργεια: Η ικανότητα κάθε ατόμου να πράττει ενεργητικά και με ελεύθερη βούληση.

βιωμένη αίσθηση (somatic experiencing): Είναι ένα σωματικά επικεντρωμένο μοντέλο θεραπείας, που δημιουργήθηκε από τον Dr. Peter Levine, και βοηθά στη θεραπεία τραύματος και άλλων διαταραχών. Η βιωμένη αίσθηση είναι η αίσθηση μίας συγκεκριμένης εμπειρίας/τραύματος που έχω αποθηκεύσει στη μνήμη του σώματός μου.

διάκριση: Η άνιση συμπεριφορά ή μεταχείριση ατόμων ή ομάδων με κριτήριο τη διαφορετικότητά τους. Εκτός από άμεση, η διάκριση μπορεί να είναι και έμμεση, π.χ. πρακτικές ή πολιτικές που φαίνονται "ουδέτερες" ή "δίκαιες", επειδή συμπεριφέρονται σε όλους με τον ίδιο τρόπο, μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες για συγκεκριμένες ομάδες.

έμφυλη βία: Είναι ένας γενικός όρος για κάθε είδος διάκρισης ή επιβλαβούς συμπεριφοράς η οποία απευθύνεται ενάντια σε κάποιο πρόσωπο βάσει του (πραγματικού ή αντιλαμβανόμενου) κοινωνικού φύλου ή σεξουαλικού προσανατολισμού. Η έμφυλη βία μπορεί να είναι σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική, οικονομική ή κοινωνικο-πολιτισμική.

έμφυλη ισότητα: Η αλλιώς ισότητα των φύλων. Η απόδοση ίσης αξίας στους ρόλους των γυναικών και των ανδρών που καταλήγει στο να είναι ικανά και τα δύο φύλα να συμβάλλουν και να επωφελούνται ισότιμα από οικονομικές, κοινωνικές, πολιτισμικές και πολιτικές εξελίξεις μέσα στην κοινωνία.

ενδοοικογενειακή βία: Η βία η οποία διαπράττεται μέσα στο πλαίσιο μιας συμβίωσης/ενός οικογενειακού περιβάλλοντος. Μπορεί, επίσης, να ονομαστεί και ενδόμυχη βία, όταν ένας σύζυγος ή σύντροφος είναι βίαιος προς την ενδόμυχη σχέση του. Αυτό περιλαμβάνει τόσο τις ετεροφυλοφιλικές σχέσεις, όσο και τις ιδίου φύλου σχέσεις ή, ακόμα, και πρώην συντρόφους και συζύγους. Η βία μέσα στην οικογένεια μπορεί να εμφανίζεται με μορφές όπως είναι η ψυχολογική βία, η οικονομική εκμετάλλευση, η σωματική και η σεξουαλική κακοποίηση.

μορφές έμφυλης βίας: Η βία είναι ένα πολύπλοκο ζήτημα και η κατηγοριοποίηση διαφορετικών "τύπων" δεν μπορεί ποτέ να είναι ακριβής. Γενικά, η βία διακρίνεται σε πέντε αλληλένδετους τύπους: σωματική, λεκτική, σεξουαλική (σεξουαλικοποιημένη), ψυχολογική και κοινωνικοοικονομική. Στην πραγματικότητα, κάποιες από τις πολλές μορφές μπορεί να είναι ταυτόχρονα παρούσες, ιδιαίτερα σε σχέσεις κακοποίησης. Όλες οι μορφές μπορεί να εμφανίζονται και στην ιδιωτική ζωή και στη δημόσια, να διαπράττονται από άγνωστα άτομα σε δημόσιους χώρους ή από οργανισμούς, θεσμούς και κράτη.

συναίνεση: "Η ελευθερία που έχεις να επιλέξεις αν θα συμφωνήσεις να κάνεις κάτι ή όχι: με τον εαυτό σου, με κάποιον άλλον, με μια ομάδα, παντού στον κόσμο." (Justin Hancock, 2021).

