

*«Дитина повинна за всіх обставин бути серед тих,  
хто першими одержують захист і допомогу»  
Декларація прав дитини*

Приблизно одна дитина з п'яти стає жертвою сексуального насильства, у тому числі сексуального розбещення. Ви можете запобігти тому, щоб це трапилося з вашою дитиною. **Навчіть її правила «ТУТ МЕНЕ НЕ ТОРКАЙСЯ»!**

### **ПРАВИЛО «ТУТ МЕНЕ НЕ ТОРКАЙСЯ»**

Правило «Тут мене не торкайся» допоможе пояснити дитині, до яких частин її тіла інші люди не повинні торкатися, як треба реагувати та до кого звертатися по допомогу.

У чому полягає правило «Тут мене не торкайся»? Це просто: інші не повинні торкатися частин тіла дитини, що, як правило, прикриті спідньою білизною. І діти також не повинні торкатися до цих частин тіла інших людей. Водночас це правило допомагає дітям зрозуміти, що їхнє тіло належить тільки їм, і що можуть бути як хороші, так і погані секрети, як хороші, так і погані доторкання.

### **ЯК НАВЧИТИ ПРАВИЛА «ТУТ МЕНЕ НЕ ТОРКАЙСЯ»?**

Правило «Тут мене не торкайся» розроблене, аби допомогти батькам та вихователям обговорити делікатне питання з дітьми. Ця розмова може відіграти важливу роль у попередженні сексуального розбещення. Правило «Тут мене не торкайся» включає 5 важливих аспектів.

#### **1. Твоє тіло належить тобі.**

Слід пояснити дітям, що їхнє тіло належить тільки їм і що ніхто не може торкатися до нього без їхнього дозволу. Якщо з раннього віку прямо та відверто розмовляти з дітьми на статево тематику та про інтимні зони, використовуючи точні терміни для визначення статевих органів та інших частин тіла, це допоможе їм зрозуміти межі дозволеного. Діти мають право відмовитися від поцілунку або ласки навіть з боку людини, яку вони люблять. Треба вчити дітей твердо говорити «ні» будь-якому недоречному фізичному контакту, знаходити вихід із небезпечних ситуацій та переповідати, що трапилося, дорослому, якому вони довіряють. Дуже важливо навчити дитину наполягати на своєму, аби їй повірили та сприйняли всерйоз.

#### **2. Пристойні доторкання – недоречні доторкання.**

Діти не завжди відрізняють пристойні доторкання від недоречних. Скажіть дітям, що не треба, аби хто-небудь дивився чи торкався інтимних частин їхнього тіла або прохав їх подивитися чи доторкнутися до інтимних частин тіла іншої людини. Правило «Тут мене не торкайся» допомагає визначити чітку та легку для запам'ятання межу - спідня білизна. Також це правило допоможе

дорослим почати з дитиною розмову. І якщо надалі у дитини виникне сумнів щодо того, як із нею поводитися інші люди, будьте впевнені, що вона звернеться по допомогу до дорослого, якому довіряє.

#### **3. Хороші секрети – погані секрети.**

«Секрет» – це одна з головних тактик осіб, які вдаються до сексуального розбещення. Ось чому дуже важливо вчити дітей тому, що можуть бути хороші й погані секрети, а також намагатися створити атмосферу довіри. Будь-який секрет, що породжує почуття неспокою, тривоги, страху або суму, не слід зберігати. Навпаки, дитина повинна розповісти про нього дорослій людині, до якої вона ставиться з довірою (батькам, учителю, співробітнику міліції, лікарю).

#### **4. Запобігання та захист є обов'язком дорослих.**

Діти, які стали жертвами сексуального розбещення, відчувають сором, провину та страх. Дорослим варто уникати створення табу навколо сексуальних питань і переконатися, що діти знають, до кого звернутися при відчутті неспокою, тривоги або суму. Дорослі мають з увагою та розумінням ставитися до дитячих почуттів і поведінки. Існує багато причин, з яких дитина відмовляється йти на контакт з дорослою людиною або іншою дитиною. І волю дитини слід поважати. Діти повинні відчувати, що вони завжди можуть обговорити тривожні питання зі своїми батьками.

