



ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οποιαδήποτε σκόπιμη βλάβη ή κακομεταχείριση παιδιών (ατόμων κάτω των 18 ετών) συνιστά «παιδική κακοποίηση». Η παιδική κακοποίηση έχει πολλές μορφές οι οποίες συμβαίνουν συχνά και ταυτόχρονα. Οι κυριότερες είναι: σωματική, κακοποίηση, σεξουαλική, συναισθηματική και παραμέληση. Με όποια μορφή και αν εμφανίζεται, η κακοποίηση έχει σοβαρότατες επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών.

Κατακόρυφη αύξηση του κινδύνου της παιδικής κακοποίησης επέφερε η πανδημία, όπως μαρτυρούν νεότερες έρευνες. Ο ρόλος του γονέα στην πρόληψη της παιδικής κακοποίησης είναι κομβικός. Απαραίτητη προϋπόθεση για να προστατέψουμε τα παιδιά μας είναι να μιλήσουμε γι' αυτό. Δεν είναι μυστικό! Ενημερώνουμε τα παιδιά μας για τον κίνδυνο της κακοποίησης, το δικαίωμα τους στο «όχι», το δικαίωμα να επιλέγουν ποιος θα τους αγγίζει και την διαθεσιμότητά μας ανά πάσα στιγμή. Ταυτόχρονα παρατηρούμε αλλαγές στην εμφάνιση, τη συμπεριφορά και την επικοινωνία μας μαζί τους. Υπάρχουν «σημάδια» που μπορεί να προδώσουν κακοποιητικές συμπεριφορές.

Σε περίπτωση κάποιας υποψίας, η διατήρηση της ψυχραιμίας, η απενεχοποίηση του παιδιού και η άμεση παρέμβαση αποτελούν βασικά συστατικά μιας υγιούς διαχείρισης. Αν πολλές φορές, αδυνατούμε να μείνουμε ψυχραιμοί, ή δεν ξέρουμε τι να κάνουμε μπορούμε να αναζητήσουμε βοήθεια. Ειδικοί Ψυχικής Υγείας και κατάλληλες τηλεφωνικές γραμμές είναι διαθέσιμες όλο το 24ωρο. Μπορούν να ανακουφίσουν, να δώσουν συμβουλές και να καθοδηγήσουν.

Στις επόμενες σελίδες μιλάμε για την παιδική κακοποίηση δίνοντας στο τέλος συμβουλές πρόληψης στους γονείς.



Με αφορμή τον μήνα Απρίλιο, μήνα πρόληψης της παιδικής κακοποίησης, το Ψυχιατρικό Τμήμα Εξωνοσοκομειακής Περιθαλψής του 424 ΓΣΝΕ παρουσιάζει:



ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ

Προστατεύοντας τα παιδιά μας

ΕΠΙΜΕΛΕΑ

Υπλόγος (ΥΨ) Τσαλκιτζή Ελένη, Ψυχολόγος
Λγός (ΥΨ) Ηρακλέους Ευρύκλεια, Ψυχολόγος
Σχης (Μ) Φωπιάδης Γέτρος, Ψυχίατρος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με αφορμή τον μήνα Απρίλιο, μήνα διεθνώς αφιερωμένο στην πρόληψη της παιδικής κακοποίησης, προσφέρουμε στους γονείς με τέκνα ηλικίας 0-12 ετών έναν σύντομο οδηγό με έναν διπλό στόχο:

- 1) να κατανοήσουν την έννοια της παιδικής κακοποίησης και
- 2) να προστατεύσουν τα παιδιά τους από κακοποιητικές συμπεριφορές.

Προσφάτως, το κίνημα #ΜεΤοο απασχόλησε την χώρα μας με την έννοια της κακοποίησης. Δυστυχώς, όμως, την ίδια στιγμή το κίνημα #Μένουμε Σπίτι και η έξαρση της πανδημίας συνέβαλε στην αύξηση των περιστατικών της παιδικής κακοποίησης. Πληροφοριακά, στην Ελλάδα, το 2020 το Χαμόγελο του παιδιού δέχθηκε συνολικά 2009 καταγγελίες για παιδική κακοποίηση, με τις 31 από αυτές να αφορούν περιστατικά σεξουαλικής κακοποίησης. Ακόμα, πρόσφατη έκθεση της Eurorol (Ιούνιος 2020) εντόπισε μέσα στην πανδημία, κατακόρυφη έκρηξη στην διακίνηση υλικού παιδικής προνογραφίας στο Διαδίκτυο.

Η παραμονή στο σπίτι, η ανεργία, τα οικονομικά προβλήματα, η αναστολή της λειτουργίας των σχολείων και η συσσώρευση του στρες αυξάνουν τον κίνδυνο της παιδικής κακοποίησης. Είναι γεγονός ότι τα περιστατικά παιδικής κακοποίησης αυξάνονται κατά τη διάρκεια των σχολικών εορτών, του καλοκαιριού και σε περιπτώσεις καταστροφών ή ασθενειών όπου τα σχολεία αναγκάζονται να διακόψουν τη λειτουργία τους άμεσα. Καθώς όλα τα μέλη της οικογένειας περνούν περισσότερο χρόνο μαζί και η οικογένεια αναγκάζεται να συμβιώσει με επιπλέον στρες, τα παιδιά εκτίθενται σε μεγαλύτερο αριθμό κακοποιητικών συμπεριφορών.

