FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

GĄDKI

PROSTE ROZMOWY NA WAŻNE TEMATY

Jak wzmacniać bezpieczeństwo dziecka i ochronić je przed wykorzystywaniem seksualnym.

Przewodnik dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku 4–12 lat.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

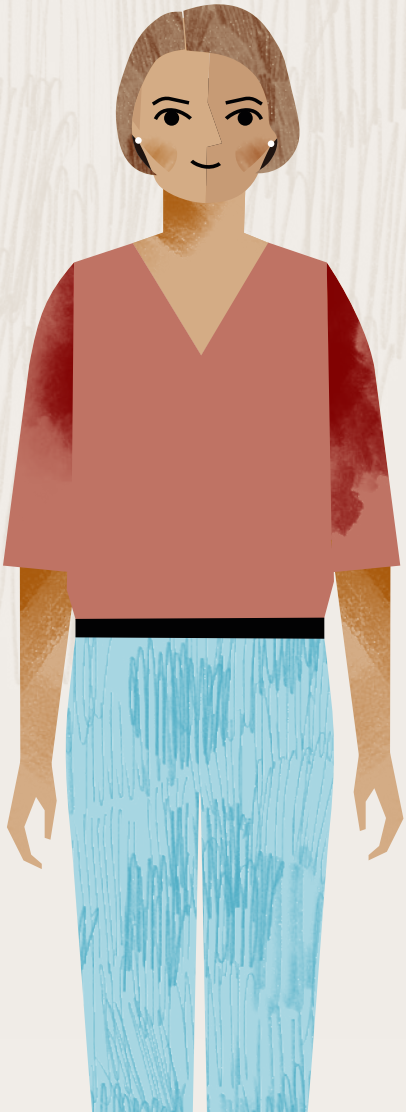
Copyright © 2025 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
www.fdds.pl

Projekt graficzny: Cięty Język
Autorki:
Urszula Kubicka-Kraszyńska
Joanna Kulpińska
Katarzyna Poniatowska
Marta Skierkowska

GADKI z dzieckiem.

Pomożemy Ci znaleźć odpowiednie słowa!



Przemoc seksualna wobec dzieci budzi w dorosłych, zwłaszcza rodzicach troszczących się o swoje dzieci, tak wiele trudnych emocji, że ich naturalną reakcją jest chęć zaprzeczenia, że zjawisko to występuje, i unikanie tematu. Często nie wiemy, jak rozmawiać z dziećmi, jak rozpoznać zagrożenia ani co w zachowaniu dziecka lub w jego otoczeniu powinno wzbudzić naszą czujność.

Zjawisko przemocy seksualnej jest badane od kilkudziesięciu lat i obecnie dysponujemy dużą wiedzą na temat jej mechanizmów, dzięki czemu możemy zmniejszać ryzyko jej wystąpienia. Aby robić to skutecznie, wcale nie trzeba być specjalistą w dziedzinie profilaktyki wykorzystywania seksualnego. **Rodzice mogą odegrać bardzo ważną rolę w ochronie dzieci przed przemocą i wzmacnianiu ich bezpieczeństwa.**

Czym jest wykorzystywanie seksualne dzieci?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia to włączanie dziecka w aktywność seksualną:

- której nie jest ono w stanie w pełni zrozumieć i udzielić na nią świadomej zgody;
- lub na którą nie jest dojrzałe rozwojowo i nie może zgodzić się w ważny prawnie sposób;
- lub która jest niezgodna z normami prawnymi lub obyczajowymi danego społeczeństwa (w Polsce wiek zgody wynosi 15 lat).

Z wykorzystywaniem seksualnym mamy do czynienia, gdy taka aktywność wystąpi pomiędzy dorosłym a dzieckiem lub dzieckiem a innym dzieckiem, jeśli te osoby ze względu na wiek bądź stopień rozwoju pozostają w relacji opieki, zależności lub władzy. Celem takiej aktywności jest zaspokojenie potrzeb innej osoby[1].

Uwaga!

Każda czynność seksualna podejmowana z dzieckiem poniżej 15. roku życia jest przestępstwem! Jeśli podejrzewasz, że dziecko młodsze niż 15-letnie doświadczyło wykorzystania seksualnego, zgodnie z art. 240 Kodeksu karnego masz obowiązek powiadomienia prokuratora lub policji. Niedopełnienie tego obowiązku jest zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3.

