



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

ТЕРЕВЕНІ – ПРОСТІ РОЗМОВИ ПРО ВАЖЛИВІ ТЕМИ

Як посилити безпеку вашої
дитини та захистити її від
сексуального насильства.

Посібник для батьків
та опікунів дітей віком
4–12 років.





Dofinansowane przez
Unię Europejską



Funding provided by the
United States Government



POLAND

Copyright © 2025 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Фонд Даємо дітям силу

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

www.fdds.pl

Графічний дизайн: Сієты Јęzyк

Автори:

Уршуля Кубіцька-Крашинська

Йоанна Кульпінська

Катажина Понятовська

Марта Скерковська

ТЕРЕВЕНІ з дитиною.

Ми допоможемо тобі
знайти відповідні слова!



Сексуальне насильство над дітьми викликає стільки складних емоцій у дорослих, особливо у батьків, які піклуються про своїх дітей, що їхньою природною реакцією є заперечення його існування та уникнення цієї теми. Ми часто не знаємо, як розмовляти з дітьми, як розпізнавати загрози або що в поведінці чи середовищі дитини має нас насторожити.

Явище сексуального насильства над дітьми вивчається десятиліттями, і зараз ми маємо широкі знання про його механізми, що дозволяє нам зменшити ризик його виникнення. Щоб зробити це ефективно, не потрібно бути спеціалістом із запобігання сексуальному насильству. Батьки можуть відігравати вирішальну роль у захисті дітей від насильства та зміцненні їхньої безпеки.

Що таке сексуальне насильство над дітьми?

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це:

залучення дитини до сексуальної діяльності:

- яку вона не може повністю зрозуміти та надати свідому згоду;
- або для якої вона є незрілою у розвитку та не може дати юридично значущої згоди;
- або яка суперечить правовим чи соціальним нормам даного суспільства (у Польщі вік згоди становить 15 років).

Сексуальне насильство відбувається, коли така діяльність відбувається між дорослим та дитиною, або дитиною та іншою дитиною, якщо ці особи, з огляду на свій вік або рівень розвитку, перебувають у стосунках опіки і піклування, залежності або влади. Метою такої діяльності є задоволення потреб іншої особи”¹.

Важливо!

Будь-яка сексуальна діяльність з дитиною віком до 15 років є злочином! Якщо ви підозрюєте, що дитина віком до 15 років зазнала сексуального насильства, відповідно до статті 240 Кримінального кодексу, ви зобов'язані повідомити прокурора або поліцію. Невиконання цього зобов'язання карається позбавленням волі на строк до 3 років.

¹ Настанови ВООЗ [за: Sajkowska, M. (2002). Wykorzystywanie seksualne dzieci. Ustalenia terminologiczne, skala zjawiska, oblicza problemu społecznego. Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 1(1), 5–28.].



Сексуальне насильство над дітьми поділяється на таке, що відбувається з фізичним контактом та без нього

З фізичним контактом:

- поцілунки сексуального характеру;
- стимуляція інтимних частин тіла дитини рукою, пенісом або предметом;
- схилення дитини до аналогічної сексуальної поведінки щодо дорослого;
- орально-генітальний контакт;
- стегновий статевий акт;
- сексуальне проникнення рукою, пенісом або інструментом;
- сексуальне насильство над дитиною в комерційних цілях (сексуальна експлуатація дітей);
- виготовлення матеріалів, що зображують сексуальну експлуатацію дітей.

Без фізичного контакту:

- ексгібіціонізм;
- всі форми словесних домагань (розмови із сексуальним змістом, невідповідним до віку дитини, або коментарі із сексуальним підтекстом);
- схилення дитини до контакту з порнографічним контентом;
- глумінг (спокушання в інтернеті з метою встановлення контакту);
- секстинг (надсилання дитині інтимних фотографій або відео).

У більшості випадків злочинці використовують ситуацію, коли вони залишаються наодинці з дитиною або близькі стосунки з дитиною, щоб розпочати сексуальний контакт. Вони часто поведуться дружньо та доброзичливо, зокрема й по відношенню до вас як до батьків. Вони можуть дарувати дитині подарунки або обіцяти їй щось привабливе. Вони зв'язують її таємницею, створюючи атмосферу ексклюзивності навколо стосунків, або погрожують, що ви розсердитесь на них або не повірите їм.

