

PROSTE ROZMOWY,  
KTÓRE POMOGĄ  
UCHRONIĆ WASZE  
DZIECKO PRZED  
MOLESTOWANIEM  
SEKSUALNYM



NAUCZCIE SIĘ  
'BIELIZNIANEJ' ZASADY!



TRZYMAJCIE SIĘ WSKAZÓWEK  
'PANTS' I ZAŁATWIONE!

# POMOŻEMY CI ZNALEŹĆ ODPOWIEDNIE SŁOWA

Organizacja NSPCC pomaga rodzicom i opiekunom przeprowadzić z dziećmi rozmowę na temat zasad zachowania bezpieczeństwa. Stanowi to część podejmowanych przez nas działań mających na celu ochronę dzieci przed przemocą na tle seksualnym.

Proste rozmowy, jak bezpieczne przechodzenie przez ulicę, bullying i postępowanie z obcymi, to tematy, na które mogliście już rozmawiać ze swoim dzieckiem. Ale co, jeśli chodzi o przemoc na tle seksualnym?

Jest to rozmowa, w jakiej żaden rodzic nie chce uczestniczyć, ale na szczęście nie musi to być straszne przeżycie! W rzeczywistości nie musicie nawet wypowiadać słów 'przemoc na tle seksualnym'. Proste

rozmowy naprawdę mogą pomóc

Waszym dzieciom zachować bezpieczeństwo i jest to coś, co – na kilku kolejnych stronach – chcemy pomóc Wam osiągnąć.





# 'BIELIŹNIANA' ZASADA (UNDERWEAR RULE)

'Bielizniana' zasada to bardzo prosty sposób, aby uchronić dziecko przed molestowaniem seksualnym. Uczy ona dzieci, że ich ciało należy wyłącznie do nich, zawsze mają one prawo powiedzieć 'nie' i powinny zwrócić się do osoby dorosłej, jeżeli jest coś, co je niepokoi lub martwi.

Aby pomóc dzieciom zapamiętać 'bieliznianą' zasadę, chcemy, aby każdy powtarzał 'PANTS'. Każda z liter w słowie PANTS odnosi się do różnych wskazówek, jakie składają się na 'bieliznianą' zasadę, i stanowi bardzo ważną lekcję, dzięki której Wasze dzieci będą mogły pozostać bezpieczne.

W jaki sposób i kiedy najlepiej będzie podjąć rozmowę PANTS zależy wyłącznie od Was. W końcu to Wy najlepiej znacie swoje dziecko! Będziecie wiedzieć, kiedy nadejdzie odpowiednia pora na rozmowę i jak wiele szczegółów musicie omówić.

Poniższy przewodnik zawiera wszystko to, co powinniście wiedzieć, aby rozpocząć rozmowę. Ponadto, środek broszurki został tak zaprojektowany, że możecie go swobodnie wyciągnąć i wykorzystać podczas rozmowy z dzieckiem, kiedy nadejdzie odpowiednia pora.





## “ MOŻECIE POMOĆ UCHRONIĆ DZIECKO PRZED PRZEMOCĄ NA TLE SEKSUALNYM. PROSTE ROZMOWY NAPRAWDĘ MOGĄ ZAPEWNIĆ DZIECKU BEZPIECZEŃSTWO. ”

### Wskazówki i techniki

- Nie traktujcie rozmowy na temat zasad zachowania bezpieczeństwa jako jednorazową sprawę. Znacznie lepiej jest mówić na ten temat mniej, a częściej. Pomoże to dziecku zapamiętać kluczowe zagadnienia i wcielić przedstawione zasady w życie, kiedy dziecko będzie starsze.
- Kiedy Wy będziecie gotowi na przeprowadzenie rozmowy, może okazać się, że Wasze dziecko nie jest. Nie ma problemu! Najważniejsze, aby nie narzucać rozmowy! Ostatnią rzeczą, jakiej chcecie, to zmuszanie dziecka do traktowania rozmowy jako bardzo poważnej sprawy.
- Wplatanie prostych rozmów na temat zasad zachowania bezpieczeństwa w codzienne sprawy jest doskonałym sposobem prowadzenia rozmowy, ponieważ dzięki temu dziecko nie będzie miało wrażenia, że robicie mu wykład. Będzie to łatwiejsze dla Waszego dziecka i Was samych!