Wykorzystywanie seksualne dzieci dzielimy na takie z kontaktem fizycznym i takie bez niego

Z kontaktem fizycznym:

- całowanie o charakterze seksualnym;
- pobudzanie i/lub penetracja intymnych części ciała dziecka ręką, penisem lub przedmiotem;
- skłanianie dziecka do podobnych zachowań seksualnych wobec dorosłego;
- kontakty oralno-genitalne;
- stosunki udowe;
- wykorzystanie seksualne dziecka do celów komercyjnych (wyzyskiwanie dziecka);
- produkcja materiałów przedstawiających seksualne wykorzystanie dzieci.

Bez kontaktu fizycznego:

- ekshibicjonizm;
- wszelkie formy werbalnego zachowania o charakterze seksualnym (prowadzenie rozmów o treści seksualnej nieadekwatnej do wieku dziecka lub komentarze o podtekście seksualnym);
- skłanianie dziecka do kontaktu z treściami pornograficznymi;
- grooming (uwodzenie w internecie w celu nawiązania kontaktu);
- seksting (wysyłanie dziecku swoich intymnych zdjęć lub filmików lub wiadomości tekstowych o charakterze seksualnym).

W większości przypadków sprawcy wykorzystują sytuację, w której przebywają z dzieckiem sam na sam, lub bliską relację z dzieckiem do nawiązania kontaktu seksualnego. Często zachowują się w sposób przyjazny i życzliwy, również wobec Ciebie jako rodzica. Mogą dawać dziecku prezenty lub obiecywać mu coś atrakcyjnego. Zobowiązują je do tajemnicy, budując atmosferę wyjątkowości wokół relacji z nim bądź też strasząc je, że będziesz się na nie gniewać lub mu nie uwierzysz.

Obalamy mity na temat seksualnego wykorzystania dzieci!

FAŁSZ Przemoc seksualna wobec dzieci ma miejsce w zmarginalizowanych środowiskach.

PRAWDA W każdym środowisku może dojść do wykorzystania seksualnego dziecka.

FAŁSZ Przemoc seksualna jest rzadkim zjawiskiem.

PRAWDA Według badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS) 26% dzieci i nastolatków w Polsce doświadczyło przemocy seksualnej bez kontaktu fizycznego, a 8% – z kontaktem fizycznym. Większość przypadków nie jest ujawniana.

FAŁSZ Sprawcami przemocy seksualnej wobec dzieci są osoby obce.

PRAWDA W większości przypadków sprawcami są osoby znane dziecku, które wykorzystują zbudowaną z nim relację – bezpośrednio lub w komunikacji internetowej.[2]

FAŁSZ Na przemoc seksulaną narażone są przede wszystkim dziewczynki, a nie chłopcy.

PRAWDA Według danych UNICEF przemocy seksualnej doświadcza jedna na 5 dziewcząt i jeden na 7 chłopców[3].

FAŁSZ Tylko mężczyźni są sprawcami wykorzystywania seksualnego dzieci.

PRAWDA W większości przypadków sprawcami są mężczyźni, ale kobiety również się go dopuszczają.

FAŁSZ Dzieci wymyślają historie na temat bycia wykorzystanym seksualnie.

PRAWDA Każda fantazja dziecka ma swój początek w realnym doświadczeniu. Jeśli dziecko ujawnia doświadczenie przemocy seksualnej, to należy mu wierzyć. Według badań tylko 2–6% ujawnień jest fałszywych[4].

Możesz więcej, niż myślisz

Nie jesteś bezradny(-a). Możesz wiele zrobić, aby wzmocnić bezpieczeństwo Twojego dziecka i jego odporność na trudne doświadczenia związane nie tylko z ryzykiem wykorzystywania seksualnego, ale z każdą formą przemocy. W Twoich rękach jest więcej narzędzi, niż Ci się wydaje.



Zastosuj nasze wskazówki dla rodziców

Wskazówka 1. Naucz dziecko zasad GADKI

Rozmowy z dzieckiem na temat unikania zagrożeń związanych z wykorzystywaniem seksualnym nie muszą być dla Ciebie stresujące. To może być swobodna pogawędka, podczas której nie będziesz używać słów „wykorzystywanie seksualne", a dziecko pozna zasady bezpiecznego zachowania. GADKI to kilka prostych reguł, które mogą zwiększyć bezpieczeństwo Twojego dziecka. Dzieci dowiedzą się z nich, że decydują o swoim ciele, zawsze mają prawo powiedzieć „nie" i powinny szukać pomocy, gdy są zaniepokojone lub zmartwione. Rozmawiaj z dzieckiem od jego najmłodszych lat, używając konkretnych przykładów. Nie musisz organizować specjalnych spotkań ani domowych lekcji. Te tematy mogą być wplatane w Waszą codzienność.