Επιπλέον, καθώς οι υπηρεσίες υγείας ασχολούνται κυρίως με κρούσματα COVID-19, οι υπηρεσίες που ασχολούνται με την φροντίδα και την προστασία του παιδιού υπολειτουργούν. Πολλά περιστατικά δεν καταγράφονται με αποτέλεσμα οι κακοποιητικές συμπεριφορές να συνεχίζονται κανονικά και ταυτόχρονα το φαινόμενο, σε αρκετές περιπτώσεις, να υποεκτιμάται. Όλα αυτά επιβεβαιώνονται και από δεδομένα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, το οποίο επισημαίνει ότι τα περιστατικά σεξουαλικής κακοποίησης λόγω της πανδημίας, ήταν σαφώς αυξημένα σε σχέση με την περσινή χρονιά.

Στις επόμενες σελίδες, ακολουθεί μια σύντομη περιγραφή των μορφών της παιδικής κακοποίησης και τρόπων πρόληψής τους.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμός, μορφές και σημάδια

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι «η κακοποίηση και η παραμέληση του παιδιού, περιλαμβάνει όλες τις μορφές σωματικής ή / και συναισθηματικής κακής μεταχείρισης, σεξουαλικής παραβίασης, παραμέλησης ή παραμελημένης θεραπευτικής αντιμετώπισης, ή εκμετάλλευσης για εμπορικούς ή άλλους σκοπούς, η οποία καταλήγει σε πραγματική ή εν δυνάμει βλάβη που αφορά στην υγεία, στην επιβίωση, στην ανάπτυξη ή στην αξιοπρέπεια του παιδιού, στο πλαίσιο μιας σχέσης εμπιστοσύνης, ευθύνης ή δύναμης» (W.H.O., 1999).

Ουσιαστικά, κακοποιητική θεωρείται οποιαδήποτε πράξη ή αμέλεια γονέα ή κηδεμόνα (υπεύθυνου για τη φύλαξη παιδιού), η οποία δημιουργεί βλάβη, τραύμα, πόνο, φόβο, απειλή, αίσθημα δυσαρέσκειας, δυσφορίας, αποστροφής ή ενοχής, έχει αρνητική επίδραση στο άτομο που τη δέχεται και μπορεί να καταλήξει σε θάνατο, σε σοβαρή φυσική ή συναισθηματική βλάβη, σεξουαλική κακοποίηση ή εκμετάλλευση ή οποιαδήποτε πράξη ή αμέλεια, η οποία αποτελεί επικείμενο κίνδυνο σοβαρής βλάβης.

Αναγνωρίζονται 4 κύριες μορφές παιδικής κακοποίησης:

- Παραμέληση
- Συναισθηματική κακοποίηση
- Σεξουαλική κακοποίηση
- Σωματική κακοποίηση

Παραμέληση

Ως παραμέληση ορίζεται ως η αδυναμία κάλυψης των βασικών αναγκών του παιδιού και μπορεί να είναι:

Φυσική (στέρξη επαρκούς τροφής, ρουχισμού, καταφυγίου, επίβλεψης ή ιατρικής φροντίδας), η οποία μπορεί να οφείλεται σε οικονομική ανέχεια ή να μην υπάρχει προφανές οικονομικό πρόβλημα (η δεύτερη περίπτωση αποτελεί σαφή παραμέληση).



Ιατρική (αδυναμία παροχής απαραίτητης φροντίδας για τη σωματική & την ψυχική υγεία).

Εκπαιδευτική (αδυναμία παροχής εκπαίδευσης / μόρφωσης ή κάλυψης ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών).

Συναισθηματική (αδιαφορία για τις συναισθηματικές ανάγκες ενός παιδιού, όπως η αγάπη, η ασφάλεια και η αδυναμία παροχής ψυχολογικής φροντίδας).

Συναισθηματική κακοποίηση

Σημαίνει κάθε «πραυματισμό της ψυχολογικής υπόστασης και της συναισθηματικής σταθερότητας του παιδιού, όπως αυτός τεκμηριώνεται από μια εμφανή και ουσιαστική αλλαγή στη συμπεριφορά, τη συναισθηματική ανταπόκριση ή την επίγνωση» και συχνά εκδηλώνεται ως «άγχος, κατάθλιψη, απόσυρση ή επιθετική συμπεριφορά».

Η συναισθηματική κακοποίηση παραβλάπτει τη ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού και το αίσθημα της αξίας του εαυτού του. Συνήθως συνυπάρχει με άλλες μορφές κακοποίησης.



Σεξουαλική κακοποίηση

Περιλαμβάνει πράξεις που αφορούν οποιουδήποτε τύπου επαφής ενός ενήλικου με ένα παιδί που στοχεύουν στη σεξουαλική ικανοποίηση του ενήλικου, ο οποίος έχει πάντα την αποκλειστική ευθύνη αυτών των πράξεων (καθώς τα παιδιά δεν είναι δυνατόν να συναινέσουν σε οποιαδήποτε τέτοια ενέργεια).

Ενέργειες παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης αποτελούν: η θωπεία στα γεννητικά όργανα ενός παιδιού, η διείσδυση με οποιονδήποτε τρόπο στο στόμα ή τα γεννητικά του όργανα, ο αιμομικτικός βιασμός, ο σοδομισμός, η έκθεση γυμνών μερών του σώματος, όπως επίσης και η προαγωγή / προώθηση του παιδιού στην πορνεία και η παραγωγή υλικού παιδικής πορνογραφίας.