**P**RYWATNE CZĘŚĆ CI  
CIAŁA SĄ PRYWATNE!

**A**BSOLUTNIE PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE  
CIAŁA NALEŻY TYLKO DO CIEBIE!

**N**IE OZNACZA NIE!

**T**YM, CO CIĘ NIEPOKOI, MOŻESZ  
PODZIELIĆ SIĘ Z INNYM!

**S**Ą OSOBY, KTÓRE  
MOGĄ CI POMOĆ!



# WSKAZÓWKI PANTS

## **P**RYWATNE CZĘŚCI CIAŁA SĄ PRYWATNE!

Wszystkie części ciała okryte bielizną są prywatne. Nikt nie może prosić o zobaczenie lub dotknięcie tych miejsc. Nikt nie powinien prosić Waszego dziecka o obejrzenie lub dotknięcie swoich części ciała okrytych bielizną. Jeżeli ktokolwiek będzie tego próbował, Wasze dziecko powinno powiedzieć 'nie'.

W niektórych sytuacjach, jak np. podczas kąpieli lub w czasie wizyty u doktora czy pielęgniarki, dotknięcie intymnych części ciała Waszego dziecka może okazać się konieczne. Wyjaśnijcie, że nie ma w tym nic złego, ale osoby te powinny dokładnie wyjaśnić, dlaczego muszą to zrobić, i zapytać, czy wolno jest im to zrobić.


## **A**BSOLUTNIE PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE CIAŁA NALEŻY TYLKO DO CIEBIE!

należy wyłącznie do nich i do nikogo innego! Nikt nie ma prawa zmuszać Waszego dziecka do robienia ze swoim ciałem czegoś, co sprawia im dyskomfort. Jeżeli ktokolwiek próbuje to zrobić, dziecko powinno powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej.

## **N**IE OZNACZA NIE!

Wasze dziecko ma prawo powiedzieć 'nie' – także członkowi własnej rodziny lub komuś, kogo zna. Pokazuje to, że Wasze dziecko w pełni kontroluje własne ciało, a jego uczucia są respektowane.

Zdarza się, że musicie zlekceważyć preferencje dziecka, aby zapewnić mu bezpieczeństwo, np., kiedy przechodzicie przez ulicę, ale powinniście wówczas wyjaśnić, dlaczego jest to konieczne. Jeżeli dziecko jest w stanie powiedzieć 'nie' członkom własnej rodziny, bardziej prawdopodobne jest, że powie 'nie' komuś obcemu.



**“ MOŻECIE POMOĆ UCHRONIĆ DZIECKO PRZED PRZEMOCĄ NA TLE SEKSUALNYM. PROSTE ROZMOWY NAPRAWDĘ MOGĄ ZAPEWNIĆ DZIECKU BEZPIECZEŃSTWO. ”**

**T**YM, CO CIĘ NIEPOKOI, MOŻESZ PODZIELIĆ SIĘ Z INNYM!

Pomóżcie Waszemu dziecku zrozumieć, że rozmawiając na temat rzeczy, które je niepokoją, nie narobią sobie kłopotów. Wyjaśnijcie mu różnicę między ‘dobrymi’ a ‘złymi’ tajemnicami.

Niektóre tajemnice, jak np. planowane przyjęcie niespodzianki, mogą być dobre. Osoby dorosłe nigdy nie powinny zmuszać dziecka, aby utrzymywało ono w tajemnicy coś, co je niepokoi, smuci lub przeraża! Tajemnice są często najlepszą bronią zwyrodnialców. Powiedziona, jak choćby ‘To nasza mała tajemnica!’, są ich sposobem na to, aby sprawić, że dziecko będzie bało się komukolwiek powiedzieć.

Pomóżcie dziecku zrozumieć, co i kiedy powinno ono powiedzieć. Tajemnice nie powinny być dochowywane w zamian za coś i nigdy nie mogą być powodem dyskomfortu dziecka. Tajemnice w końcu zawsze przestają być tajemnicami.

**S**Ą OSOBY, KTÓRE MOGĄ CI POMOĆ!

Jeżeli Wasze dziecko czuje się smutne, przestraszone lub przerażone, powinno porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą. Osoba ta wysłucha, co dziecko ma do powiedzenia, i pomoże mu poradzić sobie z tym, co sprawia mu smutek. Przypomnijcie dziecku, że niezależnie od problemu, to nie ono jest winne i nie będzie miało żadnych kłopotów.

Zaufaną osobą dziecka nie musi być członek rodziny. Może to być nauczyciel, starszy brat lub siostra, albo rodzic najlepszego przyjaciela. Może to być także ktoś z Childline.