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



Zasada 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.



Zasada 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 116 111 dla dzieci i młodzieży. Czasem może być tak, że dziecko zwróci się o pomoc, a ktoś mu np. 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 go wysłucha i udzieli wsparcia.

D Zasada 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!" jest sposobem na to, aby sprawić, że dziecko będzie milczało. Dziecko nie musi się bać i dochowywać przykrych sekretów. Tajemnice nigdy nie mogą być powodem dyskomfortu dziecka.

K Zasada 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 zawstydza. Jeżeli ktokolwiek próbuje to zrobić, dziecko powinno powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej.

Zasada I – intymne części ciała są szczególnie chronione.

Wszystkie części ciała okryte bielizną 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. Jednak te osoby powinny dokładnie wyjaśnić, dlaczego muszą to zrobić i zapytać dziecko o zgodę, a w tym czasie dziecku powinny towarzyszyć inne zaufane osoby.

Wskazówka 2.
Bądź bezpieczną przystanią

Bezpieczna relacja dziecka z opiekunem to podstawowy czynnik chroniący. Daje ona dziecku poczucie stabilności i bezpieczeństwa, pozwala przewidzieć reakcje rodzica oraz nie bać się odrzucenia. Dzięki niej dziecko nie szuka poczucia bezpieczeństwa poza relacją z rodzicami.

Jak stworzyć bezpieczną więź ze swoim dzieckiem?

- Bądź dostępny(-a) emocjonalnie – w sposób bezpieczny okazuj emocje, mów o swoich uczuciach, bądź blisko niego oraz reaguj na jego uczucia i emocje. Wspieraj je w rozumieniu potrzeb;
- Dostrzegaj je takim, jakie jest w rzeczywistości, a nie tak, jak je sobie wyobrażasz albo jak pragniesz, aby postępowało czy czuło;
- Bądź dla niego bezpieczną przystanią – okazuj akceptację i gotowość przyjęcia jego uczuć czy doświadczeń, nawet tych trudnych.

Wskazówka 3.
Buduj samoświadomość dziecka

Pomóż dziecku w odpowiedzi na pytania, kim jest, czego potrzebuje, co czuje, jak się ma w różnych sytuacjach. Zadbaj o ważne komponenty:

- świadomość ciała i uważność na płynące z niego sygnały;
- naukę granic osobistych;
- prawo do ochrony i samostanowienia.

Nie odbieraj dziecku prawa do decydowania o sobie. Pozwól, by miało możliwość wyboru i brało za niego odpowiedzialność. Nauka o granicach i szanowanie ich w Waszym domu to ważny fundament. Zadaj sobie kilka pomocnych pytań – na przykład, czy pukacie do zamkniętych drzwi pokoju i łazienki przed wejściem, jak okazujecie uczucia gościom i rodzinie oraz jak dbacie o prywatną przestrzeń, której każdy domownik potrzebuje?

Wskazówka 4.
Umów się z dzieckiem na sygnały alarmowe

Edukuj dziecko na temat granic i sposobów, w jaki może je postawić. Staraj się być konkretny(-a), nie mów ogólnikami. Wskaż, co dokładnie może zrobić, kiedy granice zostaną przekroczone – krzyczeć, kopać, gryźć, uciekać lub powiedzieć Tobie, że coś je zaniepokoiło. Możecie pobawić się w odtwarzanie scenek, zamianę ról – tak, aby modelować i wzmacniać pożądane zachowania i reakcje dziecka.

Wskazówka 5.
Wiedz, gdzie i kiedy

Zadbaj o uważny nadzór. Wiedz, gdzie jest Twoje dziecko, i ustalaj z nim, kiedy powinno wrócić do domu. Jeśli chce zostać gdzieś dłużej, czy dzwoni do Ciebie? Czy informuje Cię o tym? Taka komunikacja buduje zarówno bezpieczeństwo, jak i zaufanie. Czasami jako rodzic może Ci sie wydawać, że nadmiernie ingerujesz w prywatność dziecka. Pamiętaj jednak, że robisz to dla jego ochrony. Jeśli wspólnie ustalicie tę zasadę - będzie to naturalne. Pamiętaj też, że żeby ta zasada mogła działać, sam(-a) również powinieneś(-aś) mieć otwartość do opowiadania o tym jak Ci minął dzień.