φύλο: Το φύλο αναφέρεται σε ένα φάσμα κοινωνικών χαρακτηριστικών/ρόλων/συμπεριφορών/εκφράσεων και ταυτοτήτων με τα οποία ταυτίζεται ένα άτομο.

ψυχική ανθεκτικότητα: Η ικανότητα ανάκαμψης από τις δυσκολίες, η ικανότητα αντοχής στις αντιξοότητες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΑ

Sanders, J. (2018). *Body safety education, a parents' guide to protecting kids from sexual abuse*. Australia: Educate 2 Empower.

Sanders, J (2020). *Let's talk about body boundaries, consent & respect*, Australia: Educate 2 Empower.

Save the Children (2013). *Respect! My body!:* A handbook for grown-ups on how to talk with children about body boundaries and sexual abuse, Sweden

Hancock, J. (2021). *Θέλεις να μιλήσουμε για τη συναίνεση;* Αθήνα: Εκδόσεις Παπαδόπουλος

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού (2020), *Γονείς as μιλήσουμε για το σεξ*. Διαθέσιμο στο:
https://www.familyplanning.org.cy/wp-content/uploads/2020/07/CFPA_Parents_Lets-Talk-About-Sex_Final.pdf

Ελληνική Εταιρεία Μελέτης και Πρόληψης της Σεξουαλικής Κακοποίησης (2007) *Πρόληψη Παιδικής Κακοποίησης: οδηγός δράσης και τεκμηρίωσης*

Στο κείμενο: Γλωσσάρι: ενδοοικογενειακή βία
Στη βιβλιογραφία <https://womensos.gr/morfes-vias/> (πρόσβαση 07 Ιουλίου 2021)

Bravehearts Foundation Ltd (2019). *Personal safety for children and young people: A GUIDE FOR PARENTS AND CARERS, empowering adults to help keep kids safe*.

Γερούκη, Μ. & Βιταλάκη, Ε., Τριαματάκη, Α. & Μαυράκη, Δ. (2020). *Παίζω με τον Φρίξο και μαθαίνω για το σώμα μου και τις διαπροσωπικές σχέσεις: Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη

Brian, R. (2020). *Consent (for Kids!): Boundaries, Respect, and Being in Charge of YOU*, Little, E εκδόσεις: Brown Books for Young Readers.

Παύλου, Σ. (2020). *Ενδοοικογενειακή βία και ο αντίκτυπος στα παιδιά που ουδείς ακούει*. Διαθέσιμο στο: *Ενδοοικογενειακή βία και ο αντίκτυπος στα παιδιά που ουδείς ακούει – Mediterranean Institute of Gender Studies*

Sparks, S. (2019). *We're Teaching Consent All Wrong*. Διαθέσιμο στο:
<https://www.edweek.org/teaching-learning/were-teaching-consent-all-wrong/2019/01>

