



Prevenција zlostavljanja djece

Kako pomoći djeci da budu sigurna, jaka i slobodna vodič za roditelje



Udruga roditelja „Korak po korak“

Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku

Međunarodni centar za prevenciju napada na djecu
(International Center for Assault Prevention – ICAP), Sewell, NJ, SAD

ŠTO JE CAP?

CAP je jedan od najkvalitetnijih i najobuhvatnijih programa primarne prevencije zlostavljanja djece u svijetu.

CAP je program Međunarodnog centra za prevenciju napada (International Center for Assault Prevention – ICAP) – www.internationalcap.org.

Udruga roditelja „Korak po korak“ je Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku. Putem mreže educiranih CAP pomagača, u Hrvatskoj se provode 4 varijante CAP programa:

- Predškolski CAP za djecu predškolske dobi
- Osnovni CAP za djecu mlađe školske dobi
- TeenCAP za adolescente
- CAP za djecu s intelektualnim teškoćama.

KAKO MOGU POMOĆI DJETETU DA BUDE SIGURNO, JAKO I SLOBODNO?

1. Ponavljajte sa svojim djetetom ono što je naučilo na CAP radionici postavljajući mu sljedeća pitanja:

- Koja tri prava si naučio/la?
- Prava da budemo sigurni, jaki i slobodni.
- Što bi se dogodilo kad bi ti netko želio oduzeti ta prava?
- Imao/la bih problem.
- Kako se možeš zaštititi od nasilnih vršnjaka?
- Mogu se zauzeti za sebe, reći „ne“, pobjeći, otići po prijatelja, kazati odrasloj osobi od povjerenja.
- Kako se možeš zaštititi od neznanaca?
- Stati na udaljenost od dvije širine raširenih ruku, ne kazati svoje ime, adresu ili druge osobne podatke, ne razgovarati s njima.
- Što možeš učiniti kad bi te netko dirao na način da se osjećaš neugodno?
- Reći „ne“, otići, pronaći odrasle osobe od povjerenja i reći im.
- Kome se možeš povjeriti ako se pojavi problem? Tko su tvoje odrasle osobe od povjerenja?
- Roditeljima, rođacima, susjedima, učiteljima...tražiti imenovanje tih osoba.
- Što možeš učiniti kad vidiš prijatelja/ prijateljicu u nevolji?
- Mogu upotrijebiti CAP vrisak, pronaći pomoć, reći odrasloj osobi od povjerenja.)

2. Razgovarajte otvoreno s djetetom o spolnosti

Iskreno i izravno razgovarajte s djetetom o pitanjima spolnosti. Koristite korektna naziva za genitalije kad govorite o „privatnim“ dijelovima tijela. Neimenovanje tih organa, i stvaranje tajnovitosti oko njih, budi u djeci uvjerenje da su ti organi loši i da ih se ne smije spominjati, što im onda otežava prijavljivanje eventualnog seksualnog napada. I maleno dijete mora znati za grudi, penis, vaginu i stražnjicu kao svoje privatne, intimne dijelove tijela. Jasno im treba dati do znanja što je odraslima u kontaktu s njima dozvoljeno a što ne. To će im olakšati otkrivanje neugodnih ili zlostavljajućih situacija ako im budu izloženi.

3. Učite ih o granicama osobnog prostora

Pomozite djetetu da razumije da njegovo tijelo pripada njemu. Učite ga kako se oprati, obući i brinuti se za sebe. Poštujte njegovo pravo na privatnost. Dajte mu privatnost kad se odijeva, pere ili koristi toalet. Pokucajte na vrata prije nego uđete u njegovu sobu. Poštujte njegove stvari. Kako djeci objasnite primjer poštovanja drugih, tako će i ona shvatiti da drugi trebaju poštovati njih, te će naučiti kako da oni sami poštuju druge.

