



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

3.

**Szkodliwe zachowania
seksualne u dzieci – jak
je rozpoznać i jak na nie
reagować?**





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Opracowanie:

Katarzyna Gałązka, Anna Kaczmarczyk, Urszula Kubicka-Kraszyńska,
Katarzyna Poniatowska, Kamila Zawionka, Jolanta Zmarzlik (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę),
Krystian Berezowski, Katarzyna Juszczyk (IKEA)

Redakcja i korekta:

Anna Obrębska-Woźniczka

Opracowanie graficzne:

Kolej Rzeczy

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

www.fdds.pl

Publikacja powstała w ramach programu „Razem w trosce o dom. A place called home”
finansowanego przez IKEA



3. Szkodliwe zachowania seksualne (Harmful Sexual Behaviour) u dzieci – jak je rozpoznać i jak na nie reagować?¹

Kamila Zawionka²

Podobnie jak w innych obszarach rozwoju, takich jak nabywanie umiejętności ruchowych czy przyswajanie języka, kształtowanie się tożsamości płciowej i seksualnej rozpoczyna się już od narodzin i trwa przez całe dzieciństwo oraz okres dorastania. Dzieci poznają świat poprzez naturalne, adekwatne do wieku zachowania o charakterze eksploracyjnym, w tym również zabawy wynikające z ciekawości ciała i relacji. Jeśli jednak rozwój dziecka zostaje w jakiś sposób zakłócony, mogą pojawić się zachowania odbiegające od tego, co uznaje się za typowe na danym etapie, w tym także zachowania o charakterze seksualnym, które wzbudzają niepokój.

Zachowania seksualne o szkodliwym charakterze mogą dotyczyć wyłącznie samego dziecka lub obejmować inne osoby. Zazwyczaj cechują się elementami przymusu, agresji lub przemocy i wiążą się z potencjalnym lub rzeczywistym wyrządzeniem krzywdy. Uczestniczy w nich więcej niż jedno dziecko lub nastolatek, przy czym często występuje między nimi istotna różnica wieku albo poziomu rozwoju³.

Warto pamiętać, że nawet zachowania uznawane za typowe dla danego etapu rozwoju mogą stać się problematyczne, jeśli pojawiają się bardzo często lub nie poddają się próbom ukierunkowania ich przez opiekunów. Tego typu trudności mogą negatywnie wpływać na rozwój fizyczny, społeczny, poznawczy i emocjonalny młodej osoby.

Na co warto zwrócić uwagę?

Rozpoznanie, czy dane zachowanie jest szkodliwe, bywa złożone i wymaga uważnego przyjrzenia się całemu kontekstowi, a nie tylko pojedynczemu zdarzeniu. W praktyce oznacza to wzięcie pod uwagę częstotliwości, okoliczności, relacji między dziećmi oraz reakcji dorosłych. Pomocne może być zadanie sobie kilku bardziej szczegółowych pytań i zastanowienie się nad tym, co za danym zachowaniem stoi. Warto rozważyć następujące kwestie:

○ Jak często się to zdarza i jak wpływa na codzienne funkcjonowanie?

Czy są to sporadyczne sytuacje wynikające z ciekawości, czy raczej powtarzający się schemat, który zaczyna dominować nad innymi aktywnościami, takimi jak nauka, zabawa lub relacje z rówieśnikami?

¹ Podczas przygotowywania materiału korzystano z publikacji i materiałów Amandy Paton oraz współpracowników za zgodą autorki.

² Kamila Zawionka - psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna w trakcie certyfikacji oraz absolwentka studiów podyplomowych z seksuologii klinicznej. Od ponad 2 lat związana z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę. Pracuje w Centrum Pomocy Dzieciom w Starogardzie Gdańskim, wspierając dzieci, młodzież i rodziców. Szczególnie interesuje się tematyką szkodliwych zachowań seksualnych (HSB). W swojej pracy poszukuje i wykorzystuje wiedzę opartą na badaniach naukowych, stale rozwijając kompetencje w zakresie evidence-informed practice dotyczącej HSB.

