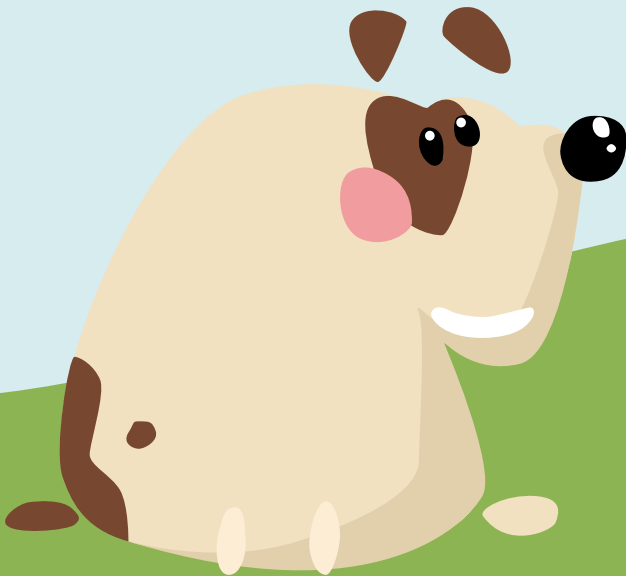


# GADKI,

czyli proste rozmowy  
na trudne tematy



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

Copyright © 2019 Fundacja Dajemy Dzieciom Się

Copyright © 2015 Urząd m. st. Warszawy

Fundacja Dajemy Dzieciom Się  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Redakcja: Sylwia Romańczak

Opracowanie merytoryczne i graficzne przygotowano w ramach projektu „Działania informacyjno–edukacyjne dla rodziców małych dzieci” współfinansowanego ze środków m. st. Warszawy.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Kampania „GADKI, czyli proste rozmowy na trudne tematy” została współfinansowana ze środków OAK Foundation.

  
OAK  
FOUNDATION

# Pomożemy Ci znaleźć odpowiednie słowa

Według badań co piąte dziecko w Europie doświadczyło wykorzystywania seksualnego. Ocenia się, że w ogromnej większości przypadków dziecko znało sprawcę i ufało mu.

Nie wszystkim niebezpiecznym zdarzeniom można zapobiec. Jednak przekazując dziecku informacje na temat podstawowych zasad bezpieczeństwa, możesz mu pomóc ochronić się przed wykorzystywaniem.

Zapraszamy na stronę kampanii „GADKI, czyli proste rozmowy na trudne tematy” — [gadki.fdds.pl](http://gadki.fdds.pl), na której znajdą Państwo wskazówki jak ochronić swoje dziecko przed wykorzystywaniem seksualnym.

Rozmowy z dzieckiem na temat zachowania na ulicy, bezpieczeństwa w domu czy podczas zabawy zwykle nie sprawiają rodzicom trudności i są dla nich naturalnym elementem wychowania. Natomiast rozmowy z dzieckiem dotyczące unikania zagrożeń związanych z wykorzystywaniem seksualnym to dla rodziców stresujące przeżycie! Ale nie musi tak być. To mogą być proste rozmowy, podczas których rodzic nie będzie używał słów „wykorzystywanie seksualne”, a dziecko pozna zasady bezpiecznego zachowania. Na kilku kolejnych stronach pokazemy, jak to zrobić!

# GADKI

**GADKI** to rozmowy na temat kilku prostych zasad, które mogą zwiększyć bezpieczeństwo Twojego dziecka. Dzieci dowiedzą się z nich, że to one decydują o swoim ciele, zawsze mają prawo powiedzieć „nie” i powinny szukać pomocy, gdy są zaniepokojone lub zmartwione.

Każda z liter wchodzących w skład słowa GADKI odnosi się do różnych wskazówek, które pomogą dziecku zachować bezpieczeństwo.

## KIEDY ZACZĄĆ GADKI Z DZIECKIEM?

To zależy wyłącznie od Ciebie. W końcu to Ty najlepiej znasz swoje dziecko! Będziesz wiedzieć, kiedy nadejdzie odpowiednia pora na rozmowę. Poniższy przewodnik z pewnością Ci w tym pomoże.

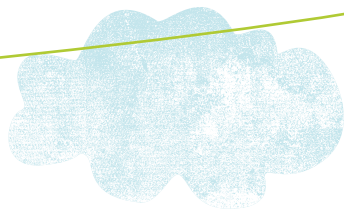
Wskazówka dla rodziców: środek broszurki został zaprojektowany specjalnie dla dzieci. Możesz wykorzystać podczas rozmowy z dzieckiem, kiedy nadejdzie stosowny czas.