Postavljanje granica osobnog prostora

Pomozite svom djetetu da uspostavi granice vezane uz dodir, tjelesnu bliskost, privatnost i golotinju. Kad govorite o svom tijelu, govorite o dobrom, lošem i zbnunjućem dodiru. Mogu se koristiti izrazi kao što su *ispod tvoje haljine* ili *u hlače*. Ako vam nije nelagodno, možete koristiti precizne nazive. Naučite dijete da samo pere svoje genitalije, i recite mu da to treba biti njegova briga. Možete reći i: *Ako te netko drugi tu želi dirati, ja želim znati za to*. U dobi od 6 do 7 godina djeca počinju zahtijevati privatnost kad odlaze na toalet ili u kupaonicu, pri odijevanju, itd. POŠTUJTE NJIHOVE ŽELJE!

Prostorna privatnost

Djeca počinju tražiti vlastitu sobu, zatvorena vrata i privatno vrijeme za sebe. Važno je poticati ih da shvate kako imaju pravo kontrole nad svojim tijelom i osobnim prostorom. Može se povući analogija s vratima spavaće sobe -zatvorena seksualnog napada. Ako su vrata zatvorena, poput vrata spavaće sobe, tada druga osoba ne smije ulaziti bez dopuštenja. Kasnije će to dijete generalizirati na: *Nitko mi ne smije činiti ništa bez mog dopuštenja*.

4. Igrajte s njima igru „Što ako...“

Ovo je igra koju možete igrati s djecom da biste im pomogli da se sjete što bi

sve mogli učiniti u opasnoj situaciji. Planiranje unaprijed važno je za smanjenje ranjivosti djeteta. Ovu igru možete igrati za vrijeme večere, uoči spavanja ili u autu, ali i u razredu. Vodite računa o spontanim trenucima kad možete igrati ovu igru, npr. da se nadoveže na neko pitanje koje vam dijete postavi ili ispriča priču o prijatelju.

Kako započeti igru?

Igru ćete igrati tako što ćete upitati dijete, npr: *Što bi učinio/la kad bi...* i zatim dopustite da odgovori. Ključno je da dijete samo dođe do ideja, zatim potvrdite dobre ideje pohvalom. To će osnažiti vaše dijete i izgraditi mu samopouzdanje u rješavanju opasnih situacija. Primjeri pitanja za igru „Što ako...“:

Što bi učinio/la kad bi ti se pokvario bicikl i kad bi došla nepoznata osoba i ponudila ti vožnju do kuće?

Što bi učinio/la kad mene ne bi bilo kod kuće i kad bi ti pozvonio majstor za telefone i rekao da želi popraviti telefon?

Što bi učinio/la kad bi ti teta koja te čuva učinila nešto i zatim od tebe tražila da to nikome ne kažeš?

Što bi učinio/la kad bi te neko dirao na način koji ne voliš ili te zbunjuje?

Što bi učini/la da netko zatraži da ga diraš ispod hlača? (ili recite točno na što mislite)

Ohrabrujte dijete da dolazi do realističnih odgovora. Odgovori bi trebali uključivati pomoć prijatelja, razgovor s odraslom osobom od povjerenja, reći „ne“, zauzimanje za svoja prava.

Pričanje priča

Možete ispričati bilo koju priču o tome kako je dijete ostalo sigurno. Priču o tome kako se izgubilo, bilo napušteno, imalo problema s neznancem, itd. Budite maštoviti.

UVIJEK završite s uspješnim načinom rješenja problema. Na primjer:

Bio jednom jedan dječak koji je imao dragog ujaka koji mu je uvijek kupovao sve što je želio. Međutim, ujak ga je plašio skrivanjem iza namještaja i iskakivanjem kad bi on naišao. Dječaku se to nije sviđalo, nije se volio bojati, ali nije znao što da učini. Jednog dana upitao je tatu je li se on ikada bojao. Tata mu je rekao da se ponekad bojao. Dječak ga je upitao kako se prestao bojati. Tata ga je upitao boji li se on nečega. Dječak je tati ispričao kako ga ujak plaši. Tata mu je pomogao da shvati kako bi mogao zamoliti ujaka da to više ne čini. Kad ga je tata pitao treba li mu pomoć oko još nečega, dječak je rekao da će prvo pokušati sam, a zatim reći tati kako je bilo.

