

### Χρήσιμες συμβουλές για τον Κανόνα των Εσωρούχων:

Ο Κανόνας των Εσωρούχων έχει πέντε σημαντικές πτυχές:

**1. Το σώμα σου σου ανήκει:** Τα παιδιά θα πρέπει να ξέρουν ότι το σώμα τους τους ανήκει και ότι κανείς δεν μπορεί να τα αγγίξει ή να τα χαιδέψει χωρίς την άδειά τους. Ο ειλικρινής και άμεσος διάλογος ήδη από μικρή ηλικία για τη σεξουαλικότητα και τα απόκρυφα σημεία του σώματος, με σωστή χρήση των όρων που αφορούν τα γεννητικά όργανα και άλλα σημεία του σώματός τους, θα βοηθήσει τα παιδιά να αντιληφθούν τι δεν επιτρέπεται. Τα παιδιά διατηρούν το δικαίωμα να αρνηθούν φιλή ή χάδι ακόμη και από άτομο το οποίο αγαπούν. Πρέπει να μάθουν να λένε «Όχι» με άμεσο και αποφασιστικό τρόπο σε περίπτωση ανάρμοστης σωματικής επαφής, όπως και τρόπους να αποφεύγουν καταστάσεις που απειλούν την ασφάλειά τους και να ενημερώνουν έναν ενήλικα τον οποίον εμπιστεύονται. Έχει σημασία να τονισθεί ότι τα παιδιά θα πρέπει να επιμείνουν έως ότου κάποιος να πάρει το θέμα στα σοβαρά.

**2. Καλό άγγιγμα - κακό άγγιγμα:** Τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται πάντα τη διαφορά μεταξύ του αγγίγματος που επιτρέπεται και εκείνου που θεωρείται ανάρμοστο. Πείτε τους ότι δεν είναι σωστό να κοιτάζει ή να αγγίζει κανείς τα απόκρυφα σημεία του σώματός τους, ούτε είναι σωστό να τους ζητάει κάποιος να δουν ή να αγγίξουν αυτά τα σημεία στο σώμα κάποιου άλλου. Ο Κανόνας των Εσωρούχων τα βοηθάει να αναγνωρίζουν ένα φανερό και εύκολο να το θυμούνται όριο: τα εσώρουχα. Βοηθάει τους ενήλικες να ξεκινήσουν μια κουβέντα με τα παιδιά. Αν τυχόν τα παιδιά δεν είναι βέβαια κατά πόσον η συμπεριφορά ενός ενήλικα είναι αποδεκτή ή όχι, φροντίστε να ξέρουν ότι μπορούν να ζητήσουν από κάποιον/α ενήλικα τον/την οποίον/α εμπιστεύονται να τα βοηθήσει.

**3. Καλά μυστικά - κακά μυστικά:** Η μυστικότητα είναι η τακτική που εφαρμόζουν συνήθως όσοι διαπράττουν το αδίκημα της σεξουαλικής κακοποίησης. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά τη διαφορά μεταξύ καλών μυστικών και κακών μυστικών, αλλά και να καλλιεργήσουμε ένα κλίμα εμπιστοσύνης. Οποιοδήποτε μυστικό τους προκαλεί άγχος, αμηχανία, φόβο ή στενοχώρια δεν θεωρείται καλό και επομένως δεν θα πρέπει να το αποκρύπτουν. Αντιθέτως, θα πρέπει να το πουν σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται (γονέα, δάσκαλο, αστυνομικό, γιατρό).

**4. Η πρόληψη και η προστασία είναι ευθύνη των ενηλίκων:** Τα κακοποιημένα παιδιά νιώθουν αισθήματα ντροπής, ενοχής και φόβου. Οι ενήλικες θα πρέπει να αποφεύγουν να καλλιεργούν ταμπου γύρω από τη σεξουαλικότητα, αλλά και να φροντίζουν ώστε τα παιδιά τους να γνωρίζουν σε ποιον να απευθυνθούν για να μιλήσουν σε περίπτωση που ανησυχούν, στενοχωριούνται ή θλίβονται. Το παιδιά δεν αποκλείεται να διαισθανθούν ότι κάτι δεν πάει καλά, οπότε οι μεγάλοι θα πρέπει να είναι προσεκτικοί και να αφουγκράζονται τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των παιδιών. Ίσως υπάρχει λόγος που ένα παιδί αρνείται την επαφή με κάποιον άλλο ενήλικα ή παιδί. Θα πρέπει να το σεβαστούν. Τα παιδιά πρέπει να νιώθουν ότι μπορούν ανά πάσα στιγμή να μιλήσουν με τους γονείς τους.

## **5. Άλλες χρήσιμες συμβουλές που συνοδεύουν τον Κανόνα των Εσωρούχων:**

*Καταγγελία και αποκάλυψη στοιχείων:* Τα παιδιά χρειάζονται σαφείς κατευθύνσεις όσον αφορά τους ενήλικες που μπορεί να βρίσκονται στον περίγυρο ασφάλειάς τους. Πρέπει να ενθαρρυνθούν να επιλέξουν ενήλικες τους οποίους μπορούν να εμπιστευτούν, που είναι διαθέσιμοι και πρόθυμοι να τα ακούσουν και να βοηθήσουν.

*Γνωστοί δράστες:* Στην πλειονότητα των περιπτώσεων ο/η δράστης είναι άτομο που το παιδί γνωρίζει. Είναι πολύ δύσκολο, κυρίως για τα μικρά παιδιά, να καταλάβουν ότι κάποιος/α που ήδη γνωρίζουν μπορεί να τα βλάψει. Μην ξεχνάτε τη μέθοδο που ακολουθούν συνήθως οι θύτες για να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των παιδιών. Θα πρέπει να ισχύει ο κανόνας ότι το παιδί οφείλει να ενημερώνει τους γονείς του σε κάθε περίπτωση που κάποιος του προσφέρει δώρα, του ζητάει να κρατήσει ένα μυστικό ή προσπαθεί να βρεθεί μόνος/η μαζί του.

*Άγνωστοι δράστες:* Σε μερικές περιπτώσεις ο/η δράστης μπορεί να είναι ένας/μια άγνωστος/η. Διδάξτε στο παιδί κάποιους απλούς κανόνες για την επαφή με αγνώστους, όπως για παράδειγμα να μην επιβιβάζονται ποτέ σε αυτοκίνητο ατόμου το οποίο δεν γνωρίζουν, ούτε να δέχονται δώρα ή προσκλήσεις από αγνώστους.

*Βοήθεια:* Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχουν ειδικοί οι οποίοι μπορούν να τα βοηθήσουν (εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί, γιατροί, ο/η ψυχολόγος στο σχολείο, η αστυνομία), αλλά και τηλεφωνικές γραμμές τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ζητήσουν συμβουλές και βοήθεια.

<https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016806b0746>).