Розвінчуємо міфи про сексуальне наси́льство над дітьми!

НЕПРАВДА

Сексуальне насильство над дітьми трапляється в маргіналізованих середовищах.

ПРАВДА

Сексуальне насильство над дітьми може відбуватися в будь-якому середовищі.

НЕПРАВДА

Сексуальне насильство – рідкісне явище.

ПРАВДА

Згідно з дослідженням Фонду «Даємо дітям силу» (FDDS), 24% дітей та підлітків у Польщі зазнали сексуального насильства без фізичного контакту, а 8% – з фізичним контактом. Більшість випадків не зголошується.

НЕПРАВДА

Кривдники – незнайомці.

ПРАВДА

У більшості випадків кривдниками є люди, яких дитина знає, які експлуатують їхні стосунки – особисто або через онлайн-спілкування.

НЕПРАВДА

Дівчата, а не хлопчики, перебувають у групі ризику.

ПРАВДА

Згідно з даними ЮНІСЕФ, кожна п'ята дівчинка та кожен сьомий хлопчик зазнають сексуального насильства².

НЕПРАВДА

Тільки чоловіки є кривдниками.

ПРАВДА

У більшості випадків винуватцями є чоловіки, але жінки також здійснюють сексуальне насильство над дітьми.

НЕПРАВДА

Діти вигадують історії про сексуальне насильство.

ПРАВДА

Кожна дитяча фантазія впливає з реального досвіду. Якщо дитина розповідає про переживання сексуального насильства, їй слід вірити. Згідно з дослідженнями, лише 2-6% зізнань є неправдивими³.

² Together for girls. (2024). Facts, figures, and solutions to break the world's record of inaction against childhood sexual violence. https://cdn.prod.website-files.com/66df6c-6290871ca4ab7ee952/671fd3232090f125c2e58492_TFG_TheBook_Digital_Spreads.pdf

³ Faller, K.C. (2007). Coaching children about sexual abuse: A pilot study of professionals' perceptions. *Child Abuse & Neglect*, 31(9), 947–959. O'Donohue, W., Cummings, C., Willis, B. (2018). The frequency of false allegations of child sexual abuse: A critical review. *Journal of Child Sexual Abuse*, 27(5), 459–475. Trocmé, N., Bala, N. (2005). False allegations of abuse and neglect when parents separate. *Child Abuse & Neglect*, 29(12), 1333–1345. Bradley, A.R., Wood, J.M. (1996). How do children tell? The disclosure process in child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 20(9), 881–891

Ви можете більше, ніж думаєте

Ви не безпорадна_ий. Ви можете багато зробити, щоб зміцнити безпеку вашої дитини та її стійкість до складних ситуацій, не лише пов'язаних із ризиком сексуального насильства, а й з будь-якою формою насильства. У вашому розпорядженні більше інструментів, ніж ви думаєте.





Дотримуйтесь наших вказівок для батьків

Вказівка 1.

Навчіть дитину правилам **ТЕРЕВЕНІ**

Розмова з дитиною про уникнення ризиків сексуального насильства не обов'язково має бути стресовою. Це може бути невимушена розмова, де ви не вживаєте слово «сексуальне насильство», і ваша дитина засвоїть правила безпечної поведінки. Розмова з дитиною про уникнення сексуального насильства – це простий спосіб покращити її безпеку. Діти дізнаються, що вони самі відповідають за своє тіло, що вони завжди мають право сказати «ні» та що їм слід звертатися за допомогою, коли вони хвилюються або тривожаться. Літери, які входять у слово «**ТЕРЕВЕНІ**» стосуються конкретної поради, яка допоможе вашій дитині залишатися в безпеці. Розмовляйте з дитиною з раннього віку, використовуючи конкретні приклади. Вам не потрібно організовувати спеціальні зустрічі чи домашні уроки. Ці теми можна включити у ваше щоденне життя.