5. Naučite ih reći NE! – sigurnu, snažnu i slobodnu riječ

Jedan od razloga zbog kojih djeca češće ne izgovaraju riječ „ne“ jest taj što ih uče da ne smiju odgovarati odraslima ili odbiti učiniti ono što se od njih traži. Na primjer:

- Ne odgovaraj, samo učini ono što sam rekao!
- Budi pristojna i dobra. Nije lijepo povrijediti tuđe osjećaje.
- Ne budi nepristojan. Ako ti se netko obrati, odgovori mu.
- Ljudi vole djecu koja su dobra, a ne onu koja nisu.

Pravila poput ovih stavljaju djecu u ranjiv položaj jer ih mogu generalizirati na sve situacije u kojima ulogu igraju autoriteti. Puno je bolja uputa:

- U situaciji koja ti je čudna ili opasna, nemoj brinuti o tome jesi li pristojan/pristojna ili ne. Pobjegni što dalje od te situacije.

6. NE! – igra

Ova igra djeci omogućuje vježbanje govorenja riječi **NE!**

Jedno dijete postavlja zahtjev. Drugo jednostavno kaže **Ne!**, bez objašnjenja. Neka se naviknu koristiti **NE!** Kasnije neka pitaju jedni druge zašto su govorila **NE!** Roditelji često pitaju: *Što ako moje dijete počne govoriti Ne!* kad ja to ne želim? To ne znači da djetetu, svaki put kad kaže **NE!** prije odlaska na spavanje, za jelo od povrća ili kupanje, treba omogućiti ono što želi. To znači da, kad to nije važno, možete uvažiti to **NE!** Kad ne možete, objasnite djetetu zašto ne možete. *Razumijem da danas radije ne bi ostao s tetom. Ovaj tjedan me često nije bilo, ali moram raditi. Jesi li usamljen i želiš da ostanem? Događa li se nešto ružno kod tete?*

Pazite da djecu ne učite nemoći pri igrama koje se nastavljaju i kad im to prestane biti zabavno, kao što je npr. škakljanje. Poštujte kad dijete kaže **NE!** i prekinite igru. Intervenirajte kad to čini netko drugi.

7. Tjelesne aktivnosti

Ohrabrujte igre i organizirane sportove ne samo za dječake, nego i za djevojčice. To će im pomoći steći osjećaj tjelesnog samopouzdanja u slučaju da se trebaju obraniti. Ne podržavajte igre u kojima odrasla osoba ili starije dijete govori: *Udari me najjače što možeš, ne možeš mi ništa!* To djecu uči da su bespomoćna protiv nekog većeg, što nije nužno istina.

KAKO MOGU PREPOZNATI DA JE DIJETE ZLOSTAVLJANO?

Djeca nam najčešće **ne govore** da su u krizi već nam to **pokazuju**. Promjene koje zapažamo u njihovom ponašanju mogu biti i posljedica **stresa** koji su doživjela zbog zlostavljanja. Te promjene moraju pobuditi interes odraslih za njihov problem.

Zlostavljanje i zanemarivanje katkad može ostaviti tjelesne znakove na djetetovom tijelu koje odrasli mogu uočiti. Poznavanje znakova koji ukazuju na zlostavljanje, kako tjelesnih tako i u ponašanju, može pomoći odraslima da interveniraju u ime djece.

Imajte na umu da neki od navedenih znakova mogu biti normalno ponašanje određenog djeteta u određeno vrijeme. Stoga je važno uočiti novo ponašanje, ekstremno ponašanje ili kombinaciju dolje navedenih karakteristika.