Σωματική κακοποίηση

Αφορά κάθε φυσική / σωματική βλάβη που υφίσταται ένα παιδί, η οποία δεν οφείλεται σε ατύχημα. Μπορεί να είναι οποιοδήποτε χτύπημα (με το χέρι, με ξύλο, με ζώνη ή άλλο αντικείμενο) γροθιά, κλωτσιά, τράνταγμα, πέταγμα, μαχαίρωμα, πνίξιμο, κάψιμο ή δάγκωμα, ή κάθε πράξη που οδηγεί σε φυσικό τραυματισμό του παιδιού. Οι σωματικοί τραυματισμοί εκτείνονται από ήπιες μορφές (μώλωπες, επιφανειακές πληγές) έως σοβαρής μορφής (εγκαύματα, κατάγματα).

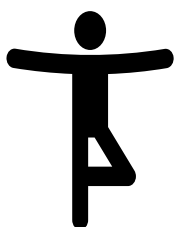


Στη σωματική κακοποίηση συγκαταλέγεται και το «Σύνδρομο Ταρακουνήματος του Βρέφους» στις ηλικίες 0-3 ετών. Πρόκειται για ένα παθολογικό έντονο ταρακούνημα του βρέφους (χωρίς να στηρίζεται το κεφάλι του), προερχόμενο συνήθως από φροντιστές σε κατάσταση θυμού, απελπισίας και συνήθως στη προσπάθεια να σταματήσουν το κλάμα του μωρού τους.

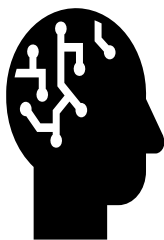
Πώς θα καταλάβω ότι το παιδί μου κακοποιείται;

Είναι σημαντικό να μάθουμε να αναγνωρίζουμε σημάδια κακοποίησης στα παιδιά μας. Για να προστατέψετε το παιδί σας παρατηρήστε τρία πράγματα: **Εμφάνιση, Επικοινωνία και Συμπεριφορά.**

Τα παιδιά παίζουν και τραυματίζονται στα πλαίσια του παιχνιδιού. Ορισμένα όμως σωματικά σημάδια δεν εξηγούνται, όπως και η συμπεριφορά του παιδιού μας. Μια αλλαγή μπορεί να σχετιστεί με δυσκολίες στο σχολικό περιβάλλον, με προβλήματα συνομηλίκων, με μια οικογενειακή συγκυρία. Μπορεί όμως να συμβαίνει και κάτι άλλο. Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψιν τα εξής «ύπτοπτα» σημάδια:



- Πονάει όταν κάθεται ή όταν περπατάει
- Εκδορές και μελανιές (για τις μελανιές κοιτάμε ειδικά 3 σημεία για τα παιδιά 0-4 ετών: κορμό, αυτιά και λαιμό)
- Σκισμένα ή κακοφροντισμένα ρούχα
- Παραπονιέται για πόνους στο σώμα (πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι) χωρίς ιατρικό λόγο
- Ευαισθησία στον πόνο
(στην περίπτωση της σεξουαλικής κακοποίησης η ευαισθησία αυτή αφορά την περιοχή των γεννητικών οργάνων)



- Εμφανίζει διαταραχές στον ύπνο (κοιμάται ανήσυχα, βλέπει εφιάλτες)
- Εμφανίζει διαταραχές στο φαγητό (τρώει λιγότερο ή περισσότερο)
- Εμφανίζει διαταραχές στην ομιλία (τραυλισμός)
- Παλινδρόμηση (ενούρηση, πιπίλισμα αντίχειρα)
- Τα μεγαλύτερα παιδιά εμφανίζουν αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές (βλάπτουν εαυτό τους, ξεκινούν κάπνισμα, αλκοόλ ή άλλες απαγορευμένες ουσίες)



- Φοβάται το άγγιγμα και αντιδρά σε αγκαλιές και φιλιά ακόμα και από οικείους
- Κλαίει, είναι στενοχωρημένο, κακόκεφο, φοβάται, θυμώνει εύκολα και συχνά χωρίς λόγο
- Διστάζει να πάει σχολείο, να βρεθεί ή να παίξει με τους φίλους του
- Αποστασιοποιείται από την οικογένεια και από συλλογικές δραστηριότητες

ΜΙΑ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΗ..

➤ Πότε σταματάει η τιμωρία και πότε ξεκινάει η κακοποίηση; Είναι η σωματική τιμωρία κακοποίηση;

Όλοι οι γονείς έχουν τρόπους να πειθαρχούν τα παιδιά τους, βασισμένοι πάντα στις δικές τους γνώσεις, εμπειρίες και πεποιθήσεις (Gershoff et al. 2010; Regalado et al. 2004). Μια μορφή πειθαρχίας θεωρείται και η σωματική τιμωρία.

Ως σωματική τιμωρία ορίζεται η «χρήση σωματικής δύναμης με την πρόθεση να προκαλέσει πόνο σε ένα παιδί, αλλά όχι τραυματισμό, με το σκοπό να διορθωθεί ή να ελεγχθεί η συμπεριφορά του παιδιού» (Straus and Donnelly 2001, σ. 4). Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες μορφές σωματικής τιμωρίας είναι το χτύπημα στον γλουτό, το χαστούκι, το σπρώξιμο του παιδιού και το χτύπημα του με χρήση αντικειμένων όπως βιβλίο ή χάρακα (Straus και Donnelly 2001).