NAUCZCIE SIĘ 'BIELIZNIANEJ' ZASADY!

TRZYMAJCIE SIĘ



WSKAZÓWEK 'PANTS'  
I ZAŁATWIONE!



**P**RYWATNE CZĘŚ CI  
CIAŁA SĄ PRYWATNE!

**A**BSOLUTNIE PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE  
CIAŁA NALEŻY TYLKO DO CIEBIE!

**N**IE OZNACZA NIE!

**T**YM, CO CIĘ NIEPOKOI, MOŻESZ  
PODZIELIĆ SIĘ Z INNYM!

**S**Ą OSOBY, KTÓRE  
MOGĄ CI POMOĆ!



NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

# NAUCZCIE SIĘ 'BIELIZNIANEJ' ZASADY!

## TRZYMAJCIE SIĘ WSKAZÓWEK 'PANTS' I ZAŁATWIONE!

### **P**RYWATNE CZĘŚĆ CI CIAŁA SĄ PRYWATNE!

Części ciała pokryte bielizną są prywatne. Nikt nie powinien prosić, aby je zobaczyć lub dotknąć. Czasami lekarze, pielęgniarki lub członkowie rodziny muszą to zrobić. Powinni oni jednak zawsze wyjaśnić, dlaczego, i zapytać o pozwolenie. Nikt nie powinien prosić Cię o dotknięcie lub patrzyenie na części swojego ciała, jakie są okryte bielizną.



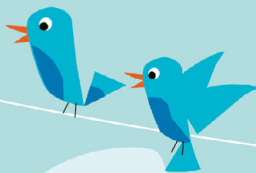
### **A**BSOLUTNIE PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE CIAŁA NALEŻY TYLKO DO CIEBIE!

To Twoje ciało, nikogo innego! 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.



### **N**IE OZNACZA NIE!

Masz prawo powiedzieć 'nie' – także członkowi rodziny lub komuś, kogo kochasz. Pamiętaj, że w pełni kontrolujesz swoje ciało, a Twoje uczucia są ważne.



### **T**YM, CO CIĘ NIEPOKOI, MOŻESZ PODZIELIĆ SIĘ Z INNYM!

Tajemnice nie powinny sprawiać, że odczuwasz smutek lub niepokój. Jeżeli tak jest, powiedz o nich zaufanej osobie dorosłej. Nigdy nie narobisz sobie kłopotów, dzieląc się tajemnicą, która Cię niepokoi lub martwi.



### **S**A OSOBY, KTÓRE MOGĄ CI POMOĆ!

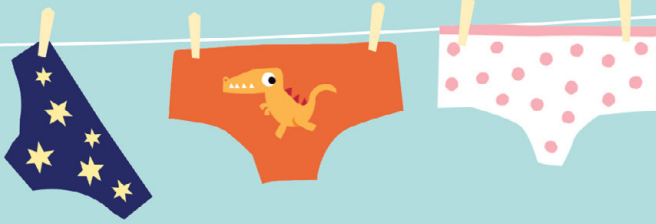
Mów o wszystkim, co Cię martwi lub niepokoi. Zaufana osoba dorosła wysłucha Cię i udzieli Ci pomocy. Nie musi to być ktoś z Twojej rodziny. Może to być nauczyciel lub rodzic najlepszego przyjaciela – a nawet Childline.



# NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR





# ODPOWIEDZI NA WASZE PYTANIA

## **Dlaczego rozmowa o zasadach PANTS jest ważna?**

Rozumiemy, że takie rozmowy mogą być trudne zarówno dla rodziców, jak i dzieci. Rodzice nie chcą przestraszyć ani zdenerwować dzieci, a czasami uważają, że mają jeszcze czas na przeprowadzenie takiej rozmowy.

Dlatego właśnie ‘bielizniana’ zasada ma takie znaczenie i zachęcamy wszystkich rodziców oraz dzieci do odbycia rozmowy o PANTS – do przeprowadzenia prostych rozmów na temat zasad zachowania bezpieczeństwa, jakie są odpowiednie dla dzieci między 5 a 11 rokiem życia.

Niestety, informacje pojawiające się w mediach przypominają nam, że przemoc seksualna wobec dzieci jest powszechnym zjawiskiem. 90% dzieci molestowanych seksualnie padło ofiarą przemocy z rąk znanej im osoby. Jedno na troje dzieci wykorzystywanych seksualnie przez osobę dorosłą nikomu o tym nie powiedziało.\*

Dzieci nie potrafią o tym mówić. Zachęcając dziecko do rozmowy oraz wsłuchując się w jego przemyślenia i wyrażane uczucia, rodzice mogą nauczyć je otwartości, która pozwoli uchronić je przed molestowaniem seksualnym.

