

NSPCC

GHIDUL

DISCUȚIEI



PENTRU

PĂRINȚI

Conversații simple care să vă ajute să vă protejați copiii împotriva abuzurilor

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

NUMELE
DVS.

Acest ghid îi aparține

.....

și

.....

NUMELE
COPILULUI
DVS.



Cu toții ne dorim să ne protejăm copiii

Probabil ați vorbit deja cu ei despre lucruri precum traversarea străzii în siguranță. Dar ați discutat și despre cum să se protejeze împotriva abuzului sexual? Știm că este o discuție pe care niciun părinte nu dorește să o poarte, dar credem că poate fi la fel de naturală și ușoară ca cea despre traversarea străzii în siguranță.

Noi o numim discuție **PANTS**. De la **P** la **S**, fiecare literă transmite un mesaj important pentru copiii chiar și de patru ani, pentru a-i ajuta să fie în siguranță.

De aceea, ne dorim ca toți părinții să poarte o **discuție PANTS** – deoarece știm că discuțiile regulate avute cu copiii despre aceste mesaje importante îi pot ajuta să fie în siguranță.



**DE CE SĂ
PURTAȚI O DISCUȚIE
PANTS?**



O discuție importantă care nu trebuie neglijată

Știm ce ați putea crede: acest subiect nu este pentru copilul meu. Bineînțeles, niciun părinte nu își dorește să se gândească că, vreodată, copilul lui va fi afectat de abuzul sexual. Dar exact de aceea este vital să purtați această discuție - să îl ajutați să fie în siguranță.

Înțelegem, de asemenea, că poate fi foarte dificil să discutați despre acest subiect. Dar nu trebuie să fie așa. PANTS a fost creat special - cu ajutorul părinților și specialiștilor - pentru a ne asigura că aceste discuții se desfășoară cât mai simplu și mai potrivit cu putință pentru copiii începând cu vârsta de patru ani.

PANTS nu vorbește niciodată despre sex

Știm că puteți considera că aveți un copil prea mic pentru a discuta cu el despre sex. De aceea, ghidul PANTS nu abordează niciodată acest subiect. Acesta nu se referă la dobândirea informațiilor despre păsări și albine, ci conține mesaje practice și liniștitoare pentru a fi în siguranță.

Nu folosim niciodată cuvinte înfricoșătoare

Ultimul lucru pe care ni-l dorim este să vă supărăm sau să vă speriem copilul. Discuțiile PANTS se referă la utilizarea unui limbaj simplu, potrivit pentru copii, pentru a le oferi copiilor încrederea și cunoștințele necesare care să îi ajute să fie în siguranță.

“Cred din toată inima că discuțiile PANTS trebuie să aibă loc, la fel ca și cele despre traversarea străzii.”

Părintele unei fetițe de șase ani



Alegerea momentului potrivit

Fiecare familie este diferită, iar locul și momentul în care aveți aceste discuții pot să depindă de vârsta copilului dvs. sau de cât de matur este - totul trebuie să fie cât mai natural atât pentru dvs., cât și pentru copil.

Căutați momentul potrivit să începeți discuția? Vă prezentăm câteva exemple despre care alți părinți ne-au spus că au funcționat în cazul lor:



**CÂND ESTE
MOMENTUL
POTRIVIT?**

- * Când îi faceți baie copilului sau îl ajutați la lucruri simple, cum ar fi să se îmbrace sau să se dea cu cremă.
- * Dacă la școală au avut o lecție despre relațiile personale, întrebați-l ce își amintește când se întoarce acasă.
- * Călătoriile cu mașina sunt un moment potrivit să discutați.
- * Când mergeți să înotați este un moment potrivit să discutați despre faptul că părțile corpului care sunt acoperite de lenjeria intimă și de costumul de baie sunt private.
- * Când cântând împreună cântecul nostru, cu ajutorul dinozaurului nostru prietenos Pantosaurus, poate ajuta la crearea momentului potrivit (aflați mai multe informații la pagina 6).
- * Dacă emisiunea TV preferată a copilului abordează un subiect sensibil, încurajați-l să vorbească despre tot ceea ce îl deranjează.



CUM GĂSESC CUVINTELE POTRIVITE?

Cum să începeți discuția

Cum și când aveți o discuție PANTS cu copilul este întotdeauna alegerea dvs. La urma urmei, dvs. îl cunoașteți mai bine ca oricine.

Odată ce vă simțiți confortabil cu toate mesajele (paginile 8-9), seria noastră de „spărgătoare de gheață” vă ajută să începeți o discuție PANTS, toate acestea cu ajutorul dinozaurului nostru prietenos Pantosaurus. Prin jocuri, cântece și activități, acesta prezintă mesajele în moduri amuzante și interesante. Puteți începe chiar astăzi...

„Spărgătoarele noastre de gheață”!

Citiți împreună broșura pentru copii **Păstrează-mă și învață** de pe pagina următoare – și transformați reamintirea regulilor într-o activitate amuzantă.

Copiii dvs. pot **Cânta împreună cu Pantosaurus** – prin cântec, acesta face o prezentare interesantă a mesajelor PANTS principale.

De asemenea, există **Joacă-te cu Pantosaurus** – online, pe o tabletă sau un telefon, în acest joc gratuit pot să joace baschet și să facă scufundări, toate acestea în timp ce învață regulile PANTS.

Găsiți aceste „spărgătoare de gheață” pe nspcc.org.uk/pants

Doriți o modalitate minunată de a vă aminti regulile? **Pachetul Pantosaurus pentru copii** conține o mulțime de activități și stickere amuzante, un semn pentru ușă (door hanger) și un semn de carte. Comandați pachetul dvs. pe nspcc.org.uk/shop



Acum este momentul să purtați o discuție PANTS

Știți care sunt „spărgătoarele noastre de gheață” și ați stabilit când să începeți discuția cu copilul dvs.

Acum sunteți gata să vă învățați copilul cele cinci reguli PANTS. Vă vom prezenta fiecare literă a acronimului PANTS, ca să știți ce să spuneți despre fiecare dintre ele.

Puteți începe printr-o discuție simplă cu copilul dvs. despre cum să fie în siguranță - și apoi intrați mai în detaliu, când sunteți amândoi pregătiți.

PĂRȚILE INTIME SUNT INTIME

AMINTEȘTE-ȚI ÎNTOTDEAUNA CĂ CORPUL TĂU ÎȚI APARTINE

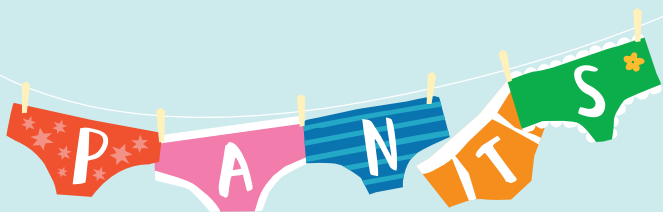
NU ÎNSEAMNĂ NU

TĂCEREA NU AJUTĂ - VORBEȘTE DESPRE SECRETELE CARE TE SUPĂRĂ

SPUNE CE SIMȚI, CINEVA TE POATE AJUTA



**CARE SUNT
REGULILE
PANTS?**



Părțile intime sunt intime

Explicați-i clar copilului că lenjeria intimă vă acoperă părțile intime și ce înseamnă „intim”.

Explicați-i că nimeni nu trebuie să îi ceară să îi vadă sau să îi atingă părțile intime, sau să îi ceară lui să privească sau să le atingă pe ale altei persoane.

Uneori, medicii, asistentele sau membrii familiei vor fi nevoiți să o facă. Explicați-i că este OK, dar acele persoane trebuie să îi explice întotdeauna de ce și să îl întrebe înainte dacă este OK.

A mintește-ți întotdeauna că corpul tău îți aparține

Spuneți-i copilului că corpul lui îi aparține lui și nimănui altcuiva. Nimeni nu are dreptul să îl determine să facă un lucru care îl face să nu se simtă confortabil.

Dacă cineva îi cere să se uite sau încercă să îl atingă sub lenjeria intimă, acesta trebuie să spună „Nu” - și să povestească incidentul unui adult în care are încredere. Acesta poate fi un membru al familiei, învățătorul/profesorul, specialistul în asistență socială și consiliere sau un medic.

Nu înseamnă nu

Asigurați-vă că copilul înțelege că are dreptul să spună „Nu” la atingerile nedorite - chiar și unui membru al familiei sau unei persoane pe care o cunoaște sau o iubește.

Copilul deține controlul asupra corpului său și nimeni niciodată nu trebuie să îi ceară să facă lucruri care îl fac să nu se simtă confortabil.



Tăcerea nu ajută - vorbește despre secretele care te supără

Explicați-i copilului că trebuie întotdeauna să vorbească despre lucrurile care îl îngrijorează - și că împărtășind aceste lucruri nu va avea probleme.

Explicați-i diferența dintre secrete „bune” și „rele”. Secretele rele te fac să te simți trist, îngrijorat sau înspăimântat, în timp ce secretele bune pot fi lucruri precum petrecerile surpriză sau cadourile pentru alte persoane, care te fac să te simți entuziasmat.

Orice secret trebuie împărtășit până la urmă.