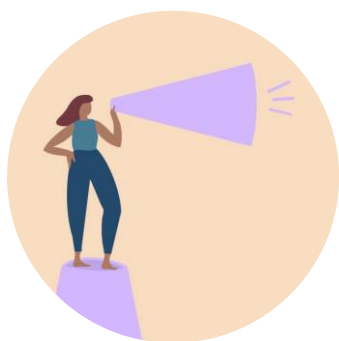


Η σωματική τιμωρία γίνεται κακοποίηση όταν το παιδί βλάπτεται. Και η κακοποίηση τις περισσότερες φορές αρχίζει ως σωματική τιμωρία. Το όριο ανάμεσα στην σωματική τιμωρία και την κακοποίηση ξεπερνιέται όταν υπάρχει σκόπιμη χρήση βίας εναντίον ενός παιδιού, τέτοια που προκαλεί τραυματισμό ή θέτει το παιδί σε κίνδυνο για τραυματισμό (ΟΗΕ, 2009). Στις κακοποιητικές πράξεις περιλαμβάνονται: ξυλοδαρμός, έντονο κούνημα, σπρώξιμο, πνιγμός, δάγκωμα, κάψιμο, κλοτσιές ή επίθεση στο παιδί με όπλο (Straus & Donnelly, 1994, σελ. 137).

Το γεγονός ότι η σωματική τιμωρία δεν συνιστά κακοποίηση, δεν την καθιστά και αποδεκτή. Στην Ελλάδα, ο **νέος Νόμος 3500/06** απαγορεύει την άσκηση σωματικής βίας σε βάρος ανηλίκου ως μέσο σωφρονισμού στο πλαίσιο της ανατροφής του. Το εν λόγω άρθρο ορίζει μεταξύ άλλων ότι: «Αν ο πατέρας ή η μητέρα παραβαίνουν τα καθήκοντα που τους επιβάλλει το λειτούργημά τους για την επιμέλεια του προσώπου του τέκνου ή την διοίκηση της περιουσίας τους ή αν ασκούν το λειτούργημα αυτό καταχρηστικά ή δεν είναι σε θέση να ανταποκριθούν σε αυτό, το δικαστήριο μπορεί να διατάξει οποιοδήποτε πρόσφορο μέτρο...μπορεί ιδίως να αφαιρέσει από τον ένα γονέα την άσκηση της γονικής μέριμνας ολικά ή μερικά ...». Αξίζει στο σημείο αυτό να υπογραμμιστεί ότι ο νομοθέτης απέφυγε να χρησιμοποιήσει τη φράση «σωματική τιμωρία», προτιμώντας αυτή της «σωματικής βίας». Ωστόσο στην αιτιολογική έκθεση του σχετικού νόμου αναφέρεται ότι: «ως σωματική βία πρέπει να αντιμετωπίζεται κάθε πράξη επιβολής πόνου ή σωματικής δυσφορίας σε ανήλικο με σκοπό το σωφρονισμό ή τον έλεγχο της συμπεριφοράς του».

Στη σύγχρονη εποχή, τη θέση της τιμωρίας παίρνει η επιβράβευση, που προδιαθέτει τα παιδιά να έχουν καλή συμπεριφορά και τα βοηθά να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους, σε αντίθεση με την τιμωρία που, όταν συμβαίνει συχνά, έχει αρνητικές επιπτώσεις στην αυτοπεποίθησή τους και στη μετέπειτα ζωή τους. Η τιμωρία μπορεί να εφαρμοστεί όταν το σφάλμα είναι επαναλαμβανόμενο και το παιδί δεν φαίνεται να έχει τη διάθεση να το διορθώσει. Θα πρέπει, όμως, να γίνεται με συγκεκριμένο τρόπο και καλύτερο θα ήταν να αναφέρεται ως «συνέπεια».

Η τιμωρία είναι υπερβολική όταν:



- Το παιδί τραυματίζεται σωματικά (μώλωπες, σπασμένο δέρμα, πρήξιμο ή κατάσταση που απαιτεί ιατρική βοήθεια)
- Η τιμωρία έχει σκοπό να ενσταλάξει τον φόβο παρά να εκπαιδεύσει το παιδί
- Ο φροντιστής, γονέας, κηδεμόνας ή σχολικός υπάλληλος, χάνει τον έλεγχο
- Η δράση είναι ακατάλληλη για την ηλικία του παιδιού
- Η δράση προκύπτει από τις παράλογες απαιτήσεις ή προσδοκίες του φροντιστή για το παιδί.

Είναι σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά ότι εκτός από δικαιώματα υπάρχουν και υποχρεώσεις. Ότι υπάρχει το σωστό και το λάθος. Το επιτρεπτό και το μη αποδεκτό. Και εφόσον δεν είναι εντάξει στις υποχρεώσεις τους, θα χάσουν –έστω και προσωρινά– κάποια από τα δικαιώματά τους. Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις θα πρέπει να είναι ένας σταθερός συνδυασμός και να υπάρχει κάποια ισορροπία μεταξύ τους.

Αναμφισβήτητα, ο ρόλος του γονέα είναι δύσκολος και χρειάζεται πολλή υπομονή και προσπάθεια ώστε να είναι υποστηρικτικός και παιδαγωγικός. **Η κατανόηση του παιδιού, των αναγκών και των βαθύτερων συναισθημάτων του θα πρέπει να αποτελεί το ζητούμενο κάθε γονέα και το εργαλείο του για να μπορέσει να είναι δίπλα στο παιδί του.** Η αποδοχή δεν σημαίνει ότι οι γονείς πρέπει να αφήνουν τα παιδιά να κάνουν ό,τι θέλουν. Η θέσπιση ορίων είναι απαραίτητη. Αρκεί τα όρια να είναι σαφή. Το ζητούμενο στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών είναι να μάθουν τι πρέπει να κάνουν και τι όχι. Και αυτό να συνοδεύεται από εξηγήσεις και από επαναλήψεις.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

Μπορούμε!

Προστατεύοντας από κακοποιητικές συμπεριφορές

- Μιλώ στο παιδί μου για τις «**επικίνδυνες γειτονιές- μέρη**» της περιοχής
- **Γνωρίζω τις κοντινές επαφές** του παιδιού μου (στο σχολείο, στην παρέα, στις εξωσχολικές του δραστηριότητες)
- Τσεκάρω κάποια πράγματα όταν επιλέγω προπονητή, ομάδα ή μια δραστηριότητα για το παιδί μου:



- Μπορώ να παρακολουθήσω τις προπονήσεις;
 - Υπάρχει πολιτική προστασίας των παιδιών;
 - Είναι το προσωπικό εκπαιδευμένο σε πρώτες βοήθειες;
 - Υπάρχει γραπτό συμβόλαιο για εργαζόμενους και εθελοντές;
 - Σε ποιον μιλάω αν έχω πρόβλημα;
-
- Παίρνω αναλυτική **συνέντευξη από την νταντά** του παιδιού μου. Αν είναι δυνατόν, μαθαίνω πληροφορίες Παρατηρώ τις αντιδράσεις του παιδιού παρουσία της.
 - Εγκαθιστώ **εφαρμογή «Parental Control»** στις ηλεκτρονικές συσκευές που χρησιμοποιεί το παιδί μου. Έτσι αποκλείονται τα «ύποπτα» σάιτ και οι «ύποπτες» ειδοποιήσεις.
 - Μαθαίνω στο παιδί μου να μην συναναστρέφεται με **άτομα που δεν γνωρίζει**. Να μην δέχεται δώρα από αυτούς και να μην τους ακολουθεί.

Προστατεύοντας από σεξουαλική κακοποίηση

Τα παιδιά από μόνα τους δεν γνωρίζουν ότι το ερωτικό παιχνίδι και η οποιασδήποτε μορφής σεξουαλική επαφή με έναν ενήλικο είναι μια πράξη απαράδεκτη και νομικά απαγορευμένη. Είναι κάτι για το οποίο **εμείς πρέπει να τα μιλήσουμε και να τα ενημερώσουμε.**

- **Μιλήστε του από νωρίς για τα μέρη του σώματος.**

Ονοματίστε τα μέρη του σώματος και μιλήστε για αυτά πολύ νωρίς. Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα ονόματα για τα μέρη του σώματος ή τουλάχιστον διδάξτε στο παιδί σας ποιες είναι οι πραγματικές λέξεις για τα μέρη του σώματός του. Το να αισθάνεσαι άνετα χρησιμοποιώντας αυτές τις λέξεις και να γνωρίζεις τι σημαίνουν μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να μιλήσει καθαρά αν έχει συμβεί κάτι ακατάλληλο.

- **Διδάξτε τους ότι ορισμένα μέρη του σώματος είναι ιδιωτικά.**

Πείτε στο παιδί σας ότι τα ιδιωτικά του μέρη ονομάζονται ιδιωτικά, επειδή δεν είναι ορατά σε όλους. Εξηγήστε ότι η μαμά και ο μπαμπάς μπορούν να τα δουν γυμνά, αλλά οι άνθρωποι έξω από το σπίτι πρέπει να τους βλέπουν μόνο με τα ρούχα τους. Εξηγήστε πώς ο γιατρός τους μπορεί να τους δει χωρίς τα ρούχα τους, γιατί η μαμά και ο μπαμπάς είναι εκεί μαζί και ο γιατρός ελέγχει το σώμα τους.

- **Μιλήστε για τον «Κανόνα του Εσώρουχου»:**

Τι λέει όμως ο Κανόνας των Εσώρουχων; Είναι απλό: κανείς δεν μπορεί να αγγίξει ή να χαϊδέψει το παιδί στα σημεία του σώματός του που συνήθως καλύπτονται από τα εσώρουχά τους. Και ότι κανείς δεν θα πρέπει να του ζητήσει να αγγίξει το ίδιο τα ιδιωτικά μέρη κάποιου άλλου. Οι γονείς συχνά ξεχνούν το δεύτερο μέρος αυτής της πρότασης. Η σεξουαλική κακοποίηση ξεκινά συχνά με τον δράστη που ζητά από το παιδί να αγγίξει τον εαυτό του ή κάποιον άλλο. Προσπαθήστε να αποφύγετε την φράση «Μην Αφήνεις Κανένα Να Σε Αγγίξει». Ενδέχεται να μπερδέψει τα παιδιά ότι έχουν μερίδιο ευθύνης σε περίπτωση που κάποιος τα παρενοχλήσει. Προτιμήστε εναλλακτικά τη φράση «Δεν έχει κανένας δικαίωμα να σε αγγίξει».

- **Πείτε στο παιδί σας ότι τα μυστικά για τις παρακάτω συμπεριφορές δεν είναι εντάξει.**

Οι περισσότεροι δράστες θα πουν στο παιδί να κρατήσει μυστικό την κακοποίηση. Αυτό μπορεί να γίνει με φιλικό τρόπο, όπως: «Μου αρέσει να παίζω μαζί σου, αλλά αν πεις σε κανέναν άλλο τι παίξαμε, δεν θα με άφηναν να ξαναδώ» ή με απειλητικό: «Αυτό είναι το μυστικό μας. Εάν πείτε σε κανέναν, θα του πω ότι ήταν η ιδέα σας και θα μπείτε σε μεγάλο πρόβλημα!» Πείτε στα παιδιά σας ότι ανεξάρτητα από το τι τους λέει κάποιος, τα μυστικά του σώματος δεν είναι εντάξει και θα πρέπει πάντα να σας λένε εάν κάποιος προσπαθεί να τα κάνει να κρατήσει ένα μυστικό που αφορά το σώμα.

