

BLIŹKA I PEŁNA ZAUFANIA WIĘŹ Z RODZICEM MOŻE SKUTECZNIE CHRONIĆ DZIECKO PRZED WYKORZYSTANIEM SEKSUALNYM

ZAUFANIE BUDUJE BEZPIECZEŃSTWO

GRANICE DZIECKA SĄ WAŻNE I NIENARUSZALNE

NIE MA MIEJSCA NA TAJEMNICE, KTÓRE RANIĄ

Dziecko, które czuje się kochane, słuchane i traktowane z szacunkiem, ma odwagę mówić o tym, co je niepokoi. **Wie, że może przyjść do rodzica z każdym, nawet trudnym problemem.** Taka relacja staje się naturalną tarczą ochronną – bo dziecko nie zostaje samo ze swoimi emocjami, trudnościami. **Kiedy dorosły jest ciekawy świata dziecka, stara się uczestniczyć w jego życiu przez rozmowę, zabawę i wspólne realizowanie różnych zadań, jednocześnie rozmawiając z nim o emocjach, ich regulowaniu, pytając o jego zdanie i szanując jego granice, to wzmacnia w ten sposób poczucie własnej wartości i sprawczości dziecka.**

Dzięki temu potrafi ono rozpoznać sytuację, która je niepokoi. **Wie, że należy o tym opowiedzieć opiekunowi, umie nazwać problem, a często też jest w stanie powiedzieć „nie”,** gdy ktoś przekracza jego granice – czy to w świecie realnym, czy w internecie. **Zaufanie zbudowane na co dzień – w rozmowach, wspólnych chwilach, w poczuciu, że rodzic naprawdę słucha, stara się zrozumieć i to, co dziecko mówi i czuje, jest dla niego ważne – sprawia, że dziecko rośnie w siłę i rozumie, że może zawsze się zwrócić po pomoc.** Nie szuka jej u przypadkowych osób, które mogą to wykorzystać, ale u dorosłych, którzy dają mu wsparcie i bezpieczeństwo.

CO ZYSKUJESZ, DBAJĄC O BLISKĄ RELACJĘ Z DZIECKIEM:

- dziecko czuje się kochane, zrozumiane, ważne i słyszone,
- zaspokojenie potrzeb dziecka sprawia, że nie szuka ukojenia ich poza rodziną,
- wzrasta gotowość dziecka, by mówić, gdy coś je niepokoi,
- budujesz fundament do rozmów o trudnych tematach.



PKDP

JAK PIELĘGNOWAĆ BLISKOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO W RELACJI Z DZIECKIEM

1. Często rozmawiaj:

- pytaj o myśli, uczucia i przeżycia: „Co dzisiaj Cię ucieszyło? Co Cię zmartwiło?”;
- nazywaj swoje emocje i pokazuj, że to naturalne: „Czuję się zmęczony, bo...”;
- **pokazuj, jak regulować emocje w zdrowy sposób**,
- dziel się z dzieckiem małymi opowieściami z własnego dnia – to sygnał: „Jesteś dla mnie ważny”.

2. Okazuj akceptację i szacunek:

- traktuj dziecko poważnie – nie wyśmiewaj, nie bagatelizuj jego obaw,
- potwierdzaj jego emocje i pokaż, że ma prawo do każdej z nich: „Rozumiem, że to mogło Cię przerazić”;
- **pokaż mu jak je zdrowo okazywać**,
- nagradzaj szczerą: „Dobrze, że to powiedziałeś/powiedziałaś”.

3. Ustalaj wspólne zasady i granice:

- mów o tym, że każdy ma prawo decydować o tym, co mu odpowiada, a co nie – także w kontaktach fizycznych,
- wyjaśniaj, że części ciała ukryte bielizną są szczególnie i nikt nie ma prawa ich dotykać, wbrew naszej woli,
- **naucz dziecko, że ma prawo powiedzieć „nie” każdemu dorosłemu, nawet jeśli to ktoś, kogo zna, jeśli ta osoba przekracza jego granice fizyczne lub psychiczne.**

4. Ucz dziecko, jak reagować, gdy coś jest nie w porządku:

- mów, że może szukać wsparcia u co najmniej dwóch dorosłych, którym ufa,
- **wytłumacz, że nie należy utrzymywać tajemnic, które budzą lęk, wstyd lub niepokój**,
- **podkreśl, żeby przyszło do ciebie, gdy coś je niepokoi lub martwi**,
- wspólnie ustalcie sygnały lub kody (np. słowa, gesty), które pomogą dziecku zwrócić uwagę, gdy coś jest nie tak.

5. Obecność, czas i uwaga

– Twoje najcenniejsze narzędzia:

- bądź otwartym na komunikację, dawaj dziecku poczucie, że jest dla Ciebie ważne i, że zawsze znajdziesz dla niego czas,
- **codzienne rytuały:** wspólny spacer, posiłek, rozmowa przed snem, wspólna zabawa i czytanie książek **wpływają na zacieśnianie więzi**,
- **okazuj zainteresowanie detalem:** „Co Cię dziś rozśmieszyło?”, „Opowiesz mi co u Twoich koleżanek?”.

Telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci:

800 100 100



Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania
wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15

📍 ul. Twarda 18
00-105 Warszawa

☎ Nr tel. 22 699 60 51

✉ zgłoszenie@pkdp.gov.pl

✉ urzadkomisji@pkdp.gov.pl