³ Paton, A., & Bromfield, L. (2024). Understanding Harmful Sexual Behaviours: A Layered Continuum. Australian Centre for Child Protection, University of South Australia.

o **W jakich okolicznościach pojawia się niepokojące zachowanie?**

Czy tego rodzaju zachowania mają miejsce w prywatności (np. gdy dziecko jest samo w swoim pokoju), czy raczej pojawiają się przy innych osobach, w miejscach publicznych albo w sytuacjach, w których to nie jest odpowiednie?

o **Jak wygląda relacja między uczestnikami?**

Czy dzieci są na podobnym etapie rozwoju i w zbliżonym wieku, czy też istnieje wyraźna różnica, która może oznaczać przewagę jednej strony nad drugą?

o **Czy pojawia się element nacisku lub przymusu?**

Czy ktoś z dzieci czuje się zmuszane albo nie ma przestrzeni do odmowy?

o **Jakie emocje towarzyszą sytuacji?**

Czy pojawia się strach, wstyd, dyskomfort lub poczucie winy? A może zachowanie wydaje się neutralne i wynika z ciekawości, nie powodując negatywnych konsekwencji emocjonalnych?

o **Jak dziecko reaguje na interwencję dorosłego?**

Czy potrafi przyjąć wskazówki i zmienić swoje zachowanie, czy też ignoruje granice mimo wyraźnych prób ich wyznaczenia?

Taki ogląd sytuacji pozwala lepiej zrozumieć, czy mamy do czynienia z typowym etapem rozwoju, czy sytuacją, która może wymagać wsparcia, rozmowy lub interwencji specjalisty.

Poniżej zamieszczono przykłady zachowań typowych rozwojowo i niepokojących w odniesieniu do poszczególnych grup wiekowych⁴.

⁴ Opracowano na podstawie Paton, A., Bromfield, L., Moore, T., Ey, L.-A., Burgess, S., Cox, S., & Herbert, J. (2022). Framework for Understanding and Guiding Responses to Harmful Sexual Behaviours in Children and Young People. Department of Communities.

o Wiek: 4–6 lat

Zachowania rozwojowo typowe	Zachowania niepokojące/szkodliwe
• zabawa „w udawanie” (np. mama, tata, lekarz), która może obejmować ciekawość ciała; • naturalne zainteresowanie ciałem – oglądanie lub dotykanie siebie lub ciał innych dzieci w podobnym wieku; • pytania o ciało, o różnice między płciami, o to, skąd się biorą dzieci; • używanie słów związanych z ciałem (np. „pupa”, „penis”) w żartach lub rozmowach; • okazjonalne dotykanie własnych genitaliów; • eksplorowanie ciała w trakcie zabawy z rówieśnikami, bez przymusu i z możliwością łatwego przekierowania; • chęć bycia nago, np. podczas kąpieli czy przebierania się.	• częste zachowania seksualne, które nie ustępują mimo reakcji dorosłych; • zachowania seksualne pojawiające się w nieodpowiednich miejscach (np. w przestrzeni publicznej); • powtarzające się ekspozowanie części intymnych wobec innych osób (dzieci i/lub dorosłych) lub częste zdejmowanie ubrania w miejscach publicznych, zwłaszcza jeśli takie zachowanie występuje regularnie, nasila się mimo reakcji dorosłych i trudno je skorygować poprzez przekierowanie, rozmowę lub ustalenie zasad; • naruszanie czyjejś prywatności (np. próby oglądania lub dotykania innych osób bez ich zgody); • używanie wyraźnie seksualnego języka lub odgrywanie scen o charakterze seksualnym; • ukrywanie zachowań o charakterze seksualnym przed dorosłymi lub uporczywe ich powtarzanie; • wciąganie innych dzieci w zachowania seksualne, szczególnie młodszych lub bardziej podatnych; • stosowanie nacisku, przymusu lub przejawianie zachowań agresywnych wobec innych; • oglądanie treści pornograficznych lub naśladowanie ich.

o Wiek: 7–9 lat

Zachowania rozwojowo typowe	Zachowania niepokojące/szkodliwe
• masturbacja lub dotykanie własnych genitaliów w prywatności; • wzrost świadomości związanej z prywatnością (np. potrzeba zamykania się w toalecie, przebieganie w odosobnieniu); • ciekawość dotycząca ciała rówieśników; • pytania i rozmowy o ciele, dojrzewaniu, relacjach i różnicach płci; • niewinne zachowania eksploracyjne związane z relacjami rówieśniczymi; • rozmowy o relacjach i zainteresowaniach rówieśniczych.	• masturbacja w nieodpowiednim kontekście lub miejscu (np. przestrzeń publiczna), utrzymująca się mimo prób przekierowania; • brak rozumienia kwestii prywatności i powtarzające się zachowania intymne wobec innych osób; • włączanie młodszych lub bardziej podatnych dzieci w zachowania o charakterze seksualnym; • używanie języka silnie rozseksualizowanego, który utrzymuje się mimo interwencji dorosłych; • uporczywe oglądanie pornografii; • próby dotykania intymnych części ciała innych dzieci lub dorosłych (np. piersi, genitaliów, pośladków); • zachowania o cechach przymusu, zastraszania lub wykorzystywania przewagi wobec innych dzieci; • odgrywanie lub inicjowanie zachowań seksualnych z użyciem przemocy lub presji; • udostępnianie, tworzenie lub posiadanie materiałów seksualnych; • systematyczne oglądanie pornografii i brak zainteresowania innymi aktywnościami; • zachowania powodujące strach, wstyd lub naruszenie granic innych dzieci.