- **Πείτε στο παιδί σας ότι κανείς δεν πρέπει να τραβήξει φωτογραφίες από τα ιδιωτικά του μέρη.**

Αυτό λείπει δεν το λένε οι γονείς. Υπάρχει ένας ολόκληρο δίκτυο από παιδόφιλους που τους αρέσει να τραβάει και να ανταλλάσσει φωτογραφίες γυμνών παιδιών στο Ίντερνετ. Αυτή είναι μια επιδημία που θέτει το παιδί σας σε κίνδυνο. Πείτε στα παιδιά σας ότι κανείς δεν πρέπει ποτέ να τραβήξει φωτογραφίες από τα προσωπικά του μέρη.

- **Έχετε μια λέξη-κλειδί που τα παιδιά σας μπορούν να χρησιμοποιήσουν όταν αισθάνονται ανασφαλείς ή θέλουν να έρθετε.**

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, μπορείτε να τους δώσετε μια κωδική λέξη- φράση που μπορούν να χρησιμοποιήσουν όταν αισθάνονται ανασφαλείς. Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο σπίτι, όταν υπάρχουν φιλοξενούμενοι στο σπίτι ή όταν είναι λείπουν για παιχνίδι ή για ύπνο σε ξένο σπίτι.

- **Διδάξτε στο παιδί σας πώς να βγει από τρομακτικές ή δυσάρεστες καταστάσεις.**



Μερικά παιδιά νιώθουν άβολα όταν λένε στους ανθρώπους «όχι» - ειδικά ηλικιωμένους, συνομηλικούς ή ενήλικες. Πείτε τους ότι είναι εντάξει να πείτε σε έναν ενήλικα ότι πρέπει να φύγουν, εάν συμβεί κάτι που αισθάνεται λάθος και βοηθήστε τους να δώσουν λόγια για να βγουν από δυσάρεστες καταστάσεις. Πείτε στο παιδί σας ότι εάν κάποιος θέλει να δει ή να αγγίξει τα ιδιωτικά του μέρη, μπορεί για παράδειγμα να του πει ότι πρέπει να φύγει για να πάει τουαλέτα.

- **Πείτε στα παιδιά σας ότι δεν θα βρεθούν ποτέ σε μελάδες αν σας πουν ένα «μυστικό» που αφορά το σώμα τους/ κάποια σωματική επαφή.**

Τα παιδιά αναφέρουν συχνά ότι δεν έλεγαν τίποτα για την σεξουαλική κακοποίηση γιατί πίστευαν ότι θα βρισκόntonταν σε μελά/ ότι θα τους έριχναν ευθύνη οι γονείς/ ότι δεν θα τους καταλάβαιναν. Πράγματι, συχνά τα παιδιά αισθάνονται ενοχές, ντροπή και φόβο να μιλήσουν. Τα συναισθήματα αυτά χρησιμοποιούνται συχνά από τον δράστη. Πείτε στο παιδί σας ότι ό, τι κι αν συμβεί, όταν σας πει οτιδήποτε για την ασφάλεια του σώματος ή γενικά την σωματική επαφή, δεν θα μπει ΠΟΤΕ σε μελάδες. Είναι σημαντικό να καταλάβει το παιδί ότι δεν φταίει εκείνο που ωθήθηκε σε τέτοιου είδους σχέση/επαφή και να απενεχοποιηθεί. Μόνο μέσα από την **απενεχοποίηση** και το **ενεργητικό άκουσμα** θα δώσουμε στο παιδί μας την ευκαιρία να φέρει στο φως το βαρύ για εκείνο μυστικό.

- **Πείτε στο παιδί σας ότι ένα άγγιγμα σώματος μπορεί να γαργαλάει ή να αισθάνεται καλά.**

Πολλοί γονείς και βιβλία μιλούν για «καλό άγγιγμα και κακό άγγιγμα», αλλά αυτό μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, διότι μπορεί τα αγγίγματα της σεξουαλικής κακοποίησης να μην πονάνε ή να αισθάνονται άσχημα. Προτιμάμε τον όρο «μυστική αφή», καθώς είναι μια πιο ακριβής απεικόνιση του τι μπορεί να συμβεί.








- **Πείτε στο παιδί σας ότι αυτοί οι κανόνες ισχύουν ακόμη και για άτομα που γνωρίζουν και ακόμη και με άλλο παιδί.**

Αυτό είναι ένα σημαντικό σημείο για συζήτηση με το παιδί σας. Όταν ρωτάτε ένα μικρό παιδί πώς μοιάζει ένας «κακός», πιθανότατα θα περιγράψει έναν κακοποιό από κινούμενο σχέδιο. Μπορείτε να πείτε κάτι σαν, «Η μαμά και ο μπαμπάς μπορεί να αγγίξουν τα ιδιωτικά σας μέρη όταν σας καθαρίζουμε ή αν χρειάζεστε κρέμα - αλλά κανένας άλλος δεν πρέπει να σας αγγίξει εκεί. Όχι φίλοι, ούτε θείες ή θείοι, ούτε δάσκαλοι ή προπονητές. Ακόμα κι αν τους αρέσει ή νομίζετε ότι είναι υπεύθυνοι, δεν θα πρέπει να αγγίζουν τα προσωπικά σας μέρη».