Sva su djeca potencijalno ugrožena, jer zlostavljanje ne poznaje socioekonomske, etničke, rasne ili vjerske granice.

Zlostavljana djeca često su:

- vrlo bojažljiva
- povučena ili agresivna, hiperaktivna
- stalno razdražljiva ili bezvoljna, odsutna duhom
- bezosjećajna ili pretjerano srdačna
(to se može pogrešno shvatiti kao zavođenje).

Tjelesni znakovi:

- modrice, opekotine, ožiljci, ogrebotine, slomljene kosti, stalno ili neobjašnjivo povređivanje
- urinarne infekcije (osobito kod mlađe djece)
- spolno prenosive bolesti
- kronične bolesti, trbobja, povraćanje, poremećaji hranjenja, vaginalni ili analni bolovi ili krvarenje, svrbež
- trudnoća

Znakovi u području aktivnosti i navika:

- noćne more, snovi s mnogo nasilja
- neumjesna masturbacija
- strah da ide kući ili na neku određenu lokaciju, bježanje od kuće
- delikvencija
- strah od ostajanja nasamo s nekom određenom osobom
- laganje
- prostitucija

- intenzivno ponovno sisanje palca
- neumjesna seksualna aktivnost
- promiskuitet
- noćno mokrenje
- zloupotreba alkohola/droga
- razmišljanje o samoubojstvu ili pokušaj samoubojstva
- nedostatak povjerenja prema drugima

Znakovi koji se odnose na školski uspjeh

- nagla promjena školskog uspjeha ili nedosljednost u postignućima
- nesposobnost koncentracije na nastavi
- rani dolasci u školu i kasni odlasci kući iz škole
- nesudjelovanje u školskim aktivnostima

Emocionalni znakovi

- depresija
- fobije, strah od mraka ili javnih zahoda
- strah od ostanka nasamo
- kronično neraspoloženje
- samoozljeđivanje
- ozljeđivanje/ubijanje životinja
- izrazita strašljivost ili paranoidni osjećaji
- nedostatak spontanosti

KAKO MOGU POMOĆI DJETETU KOJE OTKRIVA ZLOSTAVLJANJE?

Ako vam dijete otkrije zlostavljanje:

- Pokušajte zadržati smirenost.
- Vjerujte onome što vam govori.
- Dopustite da ispriča priču svojim riječima.
- Ne izbjegavajte neugodne teme.
- Ne stvarajte nikakve pretpostavke.

Nastojte:

- Procijeniti djetetovu potrebu za sigurnošću.
- Saznati što dijete od vas želi.
- Potvrdite djetetove osjećaje.
- Jasno recite djetetu da ono nije krivo za ono što se dogodilo.
- Objasnite djetetu da ima pravo biti sigurno.
- Informirajte dijete o koracima koje ćete poduzeti.

Svako dijete ima pravo biti sigurno, jako i slobodno!



Udruga roditelja „Korak po korak“
Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku
Ilica 73, 10 000 Zagreb
tel./fax.: 01 4855 578
e-mail: info@udrugaroditeljapkh.hr
www.udrugaroditeljapkh.hr

Međunarodni centar za prevenciju napada na djecu
(International Center for Assault Prevention – ICAP)
900 Hollydell Court, Sewell, NJ 08080, USA
www.internationalcap.org

Važni telefoni na kojima možete zatražiti informacije i pomoć

- » Hrabri telefon: 0800-0800
- » Plavi telefon: 01/48-33-888
- » Poliklinika za zaštitu djece i mladih, Zagreb: 01/34-57-518
- » MODUS – savjetovalište za djecu, mlade i obitelj, Zagreb: 01/46-21-554
- » TESA – telefon za psihološku pomoć: 01/48-28-888
- » Važni telefoni u vašoj lokalnoj zajednici:
