



līdz **6** g.v.

Saruna pasargā

Ieteikumi vecākiem, kā runāt ar bērniem par ķermeņa drošību, lai pasargātu no seksuālas izmantošanas riskiem.

Kopš bērna piedzimšanas brīža mēs, pieaugušie, vēlamies viņu stiprināt un pasargāt no pāridarījumiem, un sarunas te var ļoti palīdzēt. Šie padomi iedrošina vecākus runāt ar bērniem par ķermeņa drošības tēmām jau agrīnā vecumā, gan pašiem uzsākot sarunas, gan iekļaujot drošības aspektus ikdienišķās sarunās un nodarbēs.

Ko Tu vari teikt:

- Tavs ķermenis ir tava teritorija. Vai māki nosaukt visas tā daļas?
- Tās ķermeņa daļas, ko sedz apakšveļa, mēs nerādām citiem. Tas ir bikiņu likums!
- Vai gribi apskāvienu? Tu drīksti arī negribēt.
- Ja kāds pieskāriens Tevi sāpina vai mulsina, saki NĒ un izstāsti pieaugušajam, kam uzticies.
- Ir labi noslēpumi (kā pārsteiguma ballīte) un sliktie noslēpumi (kas mulsina, skumdina un sāpina). Sliktos vienmēr jāizstāsta!
- Tu vari man jautāt jebko un stāstīt visu!

1 Sauc lietas īstajos vārdos

Kad bērns mācās runāt, vari sākt mācīt viņam ķermeņa daļu nosaukumus – piemēram, mazgājoties. Pētījumi liecina: bērni, kuriem tiek mācīts par savu ķermeni, spēj labāk un precīzāk pastāstīt citiem par pāridarījumu, ja tāds noticis.

2 Dod bērnam skaidras norādes!

Jau sākot iet dārziņā, bērns sākt atpazīt atšķirību starp labiem un sliktiem pieskārieniem. Dod bērnam tiešus un vienkāršus padomus, piemēram, “Vienmēr izstāsti man vai kādam citam pieaugušajam, ja kāds pieskārs vai gribēja pieskarties tavam krāniņam/ tavai vulviņai/ tavam dibenam”.

3 Veido sarunas īsas un vienkāršas!

Bērns aug un tāpat mainās arī riski, ar ko viņi sastopas, tāpēc sarunas par personīgo drošību uzsākam jau no mazotnes un runājamies par to regulāri, ikdienā. Piemēram, kopā lasot grāmatu, skatoties filmu vai pārrunājot dienu pēc dārziņa, pamanīt dažādas drošības situācijas, no kurām varam ko mācīties.

4 Iemāci teikt NĒ!

Iemāci teikt NĒ! Spēlēšanās laiks var būt piemērots brīdis, lai stiprinātu bērna izpratni par labiem un sliktiem pieskārieniem, kā arī labiem un sliktiem noslēpumiem. Bērnam jātrenējas atpazīt sava ķermeņa iekšējo signalizāciju, kad kāds pieskāriens ir nepatīkams vai nevēlams. Svarīgi mācēt pateikt “nē” arī tavam un mīlam cilvēkam.