Wskazówka 6.
Dowiedz się, kto spędza czas z Twoim dzieckiem

Z Twoim dzieckiem spędzają czas nie tylko nauczyciele i trenerzy, ale także sąsiedzi, krewni, starsze dzieci i przyjaciele rodziny. Zadaj sobie pytanie: czy ufałbym/ufałabym tej osobie, pozostawiając ją sam na sam z moim dzieckiem? Ogranicz sytuacje, w których dziecko jest bez Twojego nadzoru. Jeśli to możliwe, zachęcaj je do spotkań w grupie, na przykład treningów z wieloma dziećmi, zajęć pozalekcyjnych pod nadzorem lub do zabrania ze sobą kumpelki czy kumpla. Wykorzystywanie dzieci ma miejsce w izolacji.

Wskazówka 7. Sprawdź miejsca, w których Twoje dziecko spędza czas

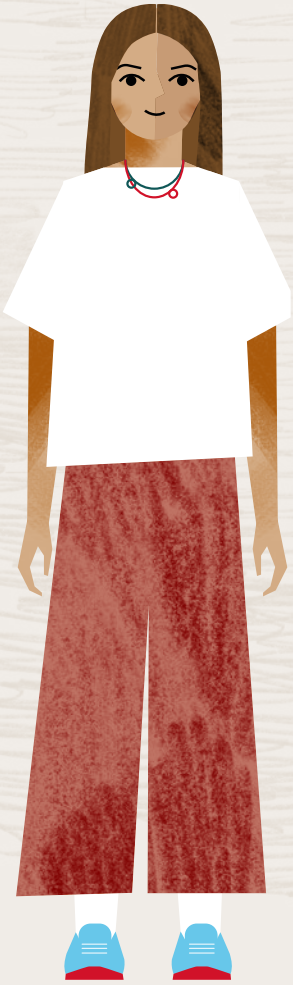
Upewnij się, że w szkołach, klubach sportowych, grupach religijnych i innych podmiotach, w których Twoje dziecko spędza czas, wprowadzono jasne zasady ochrony dzieci w postaci spisanych Standardów Ochrony Dzieci. Zapoznaj się z nimi (muszą być dostępne w placówce i na jej stronie www). Osoby dopuszczane do pracy z Twoim dzieckiem powinny zostać zweryfikowane w odpowiednich rejestrach. Placówka powinna również kierować się zasadami bezpiecznych relacji, a w przypadku wystąpienia przemocy (również ze strony personelu czy rówieśników) postępować zgodnie z wytyczonymi ścieżkami interwencji. Sprawdź otoczenie. Zadawaj pytania! Bezpieczna organizacja nigdy nie poczuje się zagrożona przez rodzica, który pyta o środki bezpieczeństwa.

Wskazówka 8. Interesuj się, jak było

Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach. Kiedy wraca z zabawy, treningu lub spotkania, zapytaj: „Jak było?", „Co ci się podobało?", „Czy było coś, co ci się nie podobało?". Takie rozmowy nie tylko dostarczają wskazówek i pomagają Ci zauważyć „czerwone flagi", ale także zachęcają do otwartości w komunikacji. Pamiętaj, że relacje dziecko buduje również w internecie. Wprowadź Domowe Zasady Ekranowe (domowezasady-ekranowe.fdds.pl). Pytaj dziecko o to, jak spędza czas w sieci, i dostarczaj wskazówek, co zrobić, gdy dorosły będzie chciał prowadzić z nim prywatne rozmowy lub gdy ktoś poprosi je o zdjęcie. Dla dziecka osoby spotkane w sieci mogą stać się równie bliskie jak te spotkane w realu.

Wskazówka 9.
Bądź uważny/a, czujny/a na sygnały ostrzegawcze („czerwone flagi”)

Nazwanie przemocy może sprawić dzieciom trudność. Manipulacje stosowane przez sprawcę dodatkowo wzmagają lęk przed ujawnieniem niepokojących zachowań. Dlatego jako rodzic, powinieneś(-naś) być czujny(-a) na „czerwone flagi”, takie jak[5]:



- wycofanie, lęk czy objawy depresji;
- koszmary nocne i trudności ze snem;
- zachowania seksualne lub nieadekwatna do wieku wiedza;
- unikanie określonych osób bądź miejsc;
- nagłe pogorszenie wyników w nauce lub częste nieobecności w szkole;
- ucieczki z domu czy samookaleczanie;
- drogie prezenty;
- nieadekwatne do wieku słownictwo dotyczące tematyki seksu;
- zabawy odtwórcze imitujące stosunki seksualne.

Jeśli coś budzi Twój niepokój, zaufaj przeczuciom. Zacznij rozmowę z dzieckiem i zadbaj o jego bezpieczeństwo, stawiając je na pierwszym miejscu.

Wskazówka 10.
Korzystaj z materiałów edukacyjnych adekwatnych do wieku Twojego dziecka

Wiedza na temat ciała, stref intymnych, dojrzewania, asertywności to ważny element profilaktyki. Rozmawiaj z dzieckiem na temat ciała, różnic między bezpiecznym a niebezpiecznym dotykiem, od najmłodszych lat używając konkretnych przykładów. Poza GADKAMI możesz stworzyć Rodzinny Plan Bezpieczeństwa, obejrzeć z dzieckiem bajki lub przeczytać książki o tematyce związanej z ciałem i profilaktyką wykorzystywania seksualnego. Jeśli potrzebujesz konsultacji z profesjonalistą, skorzystaj z bezpłatnej infolinii FDDS dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dziecka, dzwoniąc pod numer 800100100 (800100100.pl).

Budowanie więzi z dzieckiem – najważniejszy czynnik ochronny

Poznałeś(-aś) już jedną ze wskazówek wskazówkę dla rodziców – Bądź bezpieczną przystanią. To drogowskaz, który spaja wszystkie inne działania, jakie jako rodzic możesz podejmować, aby chronić swoje dziecko przed przemocą. Bez bezpiecznej więzi dotarcie do dziecka, edukacja i umawianie się z nim na zasady, będzie dla Ciebie trudnym wzywaniem. Dlaczego to takie ważne?

Badania nad przywiązaniem, czyli więzią między dzieckiem a jego rodzicem, pokazują, że bezpieczna więź dziecka z rodzicem jest ważnym czynnikiem chroniącym je przed doświadczeniem przemocy. Dziecko, które ma bezpieczną więź z opiekunem, wie, że rodzic akceptuje i przyjmuje jego trudne emocje i doświadczenia, wspiera je w przeżywaniu i regulowaniu emocji, a także pomaga mu w rozpoznawaniu i rozumieniu potrzeb. Takie dziecko nie będzie się bało opowiedzieć rodzicowi, że wydarzyło się coś ważnego czy nieprzyjemnego.

Dziecko, którego więź z rodzicem nie jest bezpieczna, nie ma pewności, że rodzic zaakceptuje jego trudne emocje i doświadczenia. Obawia się odrzucenia, zignorowania czy kary za niespełnienie oczekiwań opiekuna. Te dzieci są w grupie zwiększonego ryzyka krzywdzenia, gdyż są podat-

niejsze na znajdowanie akceptacji u innych osób z otoczenia czy grupy rówieśniczej i zaspokojenie przez nie swoich emocjonalnych potrzeb. Takim dzieciom trudniej jest rozpoznać sytuację, w których ich granice są przekroczone, i wyrazić sprzeciw.

Dziecko powinno czuć, że może ci wszystko powiedzieć, nawet jeśli inna osoba zobowiązała je do milczenia. Sprawcy często straszą dziecko reakcją rodzica. Mówią, że będziesz się na nie gniewać, ukarzesz lub w ogóle mu nie uwierzysz. Wyjawienie prawdy może kosztować Twoje dziecko bardzo wiele odwagi. Pamiętaj, że silna więź i poczucie bezpieczeństwa zwiększają szansę na to, że dowiesz się o niepokojących zachowaniach i będziesz mógł(-ogła) na nie zareagować. Najlepiej chroniąca przed przemocą i wykorzystaniem seksualnym jest relacja dziecka z rodzicem, opiekunem lub kimś bliskim. Relacja, w której dziecko jest widziane, takim jakie jest naprawdę, ze wszystkimi swoimi uczuciami, myślami, przekonaniami, nawet jeśli (a zwłaszcza wtedy, gdy) są różne od naszych.

