

Πως μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης

- ❖ Φροντίζουμε να ενημερώνουμε το παιδί από μικρή ηλικία για κάθε άγγιγμα που κάνουμε στο σώμα του. Αυτό επικοινωνεί στο παιδί ότι σεβόμαστε το σώμα του και ζητάμε την συγκατάθεση του.
- ❖ Από πολύ νωρίς μέχρι και την εφηβεία και την ενηλικίωση παιδί οφείλει να γνωρίζει ότι έχει δικαίωμα επιλογής και συναίνεσης σε οποιαδήποτε ενέργεια που σχετίζεται με το σώμα του.
- ❖ Μιλάμε ανοιχτά για το ανθρώπινο σώμα, την λειτουργία του και τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στα γεννητικά όργανα των δύο φύλων. Αναφέρουμε τις σωστές ονομασίες στα παιδιά για τα γεννητικά όργανα όπως αιδοίο, όρχεις, πέος, στήθος από μικρή ηλικία ακόμα και αν δεν έχουμε εξοικειωθεί με αυτές τις ορολογίες. Οι υπεκφυγές δημιουργούν ενοχές, ντροπή και εσφαλμένες εντυπώσεις στα παιδιά και την αίσθηση ενός μυστικού που οι σεξουαλικοί παραβάτες εκμεταλλεύονται.
- ❖ Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε υποκοριστικά ή να κάνουμε αστεία γύρω από τα γεννητικά όργανα για να κρύψουμε τη δική μας αμηχανία μας σε σχέση με ζητήματα που αφορούν το σεξ.
- ❖ Μιλάμε από μικρή ηλικία για τις λειτουργίες των οργάνων, το σεξ, την αυτοϊκανοποίηση, την αναπαραγωγή, την αρρώστια και το θάνατο. Χρησιμοποιούμε λεξιλόγιο κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού, βιβλία και εκπαιδευτικά βίντεο. Μιλώντας για όλες τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος του παιδιού, καταρρίπτουμε μύθους και ανακρίβειες όπου μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση την οποία μπορεί οι σεξουαλικές παραβάτες να τη χρησιμοποιήσουν για να παραπλανήσουν και να προσεγγίσουν τον ανήλικο.
- ❖ Μαθαίνουμε στο παιδί να μην έχει μυστικά και να μας εμπιστεύεται χωρίς να πιστεύει ότι θα το μαλώσουμε ή θα το τιμωρήσουμε. Ενημερώνουμε τα παιδιά πως οποιοδήποτε μυστικό τους δημιουργεί άγχος, αμηχανία, φόβο ή στενοχώρια δε θεωρείται καλό και πρέπει να το πουν σε κάποιο ενήλικα.

- ❖ Η εμπιστοσύνη και η ειλικρίνεια δουλεύεται κάθε μέρα με το παιδί και χτίζεται ακόμα και αν κάνουμε λάθη καθώς είμαστε άνθρωποι με τις δίκες μας αδυναμίες. Είμαστε διαθέσιμοι όποτε το παιδί θέλει να συζητήσει ένα θέμα το οποίο το απασχολεί.

- ❖ Μαθαίνουμε στο παιδί ότι δεν επιτρέπεται να το φωτογραφίζουν γυμνό ούτε να στέλνει υλικό σε άλλους χρήστες με το σώμα του. Βάζουμε γονικό έλεγχο στις εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης ώστε να ελέγχουμε την επαφή με τυχόν άγνωστους χρήστες. Μιλάμε το παιδιά για το διαδίκτυο από μικρά. Προσπαθούμε να είμαστε ενήμεροι για τις τεχνολογικές εξελίξεις.

- ❖ Διδάσκουμε στο παιδί πώς να λέει όχι. Το όχι προστατεύει. Δεν βάζουμε το παιδί να φιλάει ή να αγγίζει άτομα χωρίς τη θέληση του από μικρή ηλικία. Ενισχύουμε την αυτοδιάθεση.