## Proste rozmowy, które pomogą ochronić Twoje dziecko przed wykorzystaniem seksualnym

### JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

Nie traktuj rozmowy dotyczącej zasad zachowania bezpieczeństwa jako jednorazowego wydarzenia. Znacznie lepiej jest rozmawiać na te tematy krócej, a częściej. Pomoże to dziecku zapamiętać kluczowe informacje i stosować się do przedstawionych zasad.

- Może się zdarzyć, że kiedy będziesz gotowy(-a) na przeprowadzenie rozmowy, nie będzie to dobry moment dla dziecka. Nie ma problemu! Najważniejsze, aby nie wymuszać rozmowy. Powinna być czymś naturalnym. Po prostu – poczekaj na odpowiednią chwilę.
- Nawiazywanie i podsuwanie prostych wskazówek dotyczących sposobów unikania zagrożeń, przy okazji różnych codziennych sytuacji, jest doskonałym sposobem zmierzenia się z tematem. Dzięki temu dziecko nie będzie miało wrażenia, że robisz mu wykład lub prawisz morały. Będzie to łatwiejsze i dla dziecka, i dla Ciebie!



- G** gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”
- a** alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy
- D** dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją
- K** koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie
- i** intymne części ciała są szczególnie chronione



## GADKI

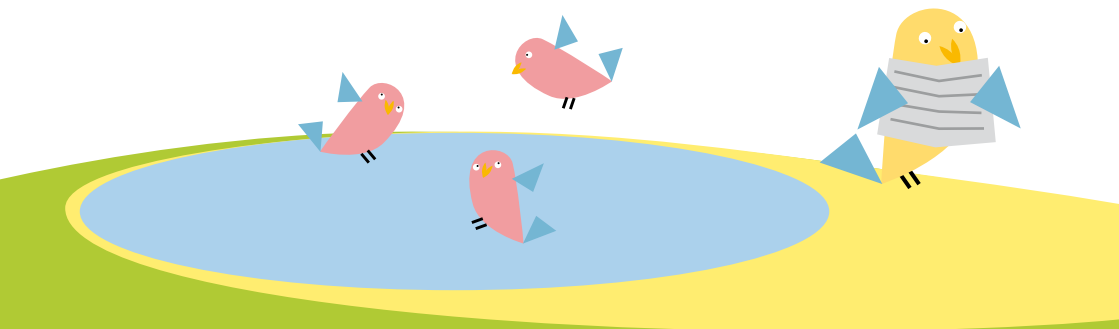
### G – gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”

Dziecko ma prawo powiedzieć „nie” – także bliskiej i znanej osobie, nawet komuś z rodziny. Taki komunikat powinien być akceptowany i szanowany przez osoby dorosłe. Pokazuje on, że dziecko potrafi postawić granice i sprawuje kontrolę nad swoim ciałem. Zdarza się czasem, że musisz postąpić wbrew woli dziecka, aby zapewnić mu bezpieczeństwo, np. kiedy przechodzicie przez ulicę. Wyjaśnij wtedy dziecku, dlaczego konkretne działanie jest konieczne. Jeżeli dziecko jest w stanie powiedzieć „nie” swoim najbliższym, bardziej prawdopodobne jest, że powie „nie” komuś obcemu w zagrażającej sytuacji.

### A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy

Ta zasada dotyczy bezpośredniego zagrożenia, kiedy ważna jest błyskawiczna reakcja i dziecko powinno natychmiast wezwać pomoc. Odnosi się to także do spraw, które niepokoją dziecko i sprawiają, że czuje się smutne lub przestraszone. Wyjaśnij mu, że zawsze powinno zwrócić się do osoby dorosłej, której ufa. Przypomnij dziecku, że niezależnie od problemu, to nie ono jest winne i nie będzie miało kłopotów dlatego, że poprosi o pomoc. Zaufaną osobą może być rodzic, ale to może być także nauczyciel, starszy brat lub siostra albo mama czy tata najlepszego przyjaciela. Może to być także konsultant Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111 (116111.pl).

**Wskazówka dla rodziców:** Czasem może być tak, że dziecko zwróci się o pomoc, a ktoś mu nie uwierzy lub nie zareaguje w odpowiedni sposób. Warto uprzedzić dziecko, że jeżeli zdarzy się coś złego lub niepokojącego, powinno szukać pomocy tak długo, aż ktoś je wysłucha i udzieli wsparcia.