Wymaga to szczególnego spojrzenia na dziecko i widzenia go w sposób życzliwy, ciepły, zaciekawiony bez oceny i krytycyzmu. Aby widzieć dziecko, rodzic musi odłożyć własne wyobrażenia czy pragnienia dotyczące tego, jakie dziecko chciałby widzieć lub jakie ono miałoby być.



Wejdź w buty dziecka

To, co pomaga rozwijać relację, to gotowość do obserwowania i dostrzegania oraz próba rozumienia, co kryje się pod określonym zachowaniem lub wypowiedzią i jakie mogą być intencje. Zdolność tę nazywamy mentalizacją, zaglądamy wtedy pod powierzchnię tego, co widzimy na zewnątrz i szukamy tego, czego nie widać gołym okiem – przeżyć, potrzeb i pragnień.

Gdy bez wyraźnego powodu dziecko zaczyna krzyczeć i rzucać zabawkami, rodzic nie powinien reagować złością ani koncentrować się na ocenie zachowania, lecz próbować dostrzec emocje, które mogą się kryć za tym zachowaniem. Może powiedzieć: „Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany. Czy w przedszkolu wydarzyło się coś trudnego? Może coś cię zmartwiło albo ktoś cię zdenerwował?".

Takie podejście pomaga dziecku nazwać i zrozumieć własne emocje, a następnie zobaczyć potrzeby, na które można adekwatnie zareagować.

Gdy dziecko przed wyjściem odmawia założenia kurtki, zamiast zmuszać je do posłuszeństwa, krzycząc: „Natychmiast załóż kurtkę!", rodzic może zauważyć, że za oporem dziecka może stać potrzeba decydowania lub komfortu sensorycznego (np. kurtka jest zbyt sztywna albo drażni skórę). Budujące relację będzie zatem zobaczenie i zrozumienie tego, co przeżywa dziecko: „Widzę, że nie chcesz założyć tej kurtki. Czy jest ci w niej niewygodnie? Może razem wybierzemy inną?".

W ten sposób rodzic widzi dziecko jako osobę z własnymi odczuciami i potrzebami, nawet jeśli wydają się one nieistotne z dorosłej perspektywy. Daje to dziecku poczucie, że niezależnie od tego, co przeżywa i co myśli, jest dla rodzica ważne i wartościowe.

Takie podejście buduje bezpieczną więź dziecka z rodzicem. W rezultacie dziecko czuje się swobodnie, by mówić o swoich uczuciach (zna je i rozumie), ponadto jest gotowe dzielić się wątpliwościami lub doświadczeniami, również tymi trudnymi czy zawstydzającymi.

Nie obawia się oceny czy krytycznej reakcji, a dzięki temu szybciej powie o niepokojącym kontakcie, będzie miało większą pewność, że rodzic mu uwierzy i zareaguje i nie będzie bało się, że „to jego wina".

Szukaj wsparcia

W swoim dziecku

Nieustannie poznawaj świat swojego dziecka. Czy wiesz, co teraz zajmuje młodych ludzi, jak spędzają czas, jakiego języka używają, jakie wartości są dla nich ważne? Zainteresuj się tym światem i porozmawiaj z ekspertem w tej dziedzinie, czyli z Twoim dzieckiem. Zainteresuj się, jakie ma zdanie na ten temat, jak postrzega świat i jak się w nim odnajduje. Zadawaj pytania o to, co czuje w tej sytuacji, jak postrzega siebie czy – wreszcie – jak postrzega Ciebie? Staraj się nie oceniać, a słuchać. Jeśli coś nie jest dla Ciebie zrozumiałe, to zawsze możesz o to dopytać.

W sobie

Pamiętaj, żeby znajdować dla dziecka czas. Wyznaczaj sobie każdego dnia przestrzeń na rozmowę czy po prostu przebywanie z nim. Jeśli nie jest to możliwe w takim stopniu jakbyś chciał(a), pamiętaj, że nie ma nic złego w planowaniu czasu z dzieckiem i wpisywaniu tego do kalendarza. W takim wypadku najważniejsze jest dotrzymanie słowa. Nie rób sobie wyrzutów sumienia, że nie możesz być idealnym rodzicem. Twórz atmos-

ferę otwartości w domu, nazywając emocje swoje i dziecka. Nie udawaj, że nie popełniasz błędów lub znasz odpowiedź na każde pytanie. Dzieci są papierkiem lakmusowym kłamstwa. Gdy jesteś nieautentyczny(-a) – wyczują to szybciej, niż skończysz formułować w głowie ostatnie zdanie swojej wypowiedzi.

