

## Naučte své děti pravidlo „tady se nedotýkej“

Přibližně každé páté dítě se stane obětí sexuálního násilí, včetně sexuálního zneužívání. I vy můžete pomoci předejít tomu, aby se to stalo i vašemu dítěti. Naučte své dítě pravidlo „tady se nedotýkej“.

### Pravidlo „tady se nedotýkej“



Pravidlo „tady se nedotýkej“ je jednoduchý průvodce, s jehož pomocí mohou rodiče dětem vysvětlit, kde by se jich ostatní neměli dotýkat, jak reagovat na sexuální zneužívání a kde hledat pomoc.

Co je pravidlo „tady se nedotýkej“? Je to jednoduché: dítěte by se ostatní neměli dotýkat na těch částech jeho těla, která jsou obvykle zakryta spodním prádlem. A děti by zas neměly na tyto partie těla sahat jiným dětem.

To také pomáhá vysvětlit dětem, že jejich tělo patří jen jim, že existují dobrá a špatná tajemství, stejně jako dobré a špatné doteky.

Jak dítě naučit pravidlo „tady se nedotýkej“? .....	2
Proč existuje pravidlo „tady se nedotýkej“? .....	5
Co dělat, máte-li podezření na zneužívání .....	6
Kde je možné nalézt materiály a informace .....	7



## Jak dítě naučit pravidlo „tady se nedotýkej“?

Pravidlo „tady se nedotýkej“ bylo vytvořeno ve snaze pomoci rodičům a pečovatelům začít s dětmi diskutovat o tématu sexuálního zneužívání. Může to být vysoce účinný nástroj v jeho prevenci.

Pravidlo „tady se nedotýkej“ má 5 důležitých aspektů.

### 1. Tvoje tělo je jen tvoje

Děti je nutno poučit o tom, že jejich tělo patří jen jim, a nikdo jiný se ho nesmí bez jejich svolení dotýkat. Otevřené a upřímně míněné poučení o sexualitě a „přirození“ již v útlém věku s použitím přesného pojmenování genitálií a ostatních částí těla pomůže dětem pochopit, co dovoleno není. Děti mají právo odmítnout polibek nebo dotek dokonce i od osoby, kterou milují. Děti by se v reakci na nevhodný fyzický kontakt měly naučit říkat „ne“, a to okamžitě a rezolutně. Měly by se naučit, jak uniknout z nebezpečných situací, a jak se svěřovat důvěryhodným dospělým. Je důležité jim zdůraznit, že by se neměly vzdávat, dokud někdo nevezme jejich problém vážně.

V knížce ruka vždy žádá Kika o dovolení, zda se ho smí dotknout. Kiko svoluje. Když chce ale ruka sáhnout Kikovi do kalhotek, Kiko říká „Ne!“ Rodiče či pečovatelé mohou tuto pasáž knížky použít k tomu, aby dětem vysvětlili, že i ony mohou kdykoli říci „ne!“

### 2. Dobrý dotyk – špatný dotyk

Děti ne vždycky rozpoznají vhodné a nevhodné dotýkání. Vysvětlete dětem, že není správné, když je někdo okukuje, nebo se dotýká jejich genitálií, nebo je žádá, aby se samy dívaly či dotýkaly genitálií někoho jiného. Pravidlo „tady se nedotýkej“ jim pomáhá rozpoznat zřetelnou a dobře zapamatovatelnou hranici: tou je část těla, kde nosí spodní prádlo. A také pomáhá dospělým začít s dětmi o tématu mluvit. Když si děti nejsou jisté, zda je chování nějaké osoby přijatelné, naučte je, jak požádat důvěryhodnou osobu o pomoc, a ujistěte se, že to doopravdy dokážou.

Kiko v knížce odmítne, aby mu ruka sahala do kalhotek. Rodiče by měli dětem vysvětlit, že někteří dospělí (jako jsou pečovatelé, rodiče nebo lékař) se jich dotýkat smějí, ale děti by měly mít odvahu říci „ne!“, jestliže je jim situace nepříjemná.



### 3. Dobrá tajemství – špatná tajemství

Tajemství je hlavní taktikou pachatelů sexuálního zneužívání. Proto je důležité naučit děti rozpoznávat rozdíl mezi dobrým a špatným tajemstvím a vytvářet atmosféru důvěry. Každé tajemství, které v dětech vyvolává nepříjemné pocity, úzkost, strach či smutek, není dobré a dítě by je nemělo za tajemství považovat. Naopak by takové „tajemství“ mělo sdělit důvěryhodnému dospělému (rodičům, učitel, policistovi, lékaři).

V knížce ruka vyzývá Kika, aby se někomu svěřil, jestliže se ho někdo jiný chce nevhodným způsobem dotýkat. Tuto pasáž lze použít jako úvod k povídání o rozdílu mezi dobrým tajemstvím (jako je oslava s překvapením) a špatným tajemstvím (kvůli němuž dítě cítí jen smutek a úzkost). Rodiče by měli své děti povzbuzovat k tomu, aby se jim se špatnými tajemstvími samy svěřovaly.

