

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel önmaguk védelméről?

Szülői segédlet – Családi 1x1 Mikecz Emese

1. Miért fontos erről beszélni?

Szülőként mindannyian szeretnénk megvédeni a gyerekünket, és akkor is biztonságban tudni, amikor nincs mellettünk. Fontos, hogy már egészen kicsi korától kezdve tudjon magára is vigyázni, segítséget kérni, jelezni, ha bajban van.

Fontos, hogy minden gyerek megtanulja, hogy:

- joga van a saját testéhez és a határaihoz
- érezheti magát furcsán, zavarban. Ez egy fontos jelzés arra, hogy valami nincs körülötte rendben, érdemes rá figyelnie.
- mindig kérhet segítséget egy megbízható felnőttől

Sokan félnek attól, hogy „túl sokat mondanak”, vagy megijeszítik a gyereket, ha ilyen dolgokról beszélnek. A tapasztalat viszont az, hogy a gyerekek általában megkönnyebbülnek, ha kapnak érthető, nyugodt magyarázatot, és érzik, hogy kérdezhetnek.

Nem az a cél, hogy félelmet keltsünk bennük, hanem az, hogy biztonságérzetük legyen, és tudják, **nincs olyan téma, amit ne hozhatnának szóba és bármiről kérdezhetnek!**

2. Alap üzenetek, amiket minden gyereknek érdemes elmondani

Ezeket akár szó szerint is használhatod, többször, különböző helyzetekben (fürdés, öltözés, esti mese, séta).

A tested csak a tiéd!

Mondatpéldák

- A tested a tiéd. Te döntöd el, ki érhet hozzád, és mikor. Ez a kéréstlen ölelésekre is vonatkozik. Lehet, hogy a gesztus szeretetből fakad, de ha neked kellemetlen, akkor nem muszáj elfogadnod.
- Vannak olyan részek, amiket bugyi vagy alsónadrág (fehérnemű) takar. Ezeket intim testrészeknek hívjuk. Ezekhez más nem érhet hozzá, nem nézegetheti, és nem kérdezgethet róla játékból sem.

Nem kell mindig udvariasnak lenni!

Mondatpéldák

- Ha valaki olyat kér, amitől zavarban vagy, furcsa vagy kellemetlen, nem kell válaszolnod csak azért, hogy ne sértsd meg. Nyugodtan kimondhatod: „*Erre nem szeretnék válaszolni!*” Ha nem szeretnél sértő lenni, beszélhetsz kedvesen, de akkor is **nyugodtan mondhatod nemet, vagy csöndben maradhatasz!**
- Nyugodtan elszaladhatsz, otthagyhatsz, és keress egy felnőttest, akiben bízol. Fordulhatsz a szüleidhez, tanárokhoz, ők tudni fogják, mi a teendő. Ha szólsz, tudnak segíteni.

A rossz titkokról beszélni kell

Minden gyereknek érdemes megtanulnia minél hamarabb a **jó titok** és a **rossz titok** közötti különbséget és azt hogyan reagáljon rájuk.

Mondatpéldák

- Vannak **jó titkok**, például ha együtt készítünk meglepetést valakinek, és nagyon fog örülni, mikor kiderül. Ezt meg lehet őrizni amíg el nem jön a pillanat.
- Vannak **rossz titkok**, amiktől félsz, amiktől szomorú vagy, vagy egyszerűen azt érzed: „*nincs valami rendben*”. Ezeket mindig el kell mondani nekem. Én tudni fogom, mit lehet ezzel a titokkal kezdeni, hogy ne nyomjon tovább téged.
- Ha egy felnőtt azt mondja: „*Ezt ne mondd el anyának/apának, ez a mi kettőnk titka!*”, akkor minél hamarabb szólj róla nekem. Nem fogok haragudni, meg fogjuk beszélni. Akkor tudok neked a legjobban segíteni, ha megbízol bennem, és elmondod, miről van szó.”

Mindig szólhatsz

Mondatpéldák

- Ha bármi furcsa vagy kellemetlen történik, vagy csak nem érted, miért mond vagy tesz valaki valamit, gyere oda hozzám. Nem leszek mérges, és a rossz érzésed is el fog múlni, ha tudunk róla beszélni. Az ismeretlentől félünk a legjobban.

3. Korosztály szerinti támpontok

Nem kell külön „nagy beszélgetést” szervezni. Sok kicsi, hétköznapi beszélgetés gyakran többet ér.