- ❖ Μερικές από τις ενδείξεις των παιδιών που κακοποιούνται σεξουαλικά είναι:
 1. Είναι υπερβολικά ευαίσθητα ή κλαίνει με μη χαρακτηριστικό τρόπο, όταν τα αφήνεις.
 2. Έχουν δυσκολίες στον ύπνο, δε θέλουν να πάνε στο κρεβάτι, έχουν εφιάλτες, φόβο του σκοταδιού
 3. Παλινδρομούν σε προηγούμενες ανώριμες συμπεριφορές (π.χ., πιπιλούν το δάκτυλο, βρέχουν το κρεβάτι).
 4. Αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο: θέματα πειθαρχίας, φτωχή συγκέντρωση, αλλαγή στην επίδοση.
 5. Έχουν υπερβολικό φόβο για συγκεκριμένο πρόσωπο ή μέρος.
 6. Απομονώνονται.
 7. Παρουσιάζουν ξαφνικές και ανεξήγητες αλλαγές στη διάθεση.
 8. Γίνονται ασυνήθιστα μυστικοπαθή.
 9. Μιλούν για έναν νέο, μεγαλύτερο φίλο.
 10. Βρίσκονται με ανεξήγητα χρήματα ή δώρα
 11. Αποφεύγουν, αλλάζουν θέμα, όταν τους κάνεις ερωτήσεις ή έχουν απώλεια μνήμης.

12. Μπορεί να εκδηλώνουν τάσεις φυγής.
13. Δεν θέλουν να είναι μόνα με ένα συγκεκριμένο παιδί ή νεαρό άτομο.
14. Ενεργούν με ακατάλληλο σεξουαλικό τρόπο σε παιχνίδια ή αντικείμενα.
15. Επιζητούν σεξουαλικό ερεθισμό. Υπερβολικό άγγιγμα ή αυνανισμός σε δημόσιο χώρο.
16. Χρησιμοποιούν λεξιλόγιο που δεν είναι κατάλληλο για την ηλικία τους.
17. Για να αναφερθούν στα μέρη του σώματος, χρησιμοποιούν, ξαφνικά, νέες λέξεις, οι οποίες παραπέμπουν στο λεξιλόγιο ενός ενήλικα.
18. Παίρνουν πρωτοβουλία για μη κατάλληλη σεξουαλική προσέγγιση με άλλα παιδιά.
19. Παροτρύνουν άλλα παιδιά να συμμετέχουν σε σεξουαλικές πράξεις και γενικότερα συμπεριφέρονται με σεξουαλικά σαγηνευτικό τρόπο.
20. Επίμονος ή επαναλαμβανόμενος πόνος κατά την ούρηση ή/και την αφόδευση.

21. Συνεχιζόμενες μολύνσεις του ουροποιητικού συστήματος.
22. Ατυχήματα ενούρησης που δεν σχετίζονται με την εκπαίδευση τουαλέτας.
23. Γενικά παράπονα υγείας, χρόνιος πονοκέφαλος, πόνοι στο στομάχι, στον λαιμό.

Κάθε ένα από τα σημεία δεν υποδηλώνει ότι ένα παιδί κακοποιείται σεξουαλικά, αλλά η παρουσία πολλών επιβάλλει να διερωτηθούμε για πιθανά προβλήματα ή δυσκολίες που βιώνει το παιδί και να εξετάσουμε το ενδεχόμενο να καλέσουμε βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Χρειάζεται να λάβουμε υπόψη μας ότι μερικά από αυτά τα συμπτώματα μπορούν να εμφανιστούν και σε άλλες περιόδους στρες, όπως:

- Κατά τη διάρκεια ενός διαζυγίου,
- Θάνατος ενός μέλους της οικογένειας ή κατοικίδιου ζώου
- Προβλήματα στο σχολείο ή με τους φίλους τους

- Άλλα αγχωτικά ή τραυματικά γεγονότα.

- ❖ Εάν το παιδί αποφεύγει να έρχεται σε επαφή με συγκεκριμένο άτομο από το οικογενειακό μας περιβάλλον και δείχνει αποστροφή ή φόβο, αποφεύγουμε την επαφή ή ή είμαστε πάντα παρόντες μαζί του εάν δεν μπορεί να αποφευχθεί.
- ❖ Προσπαθούμε να μην τρομοκρατούμε τα παιδιά, τους εξηγούμε με κατανοητό τρόπο πως μπορούν να προστατευτούν και να βάζουν όρια στο σώμα τους.
- ❖ Στην πλειονότητα των περιπτώσεων ο δράστης είναι ένα άτομο που το παιδί γνωρίζει. Είναι πολύ δύσκολο, κυρίως για τα μικρά παιδιά να καταλάβουν πως κάποιος που ήδη γνωρίζουν μπορεί να τα βλάψει. Πρέπει να ισχύει ο κανόνας πως το παιδί οφείλει να ενημερώσει αν κάποιος του προσφέρει δώρα τακτικά, του ζητάει να

κρατήσει μυστικά η προσπαθεί να απομονωθεί με το παιδί.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΕΙΡΗΝΗ ΜΠΑΡΤΖΗ