

Iemāci savam bērnam Biksišu likumu!

Vidēji katrs piektais bērns cieš no seksuālās vardarbības, tostarp no seksuālas izmantošanas. Neļauj tam notikt ar savu bērnu. Iemāci savam bērnam Biksišu likumu!

Biksišu likums



Apakšbikšu likums palīdz vecākiem vienkārši izskaidrot bērnam, kurās ķermeņa citi nedrīkst viņam pieskarties, un kā rīkoties un kur meklēt palīdzību, ja kāds to mēģina darīt. Biksišu likums ir vienkāršs: neviens nedrīkst bērnam pieskarties ķermeņa vietās, ko parasti apsedz biksītes. Un bērnam nevajadzētu šajās vietās pieskarties citiem. Tas palīdz bērnam iemācīt to, ka viņa ķermenis pieder vienīgi viņam pašam, kā arī to, ka noslēpumi var būt gan labi, gan slikti, un arī pieskārieni var būt gan labi, gan slikti.

Kā iemācīt Biksišu likumu?

Biksišu likums ir radīts, lai palīdzētu vecākiem un aprūpētājiem sākt sarunu ar bērnu. Tas var reāli palīdzēt pasargāt bērnu no seksuālas izmantošanas. Biksišu likumam ir pieci svarīgi aspekti.

1. Tavs ķermenis pieder tikai tev

Jāiemāca bērnam, ka viņa ķermenis pieder vienīgi viņam pašam, un neviens nedrīkst tam pieskarties bez viņa atļaujas. Jau agrā bērnībā vajadzētu ar bērnu atklāti un tieši runāt par seksualitāti un ķermeņa intīmajām daļām, lietojot precīzus ģenitāliju un citu ķermeņa daļu nosaukumus, lai palīdzētu viņam saprast, kas nav pieļaujams. Bērnam ir tiesības atteikties no skūpstā vai pieskāriena, pat ja to vēlas cilvēks, kurš viņam ir mīļš. Bērnam ir jāemāca nekavējoties un stingri teikt "nē", ja kāds vēlas nepiedienīgu fizisku kontaktu. Viņam jāiemācās, kā izkļūt no nedrošām situācijām. Viņam jāzina, ka par tām ir jāizstāsta pieaugušajam, kam viņš uzticas. Ir svarīgi bērnam mācīt, ka jāstāsta pietiekami uzstājīgi, lai pieaugušie patiešām viņā ieklausītos un uztvertu nopietni.



Grāmatīnā Roka allaž lūdza Kiko atļauju, pirms pieskarties. Kiko atļāva. Tomēr, kad Roka vēlas pieskarties zem biksītēm, Kiko saka: "Nē!" Tā vecāki un aprūpētāji var bērnam paskaidrot, ka viņš jebkurā brīdī drīkst teikt "nē".

2. Labi un slikti pieskārieni

Bērni ne vienmēr prot atšķirt pieļaujamus pieskārienus no nepiedienīgiem. Pastāstiet bērnam, ka nav labi, ja kāds aplūko vai aizskar viņa ķermeņa intīmās daļas vai lūdz viņu aplūkot vai aizskart kāda cita intīmās daļas. Biksišu likums nosaka skaidru, viegli iegaumējamu robežu: apakšbikses. Tas palīdz vecākiem arī sākt sarunu ar bērnu. Jums ir jāiemāca, ka gadījumos, ja bērnam nav skaidrs, vai otra cilvēka rīcība ir vai nav pieļaujama, viņam ir jālūdz palīdzība pieaugušajam, kam viņš uzticas.



Grāmatā Kiko neļauj sev pieskarties zem biksītēm. Vecāki var paskaidrot, ka daži pieaugušie (aprūpētāji, vecāki vai ārsti) var pieskarties bērnam, bet viņam ir jāzina "nē", ja tas viņam liek justies neērti.

3. Labi un slikti noslēpumi

Slepenība ir seksuālo izmantotāju galvenā taktika. Tāpēc ir svarīgi iemācīt, kā atšķirt labi noslēpumi no sliktiem, un veidot uzticēšanās gaisotni. Noslēpums, kas bērnu satrauc, liek justies neērti, biedē vai skumdina, nav labs, tāpēc to nevajadzētu glabāt; tas ir jāizstāsta uzticamam pieaugušajam (kādam no vecākiem, skolotājam, policistam, ārstam).



Grāmatā Roka mudina Kiko kādam pastāstīt, ja kāds mēģinājis Kiko nepiedienīgi pieskarties. Tā var paskaidrot atšķirību starp labu noslēpumu (piemēram, pārsteiguma ballīti) un sliktu noslēpumu (tādu, kas bērnu skumdina un uztrauc). Vecākiem ir jāmudina bērni uzticēt sliktos noslēpumus.

4. Novēršana un aizsargāšana ir pieaugušo atbildība

Bērni, kurus izmanto, jūtas nokaunējušies, vainīgi un nobijušies. Pieaugušajiem nevajadzētu veidot ar seksualitāti saistītus tabu, un jāpaskaidro bērnam, pie kā viņš var vērsties, ja jūtas noraizējies, uztraukts vai bēdīgs. Bērns var just, ka kaut kas nav kārtībā. Pieaugušajiem ir uzmanīgi jāieklausās bērna izjūtās un jāvēro viņa uzvedību. Var būt dažādi iemesli, kāpēc bērns nevēlas kontaktēties ar kādu pieaugušo vai citu bērnu. To vajadzētu ņemt vērā. Bērnam ir jārada pārliecība, ka viņš par to allaž var aprunāties ar vecākiem.



