

Co dělat, když mé dítě bylo vystaveno sexuálnímu násilí?

- **VĚŘTE TOMU**, co vaše dítě říká a naslouchejte mu. Pokud projevíte negativní emoce, může to dítě odradit od toho říct vám, co se stalo.
- Ujistěte dítě, že to **NENÍ JEHO CHYBA** a že nemá průšvih.
- Řekněte mu, jak moc si **VÁŽÍTE** toho, že vám o tom povědělo.
- Řekněte mu, že je v **BEZPEČÍ** a že se postaráte o to, aby se to neopakovalo.
- **NENUŤTE** dítě, aby vám hned vyprávělo o detailech toho, co se mu stalo. Dejte mu čas.
- Ujistěte ho, že ho máte **RÁDI**.
- Pokud sexuálnímu násilí vystavil dítě někdo, kdo je blízký rodině, negativně to ovlivní rodinný život. Pokuste se zachovat každodenní rutinu, s ohledem na bezpečí dítěte. I přesto, že budete mít o dítě velký strach, umožněte mu pokračovat v jeho běžných aktivitách.
- Promyslete si, komu z vašeho okolí říct o tom, co se stalo. Proberte to se svým dítětem. Další lidé, kteří budou o incidentu vědět, mohou situaci zkomplikovat a ta pak bude ještě víc stresující. Vysvětlete dítěti rozdíl mezi právem na soukromí a tajemstvím.

SEŽEŇTE SI PRO SEBE POMOC A PODPORU.

Můžete se cítit zrazení, naštvaní, nebo že jste selhali jako rodiče. Budete potřebovat plnou podporu od rodiny a přátel a také pravděpodobně odbornou pomoc, abyste celou situaci zvládli. Pamatujte, že sexuální zneužití dítěte je zřídka kdy chyba rodiče.

Kontakty

PRO DOSPĚLÉ

Rodičovská linka

606 021 021 (PO až ČT v čase 9 až 21, PÁ 9 až 17)
www.rodicovskalinka.cz

Centrum LOCIKA

601 500 196 (PO až ČT v čase 9 až 12)
www.detstvibeznasili.cz

Dětské krizové centrum Praha

241 484 149, 777 715 215 (nonstop linka)
241 480 511, 777 664 672 (ambulantní služby),
www.ditekrize.cz

PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

Linka bezpečí

116111 (nonstop linka důvěry)
chatové a e-mailové poradenství,
www.linkabezpeci.cz/pomoc

Centrum LOCIKA

chatové a e-mailové poradenství,
www.detstvibeznasili.cz
www.centrumlocika.cz/dac

Dětské krizové centrum Praha

777 715 215 (nonstop linka)
chatové a e-mailové poradenství,
www.ditekrize.cz/kontakt/

proFem

777 012 555 (ÚT 19 až 21, linka pro oběti sexuálního násilí starší 16 let), www.profem.cz/cs/kontakty

www.centrumlocika.cz
www.detstvibeznasili.cz

DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

SEXUALIZOVANÉ NÁSILÍ NA DĚTECH

CO O NĚM VĚDĚT A JAK PŘED NÍM DĚTI CHRÁNIT?



FAKTA

Sexualizované násilí páchané na dětech není výjimečnou záležitostí. Podle statistik ho zažila přibližně každá 4. dívka a každý 13. chlapec.

- Na dětech se nejčastěji dopouští násilí někdo, kdo je zná - dokonce i příbuzní nebo rodinní známí
- Děje se ve všech kulturách i ve všech typech rodin.
- Jsou jím ohrožené dívky i chlapci jakéhokoliv věku.

K sexualizovanému násilí dochází tehdy, když dospělý nebo někdo starší (v případě sexuálního zneužití minimálně o 5 let) využívá dítě jako prostředek ke svému sexuálnímu uspokojení.

Takoví lidé využívají důvěry dítěte, nebo své moci či autority. Sexuální násilí zahrnuje různé aktivity jako např.:

- sexuální doteky (včetně těch, ke kterým je dítě přinuceno),
- orální, anální nebo vaginální sex,
- nepatřičné vystavení dítěte pohlavnímu kontaktu, činnosti či chování,
- vystavení dítěte sexuálnímu obsahu (např. obrázky, videa atp.).