Είναι αφελές να πιστέψουμε ότι αυτές οι συζητήσεις θα αποτρέψουν απολύτως τη σεξουαλική κακοποίηση, αλλά **η γνώση είναι ένα ισχυρό αποτρεπτικό μέσο**, ειδικά με μικρά παιδιά που μπαίνουν στο στόχαστρο λόγω της αθωότητας και της άγνοιας τους σε αυτόν τον τομέα. Και **μια συζήτηση μόνο δεν είναι αρκετή**. Βρείτε τους φυσικούς χρόνους για να επαναλάβετε αυτά τα μηνύματα, όπως την ώρα του μπάνιου ή όταν τρέχουν γυμνά. Μια οπτική υπενθύμιση (σε μορφή κολάζ) θα βοηθήσει επίσης μιας και τα παιδιά αποτυπώνουν καλύτερη την οπτική πληροφορία.

Στο κολάζ βάλτε τις εξής 5 φράσεις:

-  Τα ιδιωτικά μέρη είναι ιδιωτικά!
-  Το σώμα μου ανήκει σε μένα!
-  Το «όχι» σημαίνει «ΟΧΙ»!
-  Να μιλάω για τα μυστικά που με αναστατώνουν!
-  Μη Φοβάμαι να μιλήσω! Κάποιος μπορεί να βοηθήσει!

Υπάρχει επίσης ένα βιντεάκι στο YouTube στα ελληνικά που μπορείτε να το δείξετε στα παιδιά σας για την πρόληψη της σεξουαλικής κακοποίησης. Θα το βρείτε στον εξής σύνδεσμο:

<https://www.youtube.com/watch?v=5RBwJy2p-rE>

Όταν ο θύτης είναι ο γονέας/ φροντιστής του παιδιού

Οι συμπεριφορές κακοποίησης μπορεί να προέλθουν όχι μόνο από άτομα του οικείου ή ανοικείου περιβάλλοντος του παιδιού. Πώς μπορούμε να προφυλάξουμε το παιδί μας από δικές μας κακοποιητικές συμπεριφορές;

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε τα εξής:

- **Τα μωρά κλαίνε.** Είναι φυσιολογικό. Μην το πάρεις προσωπικά! Το κλάμα είναι ο μόνος τρόπος επικοινωνίας του μωρού και ότι ορισμένα μωρά κλαίνε περισσότερο από άλλα. Τα μωρά θα κλαίνε λόγω της πείνας, της ανάγκης να πιπιλίζουν, του πόνου από ασθένειες, της οδοντοφυΐας ή του αυτιού, του κολικού, της ανάγκης για άνεση ή αγκαλιάς ή της ανάγκης για ξεκούραση.
- **Η διατήρηση της δικής σας ψυχραιμίας** μπορεί κάποιες φορές από μόνη της να καθησυχάσει το μωρό.
- Όταν το μωρό σας κλαίει, **ελέγξτε:** Είναι το μωρό βρεγμένο; Πεινάει; Διψάει; Ζεσταίνεται; Κρυώνει; Νιώθει μοναξιά; Συνήθως όταν ικανοποιούνται αυτές οι βασικές ανάγκες το μωρό θα σταματήσει να κλαίει. Είναι το μωρό άρρωστο; Ελέγξτε τη θερμοκρασία του μωρού. Έχει πυρετό; Υπάρχει εμετός ή διάρροια; Εάν ναι, καλέστε το παιδίατρο σας.
- Δοκιμάστε να βάλετε το μωρό σε παιδική κούνια ή κάθισμα. Χορέψτε με το μωρό. Περπατήστε μαζί με το μωρό. **Πάρτε το μωρό για μια βόλτα** στο καρότσι ή μια βόλτα στο αυτοκίνητο (σε ένα κάθισμα αυτοκινήτου).

- Μιλήστε στο μωρό σας ή τραγουδήστε του ένα ήσυχο τραγούδι. Στα μωρά αρέσει ο συνεπής, ρυθμικός ήχος.
- **ΠΟΤΕ! Μα ΠΟΤΕ μην ταρακουνάτε το μωρό σας!** Μπορεί να προκληθεί ανεπανόρθωτη βλάβη ή και θάνατος.
- Είναι **ΟΚ** να αφήσετε το μωρό σας να κλαίει αν τίποτα δεν πιάνει. Βάλτε το μωρό σας σε ασφαλές μέρος, σαν κούνια. Χαμηλώστε τα φώτα και φύγετε από το δωμάτιο. Ελέγχετε κάθε 10 - 15 λεπτά.
- **Ζητήστε βοήθεια.** Εάν χρειάζεστε βοήθεια με το παιδί, ζητήστε την! Φίλοι, γείτονες, συγγενείς και επαγγελματίες είναι άτομα που μπορείτε να απευθυνθείτε όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα. Δημιουργήστε μια λίστα με τα άτομα στα οποία μπορείτε να επικοινωνήσετε εάν χρειάζεστε ένα διάλειμμα. Έχε την σε μέρος που το βλέπετε καθημερινά.
- **Πρόσεχε το εαυτό σου!** Μέτρα μέχρι το 10 όταν βρίσκεις τα σκούρα.
- **Προγραμματίσε μπροστά! Έχε ρεαλιστικές προσδοκίες!** Διάβασε, μάθε και ρώτα για πώς μπορείς να διαχειριστείς το παιδί σου.

Ως γονέας, πριν προβείτε σε οποιαδήποτε πράξη αναρωτηθείτε...

- Νιώθω καλά μ' αυτήν την ανταλλαγή;
- Υπάρχει κάποιο σημαντικό μάθημα που να έδωσα στο παιδί μου;
- Γνωρίζει το παιδί μου ότι το αγαπώ;
- Υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός ή φόβος;
- Συμπεριφέρομαι με τρόπο που θέλω να μιμηθεί το παιδί μου;

Τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση που υποψιαστώ κακοποίηση;

Ένα παιδί που έχει πέσει θύμα κακοποίησης, πιθανώς να εμφανίσει τα σημάδια που προαναφέραμε.

Αν τυχόν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας μπορεί να έπεσε θύμα κακοποίησης, είναι πολύ σημαντικό **να μη θυμώσετε μαζί του**. Μην το κάνετε να νιώσει σαν να φταίει ή σαν να έκανε κάτι κακό. Ερωτήματα όπως: «Μήπως δεν πρόσεχα αρκετά το παιδί μου;» μπορεί να προκύψουν. Σ' αυτό το σημείο, ωστόσο, είναι σημαντικό να κάμπτετε τις προσωπικές σας αντιστάσεις και να επιδιώξετε να συζητήσετε ανοιχτά το θέμα με το παιδί σας.

Μην ανακρίνετε το παιδί: ρωτήστε τι συνέβη, πότε και με ποιόν, αλλά **μη ρωτήσετε το γιατί**. Εάν το παιδί δυσκολεύεται να ανοιχτεί και να μιλήσει μπορούμε να το προσκαλέσουμε να γράψει ή να ζωγραφίσει αυτά που θέλει να πει.

Προσπαθήστε να **μη δείξετε την ταραχή σας στο παιδί σας**. Τα παιδιά νιώθουν πολύ εύκολα αίσθημα ενοχής, οπότε ενδέχεται τελικά να μη σας αποκαλύψουν τα πάντα. Διερευνήστε με ψυχραιμία τι έγινε.

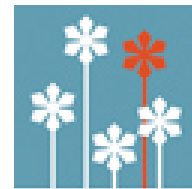
Προσπαθήστε να **μη βγάλετε βιαστικά συμπεράσματα** βασιζόμενοι σε ανεπαρκή ή ασαφή στοιχεία.

Επιβραβεύστε το παιδί σας για οποιοδήποτε μέτρο κατάφερε να πάρει για να προστατέψει τον εαυτό του. Επιβραβεύστε το που κατάφερε να σας μιλήσει για κάτι τόσο δύσκολο και οδυνηρό γι' αυτό.

Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι θα ασχοληθείτε με το θέμα και **επικοινωνήστε** με κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει: έναν ψυχολόγο ή άλλον ειδικό στη φροντίδα του παιδιού, γιατρό, κοινωνικό λειτουργό ή την αστυνομία. Μιλάμε ανοιχτά στο παιδί για τις μετέπειτα ενέργειες που θα ακολουθήσουμε. Καθησυχάζουμε το παιδί και το **διαβεβαιώνουμε πως θα είμαστε δίπλα του σε ό,τι χρειαστεί.**

Υπάρχουν **ειδικές τηλεφωνικές γραμμές και κέντρα** που ασχολούνται αποκλειστικά με παιδιά που πέφτουν θύματα σεξουαλικής βίας. Μπορούν να σας δώσουν οδηγίες και να σας καθοδηγήσουν. Φροντίστε να επικοινωνήσετε μαζί τους αν υπάρχει πιθανότητα να έχει ασκηθεί σεξουαλική βία σε ένα παιδί.

Στην χώρα μας, από το 2013, τρέχει η καμπάνια του Συμβουλίου της Ευρώπης με τίτλο **«ΕΝΑ στα ΠΕΝΤΕ»** για την πρόληψη της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης. Στόχος είναι η ενημέρωση και η ενδυνάμωση των παιδιών, ώστε να μπορούν να προστατεύουν τον εαυτό τους από τη σεξουαλική θυματοποίηση και βία, μαθαίνοντας και αναπαράγοντας στη συμπεριφορά τους απλούς κανόνες αυτοπροστασίας. Αυτό επιτυγχάνεται διδάσκοντας τον «Κανόνα των Εσωρούχων». Εκτός από ενημερωτικά έντυπα, η ελληνική καμπάνια «ΕΝΑ στα ΠΕΝΤΕ» προωθεί δύο ιστορίες κινουμένων σχεδίων: «Το μυστικό της Νίκης» & «Το μυστικό της Νίκης 2-Η περιπέτεια του Βίκτωρα», που έχουν ολοκληρωθεί με την έγκριση του Συμβουλίου της Ευρώπης και για τις οποίες έχει ήδη χορηγηθεί η θετική γνωμοδότηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής του Υπουργείου Παιδείας για χρήση, προβολή και αξιοποίηση από τους εκπαιδευτικούς. Αυτό το υλικό και πληροφορίες για την καμπάνια μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπο: <https://www.enastapente.gr/el>



**ΕΝΑ
στα ΠΕΝΤΕ**

Συγκεντρωτικά, κάποιες τηλεφωνικές γραμμές που μπορείτε να καλέσετε εάν υποπτευθείτε ή διαπιστώσετε παιδική κακοποίηση είναι οι εξής:



«Μαζί για το Παιδί» - 11525

«Χαμόγελο του Παιδιού» - 1056

«ΕΝΑ στα ΠΕΝΤΕ» - 2310200217

**Υπηρεσία «Συμβουλευτικής Υποστήριξης Γονέων» στο
ΨΤΕΠ/424 ΓΣΝΕ - 2310894300**