Вказівка 2.

Будьте безпечною гаванню

Надійні стосунки між дитиною та її опікуном є фундаментальним захисним чинником. Вони дають дитині відчуття стабільності та безпеки, дозволяють їй передбачати реакцію батьків та уникати страху відторгнення. Завдяки цьому дитина не шукає відчуття безпеки поза стосунками з батьками.

Як створити надійний зв'язок з вашою дитиною?

- Будьте емоційно доступними – безпечно висловлюйте емоції, говоріть про свої почуття, будьте поруч з нею та реагуйте на її почуття та емоції.
- Підтримуйте її в розумінні її потреб.
- Бачіть її такою, якою вона є насправді, а не такою, якою ви її уявляєте, або як ви хочете, щоб вона діяла чи відчувала.
- Будьте для неї безпечною гаванню – демонструйте прийняття та готовність прийняти її почуття та переживання, навіть складні.

Вказівка 3.

Будуйте самосвідомість дитини

Допоможіть своїй дитині відповісти на запитання про те, хто вона, що їй потрібно, як вона себе почуває та як вона почувається в різних ситуаціях. Зосередьтеся на таких важливих компонентах:

- усвідомленість свого тіла та уважність до сигналів,
- вивчення особистих кордонів,
- також право на захист і самовизначення.

Не позбавляйте свою дитину права приймати рішення самостійно. Дозвольте їй робити вибір і брати на себе відповідальність за нього. Вивчення кордонів та повага до них у вашому домі є важливою основою. Задайте собі кілька корисних запитань про те, чи стукаєте ви у зачинені двері спальні та ванної кімнати перед тим, як увійти, як ви проявляєте почуття по відношенню до гостей та родини, і як ви дбаєте про особистий простір, який потрібен кожному у вашій родині?

Вказівка 4.

Домовтеся з вашою дитиною про сигнал тривоги

Навчіть свою дитину кордонам та тому, як вона може їх встановлювати. Намагайтеся бути конкретними, не використовуйте узагальнень. Визначте конкретні дії, які ваша дитина може зробити, якщо кордони будуть порушені – кричати, бити ногами, кусатися, тікати або говорити вам, що щось її турбує.

Вказівка 5.

Знайте, де і коли

Подбайте про уважний нагляд. Знайте, де знаходиться ваша дитина, і обговоріть з нею, коли їй слід повернутися додому. Якщо хоче залишитися десь довше, чи телефонує вони вам? Чи повідомляє вона вас про це? Таке спілкування зміцнює як безпеку, так і довіру....

Вказівка 6.

Дізнайтеся, хто проводить час з вашою дитиною

З вашою дитиною проводять час не лише вчителі та тренери, а й сусіди, родичі, старші діти та навіть друзі сім'ї. Запитайте себе: чи довірив_ла би я цій людині залишитися наодинці з моєю дитиною? Обмежте ситуації, коли ваша дитина залишається без нагляду. Якщо можливо, заохочуйте проводити час у групі. Наприклад, тренування з кількома дітьми, участь у позакласних заходах під наглядом або заохочуйте її брати із собою друга чи подругу. Жорстоке поводження з дітьми відбувається в ізоляції.



Вказівка 7.

Перевірте місця, в яких ваша дитина проводить час

Переконайтеся, що школи, спортивні клуби, релігійні групи та інші організації, де ваша дитина проводить час, запровадили чітку політику захисту дітей у формі письмових Стандартів захисту дітей. Ознайомтеся з ними (вони повинні бути доступні в закладі та на його вебсайті). Будь-хто, кому дозволено працювати з вашою дитиною, повинен бути перевірений у відповідних реєстрах. Заклад також повинен дотримуватися принципів безпечних стосунків, а у разі насильства (зокрема з боку персоналу чи однолітків) дотримуватися встановлених шляхів втручання. Перевіряйте середовище. Ставте запитання! Безпечна організація ніколи не відчуватиме загрози через те, що батьки запитують про заходи безпеки.

Вказівка 8.