Osoby, které se dopouští sexuálního násilí na dětech, obvykle vynaloží velké úsilí, aby si získali jejich důvěru. Často si jako své oběti vybírají zranitelné děti. Přátelský vztah dospělého s dítětem se postupně rozvine v sexuální vztah, ve kterém dospělý nutí dítě setrvávat. Dospělí často vyhrožují dětem tím, že se stane něco hrozného, pokud o jejich vztahu někomu poví.

Jak mohu svému dítěti zajistit bezpečí?

➔ **Mějte povědomí o každodenním životě vašeho dítěte:**

- kde a s kým se zrovna nachází,
- jakým aktivitám se věnuje,
- jaké internetové stránky navštěvuje a s kým na internetu komunikuje,
- komu dítě svěřujete na hlídání.

➔ **Naslouchejte svému dítěti, mluve s ním, důvěřujte mu.**

Je důležité naučit děti, že mohou odmítnout dělat cokoli, co je jim nepříjemné, nebo z čeho mají strach (jak s dospělou osobou, tak s dítětem). Mluve s nimi o situacích, kdy je v pořádku říct „NE“. Ujistěte vaše dítě, že za vámi může přijít kdykoliv, když se mu něco nelíbí, nebo má strach z toho, co s ním chce někdo dělat. **VŽDYCKY PEČLIVĚ NASLOUCHEJTE** tomu, z čeho má vaše dítě strach, nebo co ho trápí. Zastavte se a věnujte dítěti plnou pozornost. **BERTE VÁŽNĚ**, co vám dítě říká.

➔ **Učte své dítě sexuální bezpečnosti**

Naučte své dítě, jak se bránit a jak předejít sexuálnímu násilí, stejně jako ho učíte o bezpečnosti na silnicích, na internetu nebo jak zacházet s ohněm.

➔ **Doteky**

Dokonce i malé děti dokážou rozpoznat rozdíl mezi doteky, které jsou v pořádku a které ne. Vysvětlete dítěti, že nikdo nemá právo se ho dotýkat na určitých místech či způsobem, který je mu nepříjemný, nebo kterého se bojí.

➔ **Tajemství!**

Mnoho z těch, kteří se dopouští sexuálního násilí na dětech, nutí děti k tomu, aby o zneužívání mlčely - často za pomoci různých výhrůzek a hrozeb. Děti by měly znát rozdíl mezi tajemstvími, která jsou bezpečná a v pořádku a která nikoliv. Naučte je, že jediná tajemství, která jsou v pořádku, jsou ta, která mohou druhé mile překvapit.

➔ **Dospělí**

Učíme děti, aby respektovaly dospělé, a proto pro ně může být těžké říct „ne“ bez toho, že by se cítily neslušně. Vysvětlete dítěti, že dospělí občas dělají věci, které nejsou v pořádku a že by vám měly říct, pokud se něco takového stane. Nechtějte po nich, aby objímaly nebo líbaly další dospělé - především ty, které neznají. Udělejte rutinu z toho, že se budete ptát svého dítěte na to, co dělá s dalšími dospělými a jestli je má rádo, stejně jako se ho ptáte na jeho kamarády. To vám pomůže včas rozpoznat případná nebezpečí.

➔ **Znát své tělo a mluvit o něm**

Podporujte přirozený zájem dítěte o své tělo. Učte ho názvy jednotlivých tělesných partií. Mluvit o sexualitě s dítětem může být pro některé rodiče nepříjemné či zahanbující. Pořídte dítěti knihy přiměřené jeho věku, které vám pomohou o tématu mluvit. Pokud budete zvyklí se se svým dítětem o těchto tématech bavit, snadněji vám pak poví o svých obavách.

➔ **Pocity**

Veďte dítě k tomu, aby důvěřovalo svým pocitům. Mluve s ním o tom, co znamená cítit se v bezpečí a jaké to naopak je cítit se v ohrožení. Vymyslete společně plán, co dělat, když se dítě necítí bezpečně. Plán by měl zahrnovat způsob, jak se dostat z „rizikové“ situace, jako například říct, že už musí jít domů, nebo že se nejdříve musí zeptat na vaše svolení nebo na svolení nějakého dospělého.

Vymyslete se svými dětmi, za kým mohou jít, když zrovna nejste k dispozici. Může to být někdo ve škole, na kroužku, popř. jakákoliv další důvěrná osoba.