Ovisok, kisiskolások (kb. 4–7 év)

Itt a hangsúly az egyszerű, érthető üzeneteken legyen

- Nevezd nevén a testrészeket, de maradj nyugodt, hétköznapi hangnemben. Lehet neked furcsa lesz kezdetben, de ha azt látja rajtad, hogy ettől nem kell pironkodni, akkor ő sem fog. Tanuljátok meg nyugodtan a konkrét neveket is, de ha ezzel nem boldogulsz akkor keress olyan kifejezést ami egyértelmű, de nem hoz zavarba.

- Erősítsd, hogy joga van nemet mondani az érintésre (ölelés, puszi stb.). Nem durván, de határozottan.
- Ha egyedül szeretne már fürdeni, ezt is engedd meg neki. Tiltás helyett tanítsd meg, hogyan tud alaposan, de óvatosan megmosakodni.

Mondatpéldák:

- „Ha nem szeretnél pusztit vagy ölelést kapni, akkor is mondhatod, hogy *most nem kérek.*”
- Ha játék közben valaki olyan helyen ér hozzád, ami neked kellemetlen, akkor mondd: „*Állj, ezt nem szeretem!*”, és menj el onnan.
Ha megijedtél vagy rosszul érzed magad, nyugodtan szólj az óvó néninek / tanító néninek, ők tudnak segíteni.

Alsósok (kb. 7–10 év)

Itt már érdemes többet beszélni a határokról és arról is, hogy miért nem állunk szóba idegenekkel

Mondatpéldák

- Vannak felnőttek, akik gyerekeknek mondanak olyan dolgokat, amiket nem lenne szabad.
- Ha valaki bármi olyanról akar beszélni veled, amitől zavarban vagy, nyugodtan mondhatod, hogy „*nem szeretnék erről beszélni*”, és nyugodtan elmehetsz onnan.
- Ha egy számodra idegen felnőttnek segítségre van szüksége, kérjen segítséget egy másik felnőttől. Te gyerek vagy, nem tudsz neki segíteni olyan jól mint egy felnőtt. Ez nagyon fontos dolog! Például, ha egy idős bácsi nehezen jön le a lépcsőn Te tudsz neki segíteni? Egy felnőttre van szüksége, aki elbírja akkor is ha megcsúszik. Ugyan erről van szó, ha keresnek valakit vagy valamit. Te nem tudsz olyan jól segíteni mint egy felnőtt. Mond neki, hogy forduljon egy felnőtthez segítségért és menj tovább.
- Inkább szólj olyankor is, ha csak azt hiszed, hogy baj van, mint hogy ne szólj, amikor tényleg segítség kell.

Nagyobb gyerekek (kb. 10–12 év)

Velük már lehet beszélni a manipulációról is. Ez különösen fontos, mert erre a korosztályra már nem az utcán leselkedik a legnagyobb veszély, hanem az online térben.

- Van, aki kedvességgel, ajándékkal vagy titkokkal próbál közelebb kerülni hozzád. Fontos, hogy tudd: az ilyen ‘megvásárolt’ kapcsolat nem valódi barátság, hanem manipuláció. Ezekről azonnal szólnod kell, hogy meg tudjuk beszélni, miért történik ez.
- Ha valaki túl sokat akar tudni a magánéletről, a testedről, vagy arra kér, hogy ne mondd el senkinek, az intő jel. Erre nagyon kérlek, figyelj oda!

4. Mit tegyen a gyerek, ha valaki „furcsán” kérdez vagy viselkedik?

Érdemes neki egyszerű, megjegyezhető lépéseket adni.

1. Figyelj az érzéseidre

- Ha a hasadban furcsa érzés van, elszorul a torkod, vagy csak azt érzed, hogy „*ez nem jó*”, az azt jelenti, hogy ki kell lépned ebből a helyzetből.

2. Nem kell válaszolni

- Nem kell válaszolnod olyan kérdésekre, amik rosszul esnek, zavarba hoznak, vagy a testedről, a szüleid testéről szólnak. Válaszolhatsz úgy, hogy „*erről nem beszélek*”, de semmit sem kell mondanod, ha nem akarsz.

3. El lehet menni

- Ilyenkor jogod van otthagyni a helyzetet. Mondhatod azt, hogy: „*Most mennem kell*”, és odamehetsz egy tanárhoz, szülőhöz, felnőtthez, akiben bízol.
Ha úgy érzed, hogy meg sem tudsz szólalni, az is rendben van, akkor csak szaladj oda a tanító nénihez, ez is tökéletes reakció!