Spune ce simți, cineva te poate ajuta

Spuneți-i copilului că este întotdeauna bine să vorbească cu un adult în care are încredere, despre orice lucru care îl întristează, îl neliniștește sau îl înspăimântă, ca să poată fi ajutat. Și nu trebuie să fie un membru al familiei. Acea persoană poate fi un cadru didactic sau părintele unui prieten, de exemplu.

Reasigurați-l că, indiferent care este problema, nu este vina lui și nu va avea niciodată neplăceri dacă spune ce simte.

De asemenea, poate să sune la Childline (Linia copilului) la nr. **0800 1111** și o persoană amabilă îl va ajuta.



CE PĂRERE AU PĂRINȚII DESPRE PANTS?

De când am lansat programul PANTS am vorbit cu mulți părinți care au avut această discuție...



Am folosit înotul ca pe o oportunitate perfectă de a discuta cu fiica mea de șase ani. Am început întrebând-o de ce costumul de înot al băieților este diferit de cel al fetelor și aceasta a condus către o discuție despre intimitate. Astel, am avut un punct de pornire foarte bun pentru a aborda cu ușurință un subiect delicat.

Mama lui Katherine





PESTE

400.000

DE PĂRINȚI AU
DISCUTAT DEJA DESPRE
PANTS, AȘADAR ȘTIM
CĂ AJUTĂ CU ADEVĂRAT



Dacă inimaginabilul s-ar întâmpla și cineva ar forța limitele fizice cu fiica mea, ar ști ce să facă? Mi-ar spune? Ar ști măcar că a fost un lucru rău?

Mă simt așa mândră după ce am avut această discuție și așa de eliberată știind că nu am speriat-o sau demoralizat-o în vreun fel, dar am făcut, în cele din urmă, un pas important spre a o ajuta să fie în siguranță. De aceea îmi doresc ca toți părinții să poarte discuția PANTS.

Mama lui Mabel



Mi s-a părut încurajator să am la îndemână aceste mesaje clare pe care să le utilizez cu fiul meu de cinci ani. Acesta a înțeles despre ce îi vorbeam - de fapt, m-a făcut să râd într-o zi, după școală, când s-a ridicat și a spus mândru „Știu că ce se află sub lenjeria mea intimă este privat și i-am spus învățătoarei mele despre asta!”

Mama lui Sam



FELICITĂRI!

Având o discuție PANTS cu copilul dvs. faceți pași cu adevărat importanți spre a-l proteja. Ar trebui să fiți mândri pentru că ați făcut ceva extraordinar.

Dar rețineți că aceasta nu este o discuție pe care să o aveți o singură dată. Este bine să purtați discuții scurte și dese și să le adaptați pe măsură ce copilul dvs. crește - vă vor ajuta să reîntăriți mesajele și să vă asigurați că și le amintește. Doar alegeți momentele care vi se par potrivite.



Obțineți ghidul PANTS potrivit pentru dvs.

Avem o gamă variată de ghiduri PANTS pentru părinți, îngrijitori și copii, inclusiv ghiduri în câteva limbi diferite și ghiduri pentru persoane cu dizabilități.

- * Ghid pentru asistenții maternali
- * Ghid pentru părinții cu dificultăți de învățare
- * Ghid pentru părinții copiilor cu autism
- * Un film pentru copiii cu deficiență de auz

Puteți găsi aceste materiale pe nspcc.org.uk/pants

Este normal ca copilul dvs. să aibă unele întrebări

Dar nu vă faceți griji – vă putem ajuta să îi răspundeți. Puteți găsi mult mai multe informații și suport despre discuțiile PANTS pe nspcc.org.uk/pants

Vorbiți cu noi

Dacă doriți vreodată să vorbiți, suntem aici 24/7. Sunați-ne la nr. 0808 800 5000 sau trimiteți-ne un e-mail la help@nspcc.org.uk

NSPCC

Împreună putem ajuta copiii care au fost abuzați să își reclădească viețile. Împreună putem proteja copiii în pericol. Și, împreună, putem găsi cele mai bune modalități prin care să prevenim ca abuzul asupra copiilor să se mai întâmple vreodată.

Dar toate acestea sunt posibile doar cu sprijinul dvs. Fiecare liră pe care o strângeți, fiecare petiție pe care o semnați, fiecare minut din timpul dvs. ne va ajuta să ne asigurăm că putem lupta pentru copilăria fiecărui copil.

nspcc.org.uk



EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

National Society for the Prevention of Cruelty to Children
(Societatea Națională pentru Prevenirea Cruzelii față de Copii)
©NSPCC 2017. Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara
Galiilor 216401, Scotland SC037717 și Jersey 384, J20171066.
Ilustrații de Jamie Nash