## **D** – dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją

Pomóż dziecku zrozumieć, że rozmawiając o niepokojących sprawach, nie narobi sobie kłopotów. Wyjaśnij mu różnicę między „dobrymi” a „złymi” tajemnicami. Niektóre tajemnice, jak np. prezent – niespodzianka dla siostry czy brata, mogą być dobre. Jednak nikt nigdy nie powinien zmuszać dziecka, aby trzymało w tajemnicy coś, co je niepokoi, smuci lub przeraża! Tajemnice są bronią osób, które chcą skrzywdzić dziecko. Powiedzenie typu: „To nasza mała tajemnica!” ma sprawić, że dziecko będzie milczało. Dziecko nie musi się bać i dochowywać sekretów, które je martwią lub zawstydzają.

Tajemnice nigdy nie mogą być powodem dyskomfortu dziecka.

## **K** – koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie

Wytłumacz dziecku, że nikt nie ma prawa zmuszać go do robienia czegoś, co powoduje dyskomfort – na przykład dotykać intymnych części ciała, przytulać, czy całować w sposób, który sprawia dziecku przykrość lub zawstydzają. Jeżeli ktokolwiek próbuje to zrobić, dziecko powinno powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej. Rodzic powinien być dla dziecka wsparciem i dodatkowo wzmacniać jego granice – np. gdy ktoś chce pocałować czy przytulić dziecko wbrew jego woli – może wesprzeć komunikat dziecka, np.: Asia nie chce się teraz witać.

## **I** – intymne części ciała są szczególnie chronione

Wszystkie części ciała okryte majteczkami, pieluszkami, kostiumem kąpielowym są szczególnie chronione. Nikt nie może prosić dziecka, by pokazało lub pozwoliło dotknąć tych miejsc. Jeżeli ktokolwiek będzie tego próbował, dziecko powinno wiedzieć, że może powiedzieć „nie” i zaalarmować zaufaną osobę. W niektórych sytuacjach, jak np. podczas kąpieli lub w czasie wizyty u lekarza czy pielęgniarki, dotknięcie intymnych części ciała dziecka może okazać się konieczne. Wtedy należy dokładnie wyjaśnić dziecku, dlaczego jest to ważne i zapytać dziecko o zgodę.



## **DLACZEGO ROZMOWY NA TEMAT ZASAD ZAWARTYCH W SŁOWIE GADKI SĄ TAKIE WAŻNE?**

Przemoc seksualna wobec dzieci jest powszechnym zjawiskiem – doświadczyło jej co piąte dziecko w Europie. Ogromna większość dzieci wykorzystywanych seksualnie zostało skrzywdzonych przez znaną im osobę. Dzieci, które doświadczyły wykorzystywania seksualnego zazwyczaj nikomu o tym nie mówią.

Rozmowy na temat zagrożenia wykorzystywaniem seksualnym mogą być trudne zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci. Rodzice nie chcą przestraszyć ani zdenerwować dzieci. Czasami uważają, że jeszcze za wcześnie na poruszanie takich zagadnień. Dzieci zaś nie zawsze rozumieją wyjaśnienia lub obawiają się takich tematów.

Dlatego właśnie proponujemy GADKI, czyli proste rozmowy na trudne tematy, przeznaczone dla dzieci między 4. a 11. rokiem życia.

To bardzo ważne! Zachęcając dziecko do rozmowy, pokazując, że może z Tobą porozmawiać na każdy temat, a także ucząc je wyrażania swoich uczuć i emocji czy mówienia „nie” – uczysz dziecko, jak ochronić się przed wykorzystywaniem seksualnym.

## **CZY ROZMOWA O WYKORZYSTYWANIU NIE PRZESTRASZY DZIECKA?**

Dziecko ma prawo do radosnego i bezpiecznego dzieciństwa. Nasze wskazówki są sformułowane w sposób przyjazny dla dzieci. Nie chcemy nikogo zdenerwować ani nastraszyć. Nie chcemy sprawić, by dziecko bało się, kiedy przytuli lub pocałuje je osoba dorosła. Używaj prostego i jasnego języka, a dziecko będzie miało pewność i będzie stosowało się do zasad.

## **CZY TO OZNACZA, ŻE MUSZĘ ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O SEKSIE?**

Nie musisz rozmawiać z dzieckiem o seksie ani o zasadach zachowania bezpieczeństwa, jeżeli uważasz, że nie jest ono na to gotowe. Jeżeli jednak zaczniesz zadawać pytania, wykorzystaj ten moment, by przeprowadzić rozmowę. Pokaż mu, że traktujesz je poważnie, mów prawdę – dostosowując przekaz do wieku dziecka – a dziecko będzie miało pewność, że może się do Ciebie zwrócić zawsze wtedy, gdy jest zaniepokojone.