### 4. Prevence a ochrana jsou odpovědností dospělých

Zneužívané děti pociťují hanbu, vinu a strach. Dospělí by neměli kolem sexuality vytvářet jakákoliv tabu a měli by zajistit, aby děti věděly na koho se obrátit, pokud pocítí obavy, úzkost či smutek. Děti mají pocit, že něco není zcela v pořádku. Dospělí by měli být pozorní a vycítit jejich pocity a případné změny v chování. Může totiž existovat mnoho důvodů, proč dítě odmítá kontakt s jiným dospělým, nebo s jiným dítětem. To je třeba respektovat. Děti by vždy měly vědět, že si mohou s rodiči o problému promluvit.

Ruka v knížce je Kikova kamarádka. Dospělí jsou tu, aby dětem pomáhali v každodenním životě. Prevence sexuálního násilí je v prvé řadě odpovědností dospělých a je důležité zabránit tomu, aby celé břímě odpovědnosti leželo na bedrech dítěte.





## 5. Další užitečné pokyny k pravidlu „tady se nedotýkej“

### Komu to oznámit

Děti by měly znát ty dospělé, kteří mohou patřit do jejich „bezpečné sítě“. Rodiče či vychovatelé by jim měli říct, aby si samy vybraly dospělé osoby, kterým mohou věřit, tedy osoby, které jsou jim k dispozici, a které jsou připraveny jim naslouchat a pomáhat. Jen jeden člen této bezpečné sítě by měl s dítětem žít v rodině; ostatní by měli žít mimo bezprostřední rodinný kruh. Děti by měly vědět, jak v této síti důvěry vyhledávat pomoc.

### Známí pachatelé

V mnoha případech je pachatelem člověk, kterého dítě zná. Pro malé dítě je zvláště obtížné pochopit, že by je někdo známý mohl chtít zneužít. Mějte též na paměti proces známý jako grooming, kdy se zneuživatelé obvykle snaží získat důvěru dětí. Pravidelné informování rodičů o někom, kdo dává dítěti dárky, říká dítěti, aby jejich kontakty udržovalo v tajnosti, nebo se pokouší s dítětem trávit čas o samotě, se musí stát v rodině pravidlem.

### Neznámí pachatelé

V některých případech je pachatelem cizí člověk. Naučte dítě jednoduchá pravidla o kontaktu s cizími osobami: nikdy nesedat do auta s cizí osobou, nikdy od cizích lidí nepřijímat dárky nebo pozvání.

### Pomoc

Děti by měly vědět, že existují odborníci, kteří jim mohou pomoci (učitelé, sociální pracovníci, ombudsmani, lékaři, školní psychologové, policisté), i linky důvěry, kam mohou děti zavolat o radu.

## Proč pravidlo „tady se nedotýkej“?

Přibližně každé páté dítě se stane obětí nějaké formy sexuálního zneužívání a násilí. Stává se to děvčatům i chlapcům, dětem jakéhokoliv věku, všech barev pleti, každé sociální skupiny a každého náboženství. Pachatelem je často někdo, koho dítě zná a komu věří. Pachatelem může být i jiné dítě.

## Můžete pomoci předejít tomu, aby se to stalo vašemu dítěti

Dobrá komunikace s dětmi je klíčem. Vyžaduje otevřenost, odhodlání, upřímnost, přátelskou a uvolněnou atmosféru.

## Pravidlo „tady se nedotýkej“ vám s tím může pomoci

Dítě není nikdy tak malé, aby nemohlo být poučeno o pravidle „tady se nedotýkej“, protože ke zneužití může dojít v každém věku.

Pokud je vám nepříjemné mluvit s dítětem o tomto tématu, uvědomte si laskavě, že je to pravděpodobně těžší pro vás jako dospělého než pro dítě samotné.





### Co dělat, když máte podezření na zneužívání?

Máte-li podezření, že vaše dítě bylo zneužito, je velmi důležité nezlobit se na ně. Nevvolávejte v dítěti pocit, že udělalo něco špatného.

Nevyslychejte své dítě. Můžete se ho zeptat, co se asi stalo, kdy a s kým, ale neptejte se proč se to stalo.

Pokuste se před dítětem potlačit své rozčilení. U dítěte takové chování může snadno vyvolat pocit viny a dítě by pak mohlo informace zamlčovat.

Snážete se nedělat ukvapené závěry založené na neúplných a nejasných informacích. Ujistěte své dítě, že v celé záležitosti něco uděláte a vyhledáte někoho, kdo může pomoci, např. psychologa, odborníka na péči o děti, lékaře, sociálního pracovníka nebo policii.

V některých zemích byly zřízeny speciální linky důvěry a centra zabývající se pomocí dětským obětem sexuálního násilí. Ty vám také mohou poskytnout pomoc. Kontaktujte je, je-li vaše dítě možnou obětí sexuálního násilí.

### Kde je možné nalézt materiály a informace?

Rada Evropy vypracovala následující soubor materiálů určených pro rodiče, aby seznámili děti s pravidlem „tady se nedotýkej“:

- krátký animovaný film
- knížku, kterou mohou rodiče číst dětem ve věku 3-7 let
- plakáty a pohledy

Všechny tyto materiály je možné stáhnout na: [www.tadysenedotykej.org](http://www.tadysenedotykej.org)  
Pravidlo „tady se nedotýkej“ je součástí kampaně Rady Evropy proti sexuálnímu násilí na dětech „Jedno z pěti“. Více o prosazovaných opatřeních prevence a ochrany se můžete dozvědět na: [www.coe.int/oneinfive](http://www.coe.int/oneinfive).