Цікавтеся, як було

Говоріть зі своєю дитиною про її досвід. Коли вона повернеться з гри, тренування чи зустрічі, запитайте: «Як було? Що тобі сподобалося? Чи було щось, що тобі не сподобалося?» Такі розмови не лише дозволяють отримати вказівки та допомагають вам розпізнати тривожні сигнали, але й заохочують відкрите спілкування. Пам'ятайте, що діти також будують стосунки в Інтернеті. Впроваджуйте Домашні правила екрану(<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/>). Питайте свою дитину про те, як вона проводить час в Інтернеті, та надайте поради щодо того, що робити, якщо дорослий хоче поспілкуватися з нею приватно або якщо хтось просить сфотографуватися. Для дитини люди, з якими вона зустрічається в Інтернеті, можуть стати такими ж близькими, як і ті, з якими вона зустрічається в реальному житті.

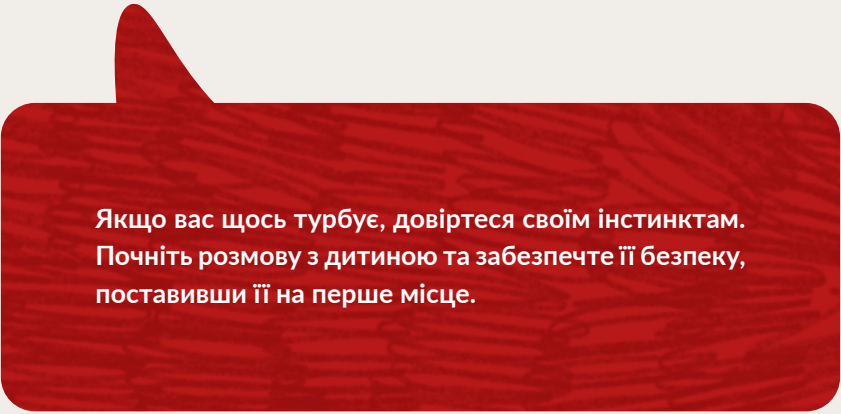
Вказівка 9.

Будьте пильними та уважними до попереджувальних знаків («червоних прапорців»)

Називання насильства може бути складним для дітей. Маніпулятивна поведінка, яку використовує кривдник, ще більше посилює страх розкриття тривожної поведінки. Тому, як батьки, ви повинні бути уважними до «червоних прапорців», таких як⁴:

- замкнутість, тривога або симптоми депресії;
- нічні кошмари та проблеми зі сном;
- сексуальна поведінка або знання, невідповідні віку;
- уникнення певних людей або місць;
- раптове зниження успішності або часта відсутність у школі;
- втеча з дому або самоушкодження;
- дорогі подарунки;
- словник, невідповідний віку, пов'язаний зі сексом;
- відтворбвальні ігри, що імітують статевий акт.

⁴ Coursey, M. (2025, 28 sierpnia). How can parents help protect kids from sexual abuse & CSAM? RAINN. <https://rainn.org/get-the-facts-about-csam-child-sexual-abuse-material/how-can-parents-help-protect-kids-from-sexual-abuse-csam/>



Якщо вас щось турбує, довіртеся своїм інстинктам.
Почніть розмову з дитиною та забезпечте її безпеку,
поставивши її на перше місце.

Вказівка 10.

Використовуйте навчальні матеріали, що відповідають віку вашої дитини

Знання про тіло, інтимні зони, статеве дозрівання та асертивність є важливим елементом профілактики. Говоріть зі своєю дитиною з раннього віку про її тіло та відмінності між безпечними та небезпечними дотиками, використовуючи конкретні приклади. Окрім **ТЕРЕВЕНІ**, ви можете створити План безпеки сім'ї, дивитися мультфільми з дитиною або читати книги про тіло та запобігання сексуальному насильству. Якщо вам потрібна професійна консультація, зателефонуйте на безкоштовну гарячу лінію для дорослих Фонду "Даємо дітям силу" за номером 800100100 (<https://800100100.pl/>).