4. Mindig szólj utána egy megbízható felnőttnek

- Nem ártkodás ha arról szólsz, hogy valaki rosszat, ijesztőt vagy furcsát csinál. Ez segítségkérés.
Ha ilyen helyzetbe kerülsz, vagy azt látod, hogy valaki ilyen helyzetben van, azonnal szólj egy felnőttnek! Ilyenkor minél hamarabb segítségre van szükség.

5. Hogyan reagálj szülőként, ha a gyerek mesél valami furcsát?

Ez az a pillanat, amikor a gyerek megtanulja: tényleg lehet-e hozzád fordulni.

A lényeg, hogy tudd tartani a kontrollt. Kis korban gyerekek sokszor azért sem mernek segítséget kérni, mert nem akarják „megijeszteni” vagy felidegesíteni a szüleiket.

Ha látják, hogy ideges vagy, **de közben mégis tartod a kontrollt és logikusan higgadtan cselekszel**, akkor bízni fognak benned. Az irreális elvárás lenne, hogy egy ilyen esetben semmi érzelem ne látszódjon rajtad, de a gyerekeknek nagyon fontos üzenet, hogy **te tudod kezelni a helyzetet**.

Ami segít:

- Hallgasd végig anélkül, hogy azonnal közbeszólnál. Ő érzi, hogy figyelsz rá, te pedig jutsz egy kis időhöz, hogy rendezd a gondolataidat.
- Mondd ki például:
 - „Köszönöm, hogy elmondtad, ez hatalmas segítség nekem.”
 - „Jól tetted, hogy szóltál.”
- Kérdezz óvatosan, nyugodtan:
 - „Mit éreztél?”
 - „Mire gondoltál?”
 - „El tudod mondani, hogy mi történt?”

Fontos, hogy ha látod a gyermekén, hogy nagyon szorong, **ne erőltess a mesélést**. Ilyenkor inkább:

- öleld meg, ha kéri,
- ringasd, ha jól esik neki,
- biztosítsd róla, hogy biztonságban van,
- **kérj szakmai segítséget!**

Mondd ki azt is:

- „Meg fogjuk nézni, mit lehet tenni.”

Nagyon fontos, hogy érezze bármi történt vagy történni fog vele vagyunk! Fogjuk a kezét és támogatjuk!

Az ilyen és ehhez hasonló kérdéseket és kijelentéseket érdemes elkerülni. Ezek mind azt üzenhetik a gyerekeknek, hogy nem volt „elég ügyes”, és legközelebb lehet, hogy inkább nem szól.

- „Miért álltál vele szóba?”
- „Miért nem szóltál rögtön?”
- „Biztos csak félreértetted.”
- „Ne foglalkozz vele, ilyen előfordul.”
- „Hányszor mondtam már, hogy ne állj szóba idegenekkel!”

6. Ha úgy érzed, komolyabb a helyzet

Ha a gyerek olyasmit mesél, ami

- többszöri, visszatérő,
- egyértelműen határátlépő,
- vagy erős szorongást, félelmet vált ki belőle,

akkor érdemes:

- beszélni az óvodával/iskolával,
- szükség esetén szakemberhez fordulni (pszichológus, gyermekvédelmi szakember),
- jogi kérdéseknél tájékozódni a megfelelő hatóságoknál.

Fontos, hogy ilyenkor is készítsük fel a gyereket:

- egyszerűen és nem túldramatizálva elmondhatjuk neki, hogy „beszélgetni szeretnénk arról, ami történt, hogy tudjunk segíteni”,
- ha nem akar róla beszélni vagy elzárkózik, **nem szabad erőltetni**.

Biztosítsd róla, hogy:

- nem kell „bizonyítania” semmit
- elég, ha annyit mond el, amennyire emlékszik és amennyit el bír mondani.

7. Záró üzenet szülőknek

Nem lehet „tökéletesen” beszélni ezekről a témákról. Lesz, hogy utólag úgy érzed, máshogy is mondhattad volna. Ez rendben van.

Ami számít, hogy:

- a gyerek érzi, hogy **hozzád mindig fordulhat**,
- hiszel neki,
- érti a testének és az érzéseinek a határait, és azt, hogy ezt a határt **nem lépheti át senki**.

Minden ilyen beszélgetés egy kis lépés afelé, hogy a gyereked biztonságban érezze magát a világban akkor is, ha nem vagy mellette.

Ha úgy érzed segítségre van szükséged fordulj bizalommal az iskola pszichológushoz vagy más, hasonló szakemberekhez! Ez egy nagyon nehéz téma, de ha felkészülünk rá, akkor könnyebben tudjuk venni az esetleges akadályokat!

Mikecz Emese
Családi 1x1
emese.mikecz@gmail.com