Grāmatā Roka ir Kiko draugs. Pieaugušo uzdevums ir palīdzēt bērnam viņa ikdienas dzīvē. Seksuālas vardarbības novēršana pirmkārt un galvenokārt ir pieaugušo uzdevums, un ir svarīgi visu atbildību par to neuzlikt bērnam.

5. Citi noderīgi padomi

Ziņošana un atklātība

Bērnam ir jāzina, pie kuriem pieaugušajiem viņš var vērsties pēc palīdzības. Jānodrošina bērns lūgt palīdzību pieaugušajiem, kas ir uzticami, pieejami, gatavi uzklaut un palīdzēt. Tikai vienam no pieaugušajiem, kas dzīvo kopā ar bērnu, vajadzētu būt šajā uzticamo personu lokā, un tajā vajadzētu būt arī kādam, kas nav no tuvākajiem ģimenes locekļiem. Bērnam ir jāzina, kā vērsties pēc palīdzības pie minētajiem pieaugušajiem.

Noziedznieki pazīstamo vidū

Visbiežāk noziegumu pastrādā kāds, ko bērns pazīst. Maziem bērniem ir īpaši grūti apzināties, ka cilvēki, kas viņus pazīst, varētu nodarīt viņiem pāri. Jāņem vērā, ka ļaunprātīgie izmantotāji bērnus pielabina, lai iegūtu viņu uzticēšanos. Vajadzētu stingri noteikt, ka bērnam ir obligāti un regulāri jāinformē vecāki, ja kāds viņam pasniedz dāvanas, lūdz glabāt noslēpumus vai mēģina pavadīt laiku divatā.

Nepazīstami noziedznieki

Dažkārt izmantotājs ir svešinieks. Iemāciet bērnam vienkāršus noteikumus par kontaktēšanos ar svešiniekiem: nekad nekāpt svešā automašīnā, nekad nepieņemt svešinieku dāvanas un neiet viņiem līdzi.

Palīdzība

Bērns ir jāinformē par speciālistiem, kuru palīdzība var būt īpaši noderīga (skolotāji, sociālie darbinieki, tiesībsargi, ārsti, skolas psihologs, policisti), kā arī par palīdzības numuriem, uz kuriem var zvanīt, lai vērstos pēc padoma.

Kāpēc vajadzīgs Biksīšu likums?

Vidēji katrs piektais bērns dažādos veidos saskaras ar seksuālu izmantošanu un vardarbību. Tas attiecas uz visiem bērniem neatkarīgi no dzimuma, vecuma, ādas krāsas, sociālās grupas un reliģiskās piederības. Noziedznieki bieži ir kāds, ko bērns pazīst un kam uzticas. Izmantotājs var būt arī cits bērns.

Neļaujiet tam notikt ar savu bērnu!

Pats svarīgākais ir laba komunikācija ar bērnu. Tas nozīmē atklātību, mērķtiecību, tiešumu un draudzīgus, no draudiem brīvas gaisotnes veidošanu.

Biksīšu likums var jums palīdzēt

Bērns nekad nav pārāk mazs, lai iemācītos Biksīšu likumu, jo jebkurā vecumā bērnu var ļaunprātīgi izmantot. Ja jums ir neērti to apspriest ar savu bērnu, atcerieties, ka bērnus šīs tēmas, visticamāk, mulsina daudz mazāk nekā jūs, pieaugušo.

Kā rīkoties, ja ir aizdomas par vardarbību?

Ja jums ir aizdomas, ka bērns ir ļaunprātīgi izmantots, ir ļoti svarīgi uz viņu nedusmoties. Neradiet bērnam sajūtu, ka viņš ir izdarījis ko nepareizu. Nevajag bērnu pratināt. Jūs varat pajautāt, kas ir noticis, kad un kurš to ir darījis, bet neļaujiet, kāpēc tas ir noticis. Mēģiniet bērnam neizrādīt savu satraukumu. Ir ļoti viegli bērnam radīt vainas sajūtu, un viņš var slēpt informāciju. Centieties neizdarīt secinājumus, kuru pamatā ir nepilnīga vai nekonkrēta informācija. Pārliciniet bērnu, ka risināsiet šo jautājumu, un sazinieties ar kādu, kurš var palīdzēt, piemēram, ar psihologu, bērnu aprūpes speciālistu, ārstu, sociālo darbinieku vai policiju. Lai palīdzētu no seksuālas vardarbības cietušiem bērniem, dažās valstīs ir izveidotas īpašas palīdzības līnijas un centri. Tie var jums dot padomus par to, kā rīkoties, un ar tiem ir jāsaazinās, ja ir aizdomas, ka bērns kļuvis par seksuālas vardarbības upuri.

Kur atrast materiālus un informāciju?

Lai palīdzētu vecākiem iemācīt bērnam Biksīšu likumu, Eiropas Padome ir izstrādājusi dažādus materiālus. Tie ir:

- televīzijas reklāma (animācijas filma);
- grāmata, ko vecāki var lasīt priekšā bērniem vecumā no 3 līdz 7 gadiem;
- plakāti un pastkartes.

Visus materiālus var lejupielādēt tīmekļa vietnē www.apaksbiksulikums.org. Biksīšu likums ir daļa no Eiropas Padomes kampaņas "Viens no pieciem", kuras mērķis ir apturēt seksuālu vardarbību pret bērniem. Par citiem mūsu popularizētajiem novēršanas un aizsardzības pasākumiem vairāk var uzzināt tīmekļa vietnē www.coe.int/oneinfive.



www.dzimba.lv
www.coe.int/oneinfive



OAK
FOUNDATION



British Embassy
Riga



Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komiteja



viens
no pieciem

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE