

To si nenechávej pro sebe!

Tvoje tělo patří tobě. Nikdo nemá právo sahat na místa, která zakrývá spodní prádlo nebo plavky, chtít je vidět, fotit je nebo o nich mluvit způsobem, který tě mate, zraňuje, děsí nebo nutí držet tajemství. Výjimkou jsou pouze situace, které mají za cíl chránit Tvoje zdraví a bezpečí, např. lékařské vyšetření, pomoc s hygienou nebo péče rodičů. Tyto věci mají za cíl Tě chránit a být zdravý/á.

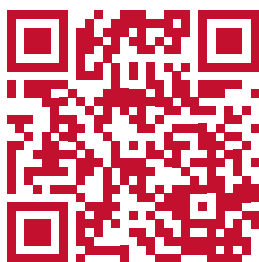
Někdy člověk hned neví, co se stalo. Může být zmatený, může se bát, nebo se jeho tělo může zachovat jinak, než čekal, třeba i projevit vzrušení. Jsme lidé, každý může reagovat odlišně.

Nikdo nemá právo Ti ubližovat nebo Tě zapojovat do aktivit týkajících se Tvého těla, které Ti jsou nepříjemné, matou Tě nebo v Tobě vyvolávají nejistotu. Některé takové situace jsou navíc zakázané zákonem, i kdybys nesouhlas nevyjádřil/a, nebo sis nebylo jisté, co cítí.

Není to v pořádku, i kdyby tvrdil, že je to „normální“, „vtip“ nebo „tajemství“.

Mluvit o tom, že se ti něco takového děje, **není žalování**, ale ochrana tebe i ostatních.

Co dělat, když se to stane? - **otoč na druhou stránku**



Naučte své děti:

- ▶ **správně pojmenovat** všechny části těla, včetně intimních, klidné a věcné pojmenování těla posiluje bezpečí dítěte
- ▶ **že intimní místa jsou soukromá**, patří jen jim a nikdo se jich nesmí dotýkat (s výjimkou lékařů) ani o nich mluvit způsobem, který je jim nepříjemný
- ▶ **že i lidé, kterým běžně důvěřuje**, např. učitelé, trenéři, vedoucí kroužků, kněží nebo jiní dospělí, **mají povinnost jeho hranice respektovat**
- ▶ že existují dobrá tajemství (např. překvapení), ale ta, která dělají dítě smutným, vystrašeným nebo zneklidněným, jsou špatná. **O takových tajemstvích je potřeba mluvit**
- ▶ že **nesmí vždy hned poznat, že se děje něco špatného**. Někdy je zmatené, někdy neví, jak situaci pojmenovat, a někdy může jeho tělo reagovat jinak, než by čekalo. Může to být i příjemné, ale není to v pořádku.

Pokud máte podezření nebo se vám dítě svěří, vyhledejte odbornou pomoc:

- ▶ psycholog, dětský terapeut (www.rodiny.cz/kontakty)
- ▶ linky důvěry (www.linkyduvery.cz)
- ▶ Někdo Ti uvěří (církvní prostředí) (www.nekdotiuveri.cz)

Jocelyne Robert: **Nenech si to líbit!**

Portál, Praha 2013

<https://www.ucu-edu.online/safeguarding-cr>

www.unicef.org/protection



ABY SE DÍTĚ MOHLO SVĚŘIT

Jak mohou rodiče posílit důvěru a otevřenost dítěte



Děti se závažnými zkušenostmi - včetně sexuálního zneužívání - se svěří jen tehdy, pokud cítí bezpečí, přijetí a jistotu, že jim dospělý věří, respektuje je a ochrání.

Důvěra se nevytváří v krizové chvíli, ale dlouhodobě

- ▶ Dávejte dítěti pravidelně najevo, že je **pro Vás důležité**.
- ▶ **Zajímejte se** o prožívání svých dětí, ne jen o výkon a chování.
- ▶ Snažte se **být dostupní** – věnujte pozornost, naslouchajte.
- ▶ Ujistěte dítě, že **mluvit** o těžkých věcech **není žalování**.

Co děti potřebují slyšet opakovaně

- ▶ „Mám tě rád/ráda.“
- ▶ „Jak se cítíš? Jak Ti je?“
- ▶ „**To, co zakrývají plavky, je intimní a nikdo Tě nesmí nutit**, abys o tom mluvil/a nebo to ukazoval/a.“
- ▶ „**Můžeš mi říct cokoli. Pomohu Ti.**“

Jak začít rozhovor

- ▶ **Využívejte klidné, přirozené situace** (společná cesta autem, hra, oblékání se).
- ▶ Můžete zmínit **příběh někoho jiného** a zeptat se, a zeptat se dítěte, co by dělalo na jeho místě.
- ▶ **Nebojte se zeptat se otevřeně:** „Stalo se Ti někdy něco, co Ti nebylo příjemné?“
- ▶ **Ujistěte dítě, že si může vzít čas:** „Nemusíš mi odpovídat hned, klidně jindy. Jsem tu pro Tebe.“

Varovné signály

Některé změny mohou naznačovat,
že se dítěti něco děje:

- ▶ **Náhlé změny chování**, úzkost, uzavřenost.
- ▶ **Regrese** (návrat k dřívějším projevům chování).
- ▶ **Neobvyklé znalosti** nebo sexualizované **chování** neodpovídající věku.

Jak reagovat, když se dítě svěří

První reakce dospělého je klíčová.

- ▶ **Zachovejte klid**, i když jste v šoku.
- ▶ **Poděkujte dítěti za důvěru.**
- ▶ **Netlačte** na detaily.
- ▶ **Společně přemýšlejte** o možných krocích k ochraně.

Čemu se vyhnout

I dobře míněné reakce mohou dítě uzavřít.

- ▶ **Zpochybňování:** „Jsi si jistý/á?“, „To není možné!“, „Nevymýšlíš si?“
- ▶ **Zlehčování:** „Třeba to tak nemyslel...“
- ▶ **Hledání viny u dítěte:** „A neprovokoval/a jsi ho?“
- ▶ **Okamžité konfrontace** s podezřelou osobou před zajištěním odborné pomoci.

Jak může vypadat sexuální obtěžování?

Může jít například o:

- ▶ **sahání na intimní místa** (obvykle zakrývané plavkami)
- ▶ **nucení k sexu** nebo **znásilnění**
- ▶ **nevhodné narážky, vtipy nebo komentáře** se sexuálním podtextem
- ▶ **posílání nebo sdílení nahých fotek** (nudes) bez souhlasu
- ▶ **sledování při převlékání** nebo **sprchování**
- ▶ **nucení dívat se na sexuální chování**

Co dělat, když se to stane?

- ▶ **Řekni „ne“ a odejdi**, pokud můžeš.
- ▶ **Svěř se dospělému**, kterému důvěřuješ.
- ▶ **Nebo zavolej na Linku Bezpečí 116 111** (zdarma) či jinou linku důvěry.
- ▶ **Uchovej důkazy** (zprávy, obrázky, fotky), pokud existují.
- ▶ **Neobviňuj se. Není to Tvoje vina**, i kdyby Ti to ta osoba řekla.

