

Як говорити з дітьми про насильство – лайфхаки

Кожна п'ята дитина в Європі стає жертвою сексуального насильства. У 70-85% випадків насильник – людина, яку дитина знає та якій довіряє. Про це свідчать дані [проекту Ради Європи “Один із п'яти”](#).

Психологи кажуть, що зазвичай дитячий страх говорити з дорослими про насильство породжується з інших страхів. Діти можуть боятись, що дорослі сваритимуть їх, не повірять, скажуть “Сама/сам винний(а)”, або не хочуть засмутити дорослих. Втім, головна причина страху в тому, що дорослі ніколи до цього не говорили з дітьми про сексуальну безпеку.

“Нова українська школа” розібрались, як говорити з дітьми про сексуальну безпеку, особисті кордони та насилля і що для цього потрібно. Відео та матеріали з цієї публікації будуть корисними для батьків, класних керівників, вчителів.

З ЧОГО ПОЧАТИ

Секс-педагог і автор програм із сексуальної грамотності для дорослих і підлітків Юлія Ярмоленко у своєму [блозі “Сексінфорія”](#) радить починати з пояснення дитині, що таке власні кордони.

Щодо цього Рада Європи опублікувала 30-секундний мультфільм, який можна дивитися з дітьми від двох років. <https://youtu.be/3BqSGSmQ-ow>

Також проект “Один із п'яти” розробив “Правило нижньої білизни” для пояснення дітям від двох років. Воно полягає в тому, що інші люди не повинні торкатися тих частин тіла дитини, які зазвичай прикриті білизною. І діти не повинні торкатися інших людей у цих місцях.

Пояснення складається з п'яти правил абрєвіатури PANTS (труси):

- **P – “Private are private” (Приватне – це приватне).** Інтимні частини тіла – твоя власність.

- **A – “Always remember your body belongs to you” (Завжди пам’ятай: твоє тіло належить тільки тобі).** Йдеться про те, що дитина може відмовитися від дружнього поцілунку чи обіймів будь-якої людини, якщо вона цього не хоче. Треба вчити дитину говорити “ні”.

- **N – “No means no” (“Ні”, значить “ні”).** Треба пояснити дитині, що погано, якщо хтось розглядає її статеві органи. Навіть лікарі повинні робити це в присутності батьків.

- **T – “Talk about secrets that upset you” (Говори відкрито про секрети, які тебе засмучують).** Дорослі повинні створювати дружню атмосферу, аби діти ділились з ними таємницями.

- **S – “Speak up, someone can help” (Розкажи все як є – хтось допоможе тобі).**

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ДИТИНІ 6-9 РОКІВ

Секс-педагоги радять пояснити 6-7-річній дитині, хто такі ексгібіціоністи (*люди, які демонструють свої статеві органи – ред.*) і як на них реагувати. Дитина в цьому віці йде до 1 класу, а значить можливість зустрітися з такою людиною зростає.

Зазвичай ексгібіціоністи намагаються домогтися бурхливої реакції: збентеження, страху, цікавості. Тому дитині треба пояснити, що варто ігнорувати ексгібіціоніста і швидше рухатись до людного місця.

Юлія Ярмоленко радить пояснити, що треба бігти з криками *“Пожежа!”* в бік інших людей, якщо чоловік наближається або намагається заговорити. Молодшим школярам краще ходити удвох-утрьох. За словами сексолога, жертвами ексгібіціоністів найчастіше стають дівчата у віці до 12 років.

Також у віці 6-9 років на уроках, присвячених сексуальній грамотності, виховних годинах або англійській мові, а також вдома можна показувати мультфільми анімаційної компанії *“Blue Seat Studios”*. Розробники пояснюють, що таке *“згода”*, за допомогою мультфільмів.

Цим мультфільмом можна пояснити, чому людина вирішує, що робити зі своїм тілом і чому говорить *“ні”*.

У 7-9 років психологи радять говорити з дітьми про фроттеристів (*люди, які відчують задоволення, коли труться геніталіями об інших – ред.*). Зазвичай це буває в людних місцях, найчастіше – у громадському транспорті.

Треба пояснити дитині, що вона має відійти від цієї людини. Можна також вийти на зупинці й почекати наступного транспорту або обернутися та голосно сказати: *“Припиніть мене торкатися”*. Часто інші пасажери заступаються за дітей.

ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ, КОЛИ ЇЙ 9-17 РОКІВ

У 9-11 років з дітьми можна говорити про зґвалтування. У цьому віці варто повторити, чим згода відрізняється від незгоди. Можна подивитись мультфільм “Чай і згода” від Еммеліни Мей та анімаційної компанії Blue Seat Studios.

У відео йдеться про те, як людина може відмовлятися від сексу на прикладі чаю. Якщо ви зробили чай іншій людині, це не означає, що вона мусить його обов’язково випити, якщо ж людина пила з вами чай у п’ятницю, то це не означає, що вона дає згоду пити його з вами щодня.

На думку фахівця із сексуальної освіти в США Дебри Хаффнер, **коли дитині 12-18 років, вчителям та батькам варто обговорити з нею такі питання:**

- побачення (де можуть відбуватись, що допустимо, а що ні);
- утримання від статевих контактів (пояснити, що стриманість – це не шкідливо і не небезпечно для здоров’я);
- контрацепція, презервативи (чому презервативи – найкращий спосіб контрацепції, а вікових обмежень для покупки кондомів немає);
- межі сексуальних відносин (як ставити сексуальні кордони; чому зупинити секс можна в будь-який момент; як згода на секс не означає згоду на все; як реагувати на чуже “ні” і говорити своє);
- ВІЛ/СНІД (способи передачі, як себе захистити, чому важливо проходити тестування щороку);
- сексуальні домагання (що робити, якщо тебе примушують до чогось, домагаються, роблять непристойні пропозиції, торкаються без згоди);
- зґвалтування на побаченні (інструкція, що робити, якщо таке сталося);
- що робити, якщо дівчина думає, що вагітна.