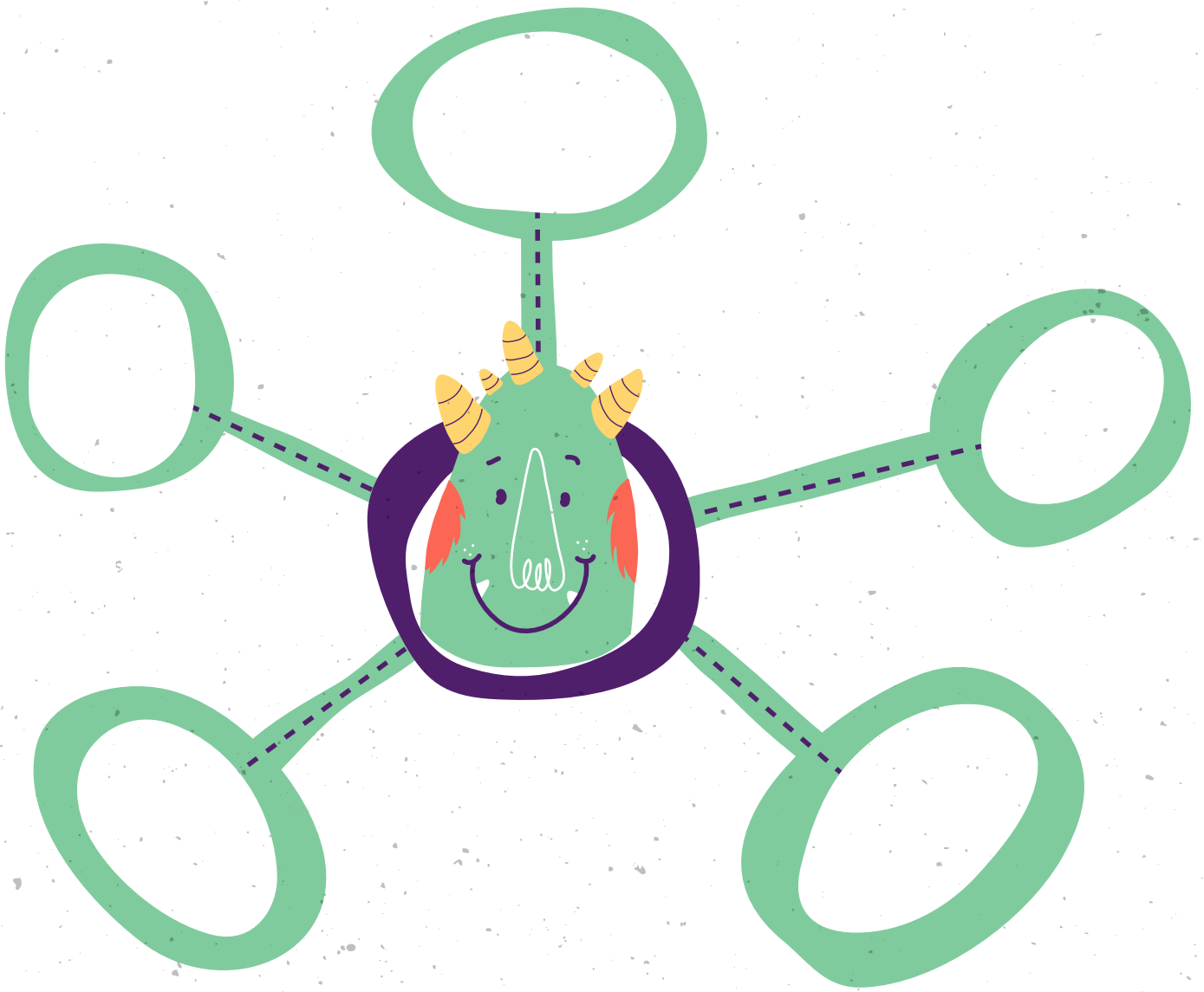
ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΟΥ

Διάλεξε 5 ενήλικες που εμπιστεύεσαι και θέλεις να συμπεριλάβεις στο δίκτυο ασφάλειάς σου. Έπειτα τοποθέτησε αυτό το χαρτί σε χώρο που σου είναι εύκολα προσβάσιμος, όπως το σαλόνι ή το δωμάτιό σου.



ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΟΥ

Διάλεξε 5 ενήλικες που εμπιστεύεσαι και θέλεις να συμπεριλάβεις στο δίκτυο ασφάλειάς σου. Βρες φωτογραφίες τους και κόλλησέ'τες στους κενούς κύκλους. Έπειτα τοποθέτησε αυτό το χαρτί σε χώρο που σου είναι εύκολα προσβάσιμος, όπως το σαλόνι ή το δωμάτιό σου.



ΠΡΟΞΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

ΟΤΑΝ ΠΙΘΟΡ ΑΠΑΣΦΑΛΕΙΑ,
ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΟΥ ΤΟ ΛΕΕΙ.
ΝΑ ΠΩΣ:

τα φρύδια ιδρώνουν

τα μάτια δακρύζουν

όλα τρέμουν

η καρδιά χτυπάει
δυνατά

το δέρμα
ανατριχιάζει

οι παλάμες
ιδρώνουν

το στομάχι
ανακατεύεται

ανάγκη για
τουαλέτα

τα πόδια (μου)
δεν (με) κρατάνε





 **GENDER
HOOD**

Αθήνα
2021