

# Това е моето тяло. Как да пазим детето си и какво трябва да знае то?

Правила за безопасност, които детето трябва да научи

От най-ранна възраст детето трябва да знае, че **никой непознат няма право да докосва тялото му**. Правилата са толкова важни, колкото и умението самостоятелно да пресича улицата.

Родителите са наясно, че малчуганът трябва да знае **правилата за безопасност** на улицата, край водни басейни, но разговорът за частите на тялото някак отстъпва на заден план, защото възрастните често не се чувстват подготвени.

Липсата на подготовка и познания в този посока обаче може да има лоши последици, оставяйки детето без защита в ръцете на **педофили**. Това предупреждава майка на 3 деца и писателка – Джейнин Сандърс.

*Ето основните моменти, за които родителите трябва да подготвят детето:*

## **1. Назовавайте частите на тялото с техните имена**

Още когато детето се учи да говори, назовавайте всяка част от тялото. Не ги заменяте с ефимизми или други смешни прякори.

Обяснете на детето, че има части на тялото, в това число и устата, които са интимни зони. И, ако някой докосва или пипа тези части в неговото тяло, то може и трябва ясно да **разкаже** какво точно се е случило.

## **2. Уверете се, че детето разбира значението на „интимна зона“**

Винаги, когато можете, обяснявайте каква е разликата между „лично“ и „общо“ - че лично, интимно означава, че е само негово.

Например – тоалетната е лично пространство, а кухнята – общо. Защото всички заедно могат да са в нея по едно и също време.

## **3. Обяснете му на кой трябва да каже, ако нещо го притеснява**

Учете детето, че никой няма право да докосва неговите интимни зони или да го моли да ги показва. И, ако някой го направи, то трябва да разкаже на мама, на татко или на възрастен, на който има доверие.

Обяснете му, че трябва да разкаже и ако някой друг го помоли да докосва неговите интимни части, ако ги показва или, ако му показва снимки или картинки на тези части на тялото.

Когато детето порасне (и е над 3 години), му създайте „**мрежа за безопасност**“ - определете заедно 3 или 5 възрастни, на които то може да разказва и да споделя. Обяснете му, че те ще му вярват.

## **4. Говорете с детето за чувствата**

Да обсъждате, това означава да говорите и когато е щастливо, и когато е тъжно и озлобено.

Старайте се във всекидневния живот да стимулирате детето да **говори за своите чувства**. Например да сподели в вас: „*Стана ми много мъчно, когато не ме включиха в играта*“.

Това ще помогне адекватно да разкаже на възрастните, какво чувства и когато някой се е отнесъл с него така, както не както трябва.

### 5. Уверете се, че детето разбира, какво значи „опасно“ и „безопасно“

Обсъждайте в какви ситуации детето не се чувства безопасно – например, ако някой го блъсне по наклона. И безопасно – когато заедно четете книжки. Много е важно хлапето от най-ранна възраст да прави тази разлика свързана с опасностите.

### 6. Обсъдете, какво се случва, когато човек се чувства застрашен

Разкажете на детето какви са първите сигнали на опасност – **сърцето бие ускорено, стомахът се свива, дланите се потят**. Предложете му да даде примери дали в някаква ситуация то се е чувствало по подобен начин. И, че ако почувства тези симптоми, може да потърси някой от неговата „мрежата за безопасност“, за да му разкаже.

Винаги повтаряйте и го уверявайте, че вие му вярвате и, че на вас то може да разказва всичко.

### 7. Обяснете му, че тайните могат да са най-различни

Едно е щастливата изненада, например, когато баба му поднесе подарък за рождения ден. И съвсем различно е, когато някой го пипа по интимните части и го убеждава, че това е **ваша тайна**.

Детето трябва да знае, че в такава ситуация не е нужно да пази тайна, а трябва възможно най-бързо да разкаже на някой от „мрежата за безопасност“.

### 8. Често казвайте на детето, че в никакъв случай не бива да мълчат, ако чувстват нещо лошо

Разкажете, му че е нормално да го докосват – ако това е **лекаря** и той е болен. Но в същата стая винаги присъства мама или татко.

И, че ако някой го докосва до интимните части, а до него няма родител, той има пълно право да каже **„Не!“** или **„Спри!“**

Обяснявайте на малкото, че то е **„Господар на своето тяло“** и че не е длъжно да прегръща и да целува някого, ако не иска.

Каже му, че всеки човек има **лични граници** – невидимо пространство, около неговото тяло – и никой няма право да навлиза в това пространство без личното му разрешение.

*Jayneen Sanders, адаптация Мона Василева*

<https://www.noviteroditeli.bg/da-pogovorim/ot-3-do-6-ot-7-do-10-ot-11-do-14/tova-e-moeto-tyalo>

## Неща, които винаги трябва да споделяш с възрастен, на когото вярваш:

Сподели, ако се случи нещо, което те **плаши** или **притеснява** и не знаеш какво да направиш.

Сподели, ако някой ти каже нещо **грубо**, **обидно** или нещо, от което се чувстваш неудобно.

Сподели, ако някой иска от теб да запазиш тайна, в която **се случва нещо с твоето тяло**.

Сподели, **ако някой те докосва** по начин, който не ти е приятен или докосва **интимните части** на тялото ти.

Сподели, ако някой прави нещо, от което **те боли**.

Сподели тайната, от която **се чувстваш зле**.

**Ако не си сигурен дали нещо е добро или лошо – сподели.**

**Няколко много важни правила, които е добре да помниш и спазваш за да бъдеш в безопасност:**

Моето тяло е единствено и само **МОЕ!** Това е мое право и другите, малки и големи, трябва да го уважават.

Мога да кажа **«НЕ»** на някого, който иска да наруши това мое право, когато аз не желая това.

Разпознавам чувствата си и знам, че те могат да ми помогнат да взема решение дали да споделя своето тяло и как да съобщавам тези решения на другите.

Казвам **«НЕ»** на всяко поведение, което предизвиква в мен неспокойствие, страх или чувство на обърканост.

Бягам далече от всеки, който ме кара да се страхувам.

Знам какво е да ме докосват с обич и за всички други докосвания, които не ми харесват и ме унижават, разказвам на доверени мои близки и авторитети.

Има хора – моите родители, полицаи, социални работници, лекари, психолози, учители, които са моя подкрепа и мога винаги да търся тяхната помощ.

Родителите и близките ми хора знаят винаги къде се намирам и с кого.

Не отивам никога на място, което не познавам, и ако нещо ми се случи, да не мога да потърся помощ.

Не следвам никога непознати и не приближавам автомобили с непознати хора.

Търся винаги някого, на когото мога да имам доверие, и който може да ми помогне, примерно учителите ми.

Известно ми е към кого следва да се обърна (напр. да се обадя на **тел. 116 111** или **112**, от всякъде и безплатно, за да поискам помощ, съвет и подкрепа).

<https://www.kidsprotect.eu/deca4-6.php>