W środowisku

Afrykańskie przysłowie mówi, że do wychowania dziecka potrzeba całej wioski. Oznacza to, że rozwój dziecka wymaga nie tylko rodziców, ale i wsparcia całej społeczności – rodziny, przyjaciół, sąsiadów czy innych dorosłych. Dziś taka „wioska" często zanika, co zostawia rodziców samotnych i przeciążonych. Buduj sieć wsparcia – grupę dorosłych troszczących się o dobro Twojego dziecka, dopuszczaj do dziecka różnorodne wzorce i doświadczenia, z których będzie mogło czerpać. Rodzicielstwo bywa przytłaczające, a brak więzi społecznych pogłębia samotność. Dlatego warto budować własną „wioskę" – szukać wsparcia u bliskich, w grupach rodzicielskich czy społecznościach online.

Wśród specjalistów

Pamiętaj o sięganiu po gotowe materiały, z których możesz czerpać: GADKI, Domowe Zasady Ekranowe, książki i filmy. Znajdź wsparcie w środowisku lokalnym. W pierwszej kolejności możesz zwrócić się do psychologa lub pedagoga szkolnego, poradni psychologiczno-pedagogicznej w Twoim miejscu zamieszkania czy zadzwonić pod bezpłatny numer telefonu zaufania dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dziecka 800 100 100.

[1] Wytyczne WHO [za: Sajkowska, M. (2002). Wykorzystywanie seksualne dzieci. Ustalenia terminologiczne, skala zjawiska, oblicza problemu społecznego. Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 1(1), 5–28.].

[2] Ożarowska, M. (2011). Wykorzystywanie seksualne dziecka: istota zjawiska, objawy, skutki. Horyzonty Psychologii, 1, 89–100. oraz NSPCC (2025) learning.nspcc.org.uk/research-resources/statistics-briefings/child-sexual-abuse

[3] Together for girls. (2024). Facts, figures, and solutions to break the world's record of inaction against childhood sexual violence. cdn.prod.website-files.com/66df6c6290871ca4ab7ee952/671fd3232090f-125c2e58492_TFG_TheBook_Digital_Spreads.pdf

[4] Faller, K.C. (2007). Coaching children about sexual abuse: A pilot study of professionals' perceptions. Child Abuse & Neglect, 31(9), 947–959. O'Donohue, W., Cummings, C., Willis, B. (2018). The frequency of false allegations of child sexual abuse: A critical review. Journal of Child Sexual Abuse, 27(5), 459–475. Trocmé, N., Bala, N. (2005). False allegations of abuse and neglect when parents separate. Child Abuse & Neglect, 29(12), 1333–1345. Bradley, A.R., Wood, J.M. (1996). How do children tell? The disclosure process in child sexual abuse. Child Abuse & Neglect, 20(9), 881–891

[5] Coursey, M. (2025, 28 sierpnia). How can parents help protect kids from sexual abuse & CSAM? RAINN. rainn.org/get-the-facts-about-csam-child-sexual-abuse-material/how-can-parents-help-protect-kids-from-sexual-abuse-csam/

Wejdź na stronę gadki.fdds.pl po:

- filmiki edukacyjne nt. bezpieczeństwa dla rodziców;
- animacje edukacyjne nt. bezpieczeństwa dla dzieci;
- inspiracje i porady dotyczące bezpieczeństwa i ochrony dzieci na co dzień: w domu, przedszkolu, szkole, czy na spacerze;
- karty pracy i kolorowanki dla dzieci;
- materiały do prostych rozmów na ważne tematy!

GADKI

Gadki.fdds.pl to miejsce, które pomaga rodzicom przygotować się do rozmów z dziećmi na tematy związane z bezpieczeństwem i ochroną. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z rodzicielstwem, czy masz już kilka lat doświadczenia – znajdziesz tu wartościowe treści. Pokażemy Ci, jak sprawić, by bezpieczeństwo stało się naturalnym i codziennym tematem, który dobrze poznają Twoje dzieci, a nabyta wiedza będzie je wzmacniać oraz chronić.