#### **5. Інші корисні поради, що стосуються правила «Тут мене не торкайся».**

**Довіра.** Слід пояснити дітям, які дорослі належать до їхньої «мережі безпеки». Запропонуйте вибрати людей, яким можна довіряти, які завжди знаходять час, аби вислухати та допомогти дитині. Один із членів мережі повинен жити разом із дитиною; інший - поза сімейним колом. Діти повинні знати, як отримати допомогу від членів такої мережі довіри.

**Злочинець, особа якого відома.** У більшості випадків злочинцем є особа, яку дитина знає. Дітям дуже важко зрозуміти, що хтось, кого вони знають, може завдати їм шкоди. Завжди пам'ятайте про хижацькі методи, які використовують злочинці, аби завоювати довіру дітей. Треба запровадити в сім'ї правило: обов'язково розповідати батькам про людей, які пропонують подарунки, просять зберегти щось у секреті або намагаються залишитися з дитиною віч-на-віч.

**Злочинець, особа якого невідома.** У деяких випадках злочинець є невідомою особою. Навчіть свою дитину простих правил поведінки з незнайомими людьми: ніколи не сідати в машину, і не приймати подарунки або запрошення від незнайомих людей.

**Допомога.** Діти повинні знати, що вони можуть звернутися по допомогу до представників різних професій (учителів, соціальних працівників, лікарів, уповноважених з прав людини, шкільних психологів, міліціонерів) і що існують гарячі телефонні лінії, куди можна зателефонувати й спитати поради.

### **ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНЕ ПРАВИЛО «ТУТ МЕНЕ НЕ ТОРКАЙСЯ»?**

Кожна п'ята дитина стає жертвою тієї чи іншої форми насильства або сексуального розбещення, незалежно від статі, віку, кольору шкіри, соціального походження та віросповідання. Часто злочинцями є особи, яких дитина знає і яким довіряє. Це навіть може бути інша дитина.

### **Ви можете запобігти тому, щоб ваша дитина постраждала.**

Найкращим методом попередження є відверте спілкування з дітьми. Воно має відбуватися в дружній та заспокійливій атмосфері й характеризуватися прямою, рішучістю й щирістю.

### **Правило «Тут мене не торкайся» допоможе вам у цьому!**

Дитина ніколи не буває «замалою», аби навчитися правила «Тут мене не торкайся», адже сексуальне розбещення загрожує в будь-якому віці.

Пам'ятайте, що ви набагато більше соромитеся розмовляти на цю делікатну тему, ніж дитина!

### **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ПІДОЗРЮЄТЕ СЕКСУАЛЬНЕ РОЗБЕЩЕННЯ?**

Якщо ви гадаєте, що дитина стала жертвою сексуального розбещення, дуже важливо не показувати їй своє роздратування. Не дайте дитині відчувати, що вона зробила щось погане. Не вчиняйте допиту. Ви можете спитати, що трапилося, коли і з ким, але не питаєте, чому. Спробуйте приховати, що ви схвилювані. Відчуття провини може змусити дитину мовчати. Спробуйте не робити висновків поспіхом, спираючись на неточну й неповну інформацію. Переконайте дитину, що ви все владнаєте, і зв'яжіться з професіоналом, який може вам допомогти (з психологом, лікарем, соціальним працівником або співробітником міліції). У деяких країнах впроваджено спеціальні телефонні лінії й відкрито спеціалізовані центри, аби допомогти дітям, які стали жертвами сексуального насильства. Ви можете звернутися по допомогу до них.

Правило «Тут мене не торкайся» розроблене в рамках кампанії Ради Європи «Один із п'яти», спрямованої на попередження сексуального насильства щодо дітей. Отримати докладнішу інформацію про запобіжні та захисні заходи можна на сайті [www.coe.int/oneinfive](http://www.coe.int/oneinfive).

*За матеріалами Ради Європи  
Відповідальна за випуск: Зубко Л.П., зав. відділу ВОЦЗ*

**ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ  
ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я**

# **ЗАХИСТИМО ДІТЕЙ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА!**



**ВІННИЦЯ 2017**