## **Czy rozmowa na ten temat nie wystraszy dziecka?**

Wierzymy w bezpieczne, stabilne dzieciństwo – dlatego udzielane przez nas porady są praktyczne i dodające otuchy. Nie chcemy nikogo zdenerwować ani nastraszyć, a już na pewno nie chcemy sprawić, że dziecko będzie bało się, kiedy przytuli lub pocałuje je osoba dorosła.

Korzystajcie z języka i pomysłów, jakie Wasze dziecko z pewnością zrozumie i wykorzysta, kiedy będzie starsze.

\*Zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych wśród dzieci między 11 a 17 rokiem życia: Radford et al (2011) Child abuse and neglect in the UK today.



**“ WASZE DZIECKO BĘDZIE MIAŁO PEWNOŚĆ,  
ZE MOŻE SIĘ DO WAS ZWROCIĆ ZAWSZE  
WTEDY, GDY ČOS JE ZANIEPOKOI. ”**

**Czy to oznacza, że muszę rozmawiać z dzieckiem o seksie?**

Nie musicie rozmawiać z dzieckiem o seksie lub zasadach zachowania bezpieczeństwa, jeżeli uważacie, że Wasze dziecko nie jest na to gotowe. Jeżeli jednak dziecko zacznie zadawać pytania, wykorzystajcie ten moment na przeprowadzenie rozmowy.

Pokaże to, że jesteście otwarci na rozmowę, a Wasze dziecko będzie miało pewność, że może się do Was zwrócić zawsze wtedy, gdy coś je zaniepokoi.

**Co, jeśli moje dziecko powie coś, co mnie zaniepokoi?**

Jeżeli Wasze dziecko powie coś, co w jakikolwiek sposób Was zaniepokoi, zasięgnijcie porady. Porozmawiajcie z nauczycielem w szkole lub skontaktujcie się z nami pod numerem telefonu **0808 800 5000**. Jesteśmy do Waszej dyspozycji 24/7, oferując porady i wsparcie.

Jeżeli okaże się, że nie ma powodów do obaw, będziecie spokojniejsi, że to sprawdziliście.

Pamiętajcie, że prawdopodobnie dla Waszego dziecka to ogromna ulga, że może z Wami porozmawiać. Niezależnie od tego, co myślicie i czujecie, zawsze okazujcie dziecku miłość, wsparcie, szczerłość i otwartość. Nie ma się czego bać! Jesteśmy tu po to, aby Was wspierać i pomóc Wam iść naprzód!



# POROZMAWIJCIE Z NAMI

Na stronie internetowej [nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants) znajdziecie znacznie więcej informacji na temat 'bieliznianej' zasady, a także technik słuchania i prowadzenia rozmowy.

Jeżeli będziecie musieli z kimś porozmawiać, skontaktujcie się z nami. Jesteśmy do Waszej dyspozycji 27/7. Możecie skontaktować się z nami telefonicznie pod numerem **0808 800 5000** lub wysłać wiadomość jednemu z naszych doradców, korzystając ze strony internetowej [nspcc.org.uk/help](https://nspcc.org.uk/help)

Jeżeli jesteś dzieckiem i nie potrafisz porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą, Childline może Ci pomóc. Prowadzimy bezpłatną pomoc. Jesteśmy gotowi Cię wysłuchać i pomóc Ci znaleźć właściwe słowa. Zadzwoń do nas pod numer **0800 1111** lub odwiedź naszą stronę internetową – [childline.org.uk](https://childline.org.uk)

## The Underwear Rule

[nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)

## NSPCC

0808 800 5000

[nspcc.org.uk/help](https://nspcc.org.uk/help)

## Childline

0800 1111

[childline.org.uk](https://childline.org.uk)





## CZY SŁYSZELIŚCIE O 'BIELIŹNIANEJ' ZASADZIE?

Jest to bardzo prosty sposób na przeprowadzenie z dzieckiem rozmowy na temat zasad zachowania bezpieczeństwa.

Przygotowaliśmy niniejszy przewodnik z myślą o rodzicach, aby pomóc im swobodnie rozmawiać z dziećmi między 5 a 11 rokiem życia na temat ich ciała oraz tego, co powinny zrobić, jeżeli ktoś sprawia, że czują się niekomfortowo.

[nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)