## **CO ZROBIĆ, JEŚLI MOJE DZIECKO POWIE COŚ, CO MNIE ZANIEPOKOI?**

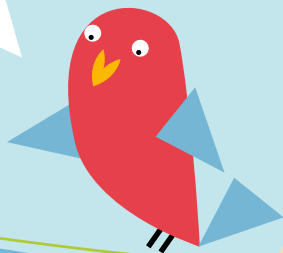
Jeżeli dziecko powie coś, co w jakikolwiek sposób Cię zaniepokoi, skonsultuj się z profesjonalistą, porozmawiaj z nauczycielem lub pedagogiem. Możesz także skorzystać z prowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci: 800 100 100 (800100100.pl). Nie ma się czego bać! Jesteśmy po to, aby wspierać rodziców i pomagać im radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Jeżeli okaże się, że nie ma powodów do obaw, poczujesz ulgę, że to sprawdziłeś(-aś).

**PAMIĘTAJ**, dla Twojego dziecka to duże wsparcie, że może z Tobą o wszystkim porozmawiać. Niezależnie od tego zawsze okazuj dziecku miłość. Bądź z nim szczer(-a) i rozmawiaj otwarcie.



# Czy znasz już GADKI?



- G** gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”
- a** alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy
- D** dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją
- K** koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie
- i** intymne części ciała są szczególnie chronione



### **G – gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”**

Masz prawo powiedzieć „nie” – także członkowi rodziny lub komuś, kogo kochasz. Jeżeli coś Ci się nie podoba, nie chcesz tego lub sprawia Ci to przykrość, możesz powiedzieć: „nie”, „nie chcę tego”, „nie pójdę tam” itp. Twoje zdanie i Twoje uczucia są ważne i powinny być traktowane z szacunkiem.

### **A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy**

Krzycz lub wezwij pomoc, gdy poczujesz lęk. Mów o wszystkim, co Cię martwi lub niepokoi. Zaufana osoba dorosła wysłucha Cię i wezwie pomoc. To może – lecz nie musi – być ktoś z Twojej rodziny. Może to być także nauczyciel lub rodzic najlepszego przyjaciela, a nawet konsultant z Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 (116111.pl).

### **D – dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją**

Tajemnice nie powinny sprawiać, że odczuwasz smutek lub niepokój. Jeżeli tak jest, powiedz o nich zaufanej osobie dorosłej. Masz prawo szukać pomocy i nikt nie może Cię zmusić, byś trzymał(a) w sekrecie niepokojące sprawy.

### **K – koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie**

Twoje ciało jest Twoje! Nikt nie powinien zmuszać Cię do robienia rzeczy, które wprawiają Cię w zakłopotanie. Jeżeli ktoś będzie próbował to zrobić, powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej.

### **I – intymne części ciała są szczególnie chronione**

Części ciała okryte bielizną są szczególnie chronione. Nikt nie powinien Cię zmuszać, żebyś je pokazał(a) lub pozwolił(a) dotknąć. Czasem jest to konieczne – np. podczas leczenia – i wtedy lekarze, pielęgniarki lub członkowie rodziny muszą to zrobić. Powinni jednak zawsze wyjaśnić, czemu to służy i zapytać Cię o pozwolenie.

**gadki.fdds.pl**

## Porozmawiaj z nami

Na stronie internetowej [gadki.fdds.pl](http://gadki.fdds.pl) znajdziesz więcej informacji o problemie wykorzystywania seksualnego dzieci oraz przyjazne dla dzieci materiały, które ułatwią Ci rozmowę.

My również jesteśmy do Twojej dyspozycji. Możesz skontaktować się z nami telefonicznie pod numerem Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci – 800 100 100 – lub poprzez stronę [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl).

Powiedz też dziecku o bezpłatnym Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Pod tym numerem prowadzimy bezpłatną i anonimową pomoc dla dzieci i młodzieży.

Informacje zawarte w broszurze zostały przygotowane na podstawie przekazów kampanii „Underwear Rule” stworzonej przez NSPCC. NSPCC jest brytyjską organizacją pozarządową, działającą na rzecz ochrony dzieci.

[nspcc.org.uk](http://nspcc.org.uk)

# NSPCC

[gadki.fdds.pl](http://gadki.fdds.pl)