Побудова зв'язку з вашою дитиною – найважливіший захисний чинник

Ви вже ознайомилися з однієї з вказівок для батьків – бути безпечною гаванню. Це дороговказ, який об'єднує всі інші дії, які ви можете вжити як батьки, щоб захистити свою дитину від насильства. Без надійного зв'язку встановити контакт з вашою дитиною, навчати її та узгодити правила буде складним завданням. Чому це так важливо?

Дослідження прив'язаності, або зв'язку між дитиною та її батьками, показують, що надійний зв'язок між дитиною та її батьками є важливим захисним чинником від насильства. Дитина, яка має надійний зв'язок зі своїм опікуном, знає, що її батьки приймають та визнають її складні емоції та переживання, підтримують її у переживанні та регулюванні своїх емоцій, а також допомагають їй розпізнавати та розуміти свої потреби. Така дитина не боїтиметься сказати батькам, що сталося щось важливе або неприємне.

Дитина, чий зв'язок з батьками ненадійний, не має впевненості в тому, що її батьки приймуть її складні емоції та переживання. Вона боїться відмови, ігнорування або покарання за те, що не відповідає очікуванням опікуна. Ці діти мають підвищений ризик жорстокого поводження, оскільки вони більш схильні до пошуку визнання з боку інших

у своєму оточенні чи групі однолітків та задоволення своїх емоційних потреб через них. Цим дітям важче розпізнавати ситуації, в яких порушуються їхні кордони, та висловлювати незгоду.

Дитина повинна відчувати, що може сказати вам що завгодно, навіть якщо інша людина зобов'язала її мовчати. Кривдники часто залякують дітей реакцією батьків. Вони кажуть, що ви будете сердитися на них, покараєте їх або взагалі не повірите їм. Говорити правду може вимагати від вашої дитини багато мужності. Пам'ятайте, що міцний зв'язок і відчуття безпеки збільшують ймовірність того, що ви дізнаєтеся про тривожну поведінку та зможете відреагувати. Найбільш захисним чинником від насильства та сексуального насильства є стосунки дитини з батьками, опікунами або кимось близьким. Стосунки, в яких дитину сприймають такою, якою вона є насправді, з усіма її почуттями, думками та переконаннями, навіть якщо (і особливо коли) вони відрізняються від наших власних. Це вимагає особливого погляду на дитину, сприйняття її з добротою, теплотою та цікавістю, без осуду чи критики. Щоб побачити дитину, батьки повинні відкласти власні уявлення чи бажання про те, якою вони хотіли би бачити свою дитину, або якою вона повинна б була бути.

Уявіть себе на місці дитини

Розвитку стосунків допомагає готовність спостерігати, помічати та намагатися зрозуміти, що криється за певною поведінкою чи твердженням, і які можуть бути наміри. Ця здатність називається менталізацією; ми заглядаємо під поверхню та шукаємо те, що невидиме неозброєним оком — переживання, потреби та бажання.

Коли дитина починає кричати та кидатися іграшками без видимої причини, батьки не повинні реагувати гнівом або зосереджуватися на осуді поведінки, а намагатися розпізнати емоції, які можуть стояти за нею. Вони можуть сказати: «Я бачу, ти дуже засмучена. Щось

складне сталося в садочку? Можливо, щось тебе турбувало, або хтось тебе засмутив?»

Такий підхід допомагає дитині назвати та зрозуміти власні емоції, а потім визначити потреби, на які можна належним чином відповісти.

Якщо дитина відмовляється одягати куртку перед виходом на вулицю, замість того, щоб змушувати її слухатися, кричачи: «Одягни куртку негайно!», батьки можуть розпізнати, що опір дитини може випливати з потреби в прийнятті рішень або сенсорному комфорті (наприклад, куртка занадто жорстка або подразнює шкіру). Тому цінним кроком буде побачити та зрозуміти досвід дитини: «Я бачу, ти не хочеш одягати цю куртку. Вона незручна? Можливо, ми можемо вибрати іншу разом?»

Таким чином, батьки бачать у дитині особистість з власними почуттями та потребами, навіть якщо вони здаються незначними з точки зору дорослого. Це дає дитині відчуття, що, незалежно від того, що вона переживає та думає, вона важлива та цінна для батьків.

Такий підхід будує надійний зв'язок між дитиною та батьками. В результаті дитина почувається комфортно, говорячи про свої почуття (вона знає та розуміє їх), а також готова ділитися сумнівами чи переживаннями, включаючи складні чи незручні.

Вона не боїтиметься осуду чи критики, і завдяки цьому вона буде більш схильна розповідати про тривожну взаємодію, матиме більшу впевненість у тому, що батьки повірять їй та відреагують, і не боїтиметься, що «це її вина».

Шукайте підтримки

У своїй дитині

Постійно досліджуйте світ вашої дитини. Чи знаєте ви, чим зараз займаються молоді люди, як вони проводять свій час, якою мовою розмовляють, які цінності для них важливі? Зацікавтеся цим світом і поговоріть з експертом у цій галузі — вашою дитиною. Дізнайтеся, які їхні думки, як вони сприймають світ і як вони в ньому орієнтуються. Задавайте питання про те, як вони ставляться до ситуації, як вони сприймають себе і, зрештою, як вони сприймають вас. Намагайтеся не засуджувати, а слухати. Якщо щось для вас незрозуміле, ви завжди можете запитати.

У собі

Не забувайте знаходити час для своєї дитини. Щодня виділяйте час, щоб поговорити або просто побути з нею. Якщо це неможливо в тій мірі, в якій ви хотіли б, пам'ятайте, що немає нічого поганого в тому, щоб планувати час з дитиною та записувати його у свій календар. У такому випадку найважливіше — дотриматися свого слова. Не відчувайте провини за те, що ви не є ідеальним батьком чи мамою. Створіть атмосферу відкритості вдома, визнаючи свої власні емо-

ції та емоції вашої дитини. Не вдавайте, що ви не помиляєтеся або знаєте відповіді на всі питання. Діти – це лакмусовий папірець для брехні. Якщо ви нещирі, вони відчують це ще до того, як ви встигнете сформулювати останнє речення в голові.

У спільноті

Африканське прислів'я говорить, що для виховання дитини потрібне ціле село. Це означає, що розвиток дитини вимагає не лише батьків, а й підтримки всієї громади – родини, друзів, сусідів та інших дорослих. Сьогодні таке «село» часто зникає, залишаючи батьків самотніми та перевантаженими. Створіть мережу підтримки – групу дорослих, які піклуються про благополуччя вашої дитини. Дозвольте своїй дитині мати різноманітні взірці для наслідування та досвід, з якого вона може черпати натхнення. Батьківство може бути приголомшливим, а відсутність соціальних зв'язків поглиблює самотність. Тому варто побудувати власне «село» – звернувшись за підтримкою до близьких, батьківських груп або онлайн-спільнот.

Серед спеціалістів

Не забувайте звертатися за готовими матеріалами: **ТЕРЕВЕНІ**, Домашні правила екрану, книги та відео. Знайдіть підтримку у вашій місцевій громаді. Спочатку ви можете звернутися до шкільного психолога або консультанта, до центру психологічного та педагогічного консультування у вашому регіоні або зателефонувати на безкоштовну гарячу лінію для дорослих Фонду “Даємо дітям силу” (FDDS) за номером 800100100.

ТЕРЕВЕНІ – це програма підвищення безпеки, розроблена для дітей віком від 4 до 12 років.

Відвідайте gadki.fdds.pl, щоб знайти:

- освітні відео з безпеки для батьків;
- освітні анімації з безпеки для дітей;
- натхнення та поради щодо безпеки та захисту дітей у повсякденному житті: вдома, у дошкільному закладі, школі чи на прогулянках;
- робочі аркуші та розмальовки для дітей;
- матеріали для простих розмов на важливі теми!

Gadki.fdds.pl – це місце, яке допомагає батькам підготуватися до розмов зі своїми дітьми про безпеку та захист. Незалежно від того, чи ви тільки починаєте свій батьківський шлях, чи маєте багаторічний досвід, ви знайдете тут цінний контент. Ми покажемо вам, як зробити безпеку природною, повсякденною темою, яку ваші діти добре засвоюють, а отримані знання зміцнять та захистять їх.

GADKI