o Wiek: 10–12 lat

Zachowania rozwojowo typowe	Zachowania niepokojące/szkodliwe
• masturbacja lub dotykanie własnych genitaliów w prywatności (czasem z większym ukierunkowaniem na przyjemność); • zwiększona potrzeba prywatności (np. w toalecie, podczas przebierania się); • relacje rówieśnicze z osobami tej samej lub przeciwnej płci, w tym pierwsze oznaki sympatii i bliskości (np. przytulanie, trzymanie się za ręce); • zainteresowanie tematami dojrzewania, ciała, relacji i seksualności adekwatne do wieku; • rozmowy i ciekawość dotycząca zmian w okresie dojrzewania; • sporadyczne eksperymentowanie z zachowaniami związanymi z prywatnością lub ciałem; • możliwy kontakt z treściami seksualnymi w sposób przypadkowy.	• masturbacja częsta, kompulsywna, zakłócająca codzienne funkcjonowanie lub pojawiająca się w miejscach publicznych; • uporczywe zachowania seksualne mimo wielokrotnych prób przekierowania przez dorosłych; • zachowania seksualne z rówieśnikami, które obejmują dotykanie genitaliów, wspólną masturbację lub seks oralny; • angażowanie młodszych lub bardziej podatnych dzieci w zachowania o charakterze seksualnym lub pokazywanie im pornografii; • obserwowanie innych w sytuacjach intymnych, utrzymujące się mimo interwencji; • regularne eksponowanie swojej nagości w miejscach publicznych, także po zwróceniu uwagi przez dorosłych; • regularne oglądanie pornografii i/lub wykorzystywanie jej jako głównego źródła pobudzenia; • tworzenie, posiadanie lub udostępnianie nagich zdjęć; • przymuszanie innych dzieci do oglądania masturbacji lub angażowania się w zachowania seksualne; • zachowania o cechach presji, zastraszania lub używania siły wobec rówieśników; • angażowanie się w relacje seksualne z wyraźną różnicą wieku; • zachowania seksualne obejmujące przemoc, przymus; • utrwalanie i rozpowszechnianie materiałów o charakterze seksualnym lub wizerunków nagich osób bez ich zgody.

Jakich słów unikać, mówiąc o niepokojących zachowaniach seksualnych u dzieci i młodzieży?

W rozmowach na temat zachowań seksualnych warto zwracać szczególną uwagę na język, którego używamy. Określenia takie jak „sprawca”, „oprawca”, „drapieżnik seksualny” czy „przestępca seksualny” pochodzą z kontekstu dorosłych i odnoszą się do zupełnie innych sytuacji. Nie odzwierciedlają one rzeczywistości rozwoju dzieci ani przyczyn zachowań, które mogą budzić niepokój.

Należy pamiętać, że nadawanie dzieciom takich etykiet może mieć poważne konsekwencje. Dziecko zaczyna myśleć o sobie przez pryzmat tego, co usłyszy – może poczuć się „złe”, „niebezpieczne” albo „inne”. Z czasem takie przekonania mogą się utrwalić i wpływać na jego poczucie własnej wartości, relacje z innymi oraz gotowość do współpracy i przyjmowania pomocy. Używanie tego typu określeń wpływa też na otoczenie. Dorośli – zarówno rodzice, jak i nauczyciele lub inni opiekunowie – mogą nieświadomie zacząć postrzegać dziecko wyłącznie przez pryzmat etykiety. Utrudnia to spokojne zrozumienie sytuacji i może prowadzić do karania zamiast wspierania. Bywa też, że inne osoby zaczynają dystansować się wobec dziecka, uznając je za „problem”, zamiast zobaczyć w nim kogoś, kto potrzebuje pomocy.

Warto również pamiętać, że zachowania o charakterze seksualnym, które są nieadekwatne lub krzywdzące, często nie pojawiają się „znikąd”. Nierzadko są związane z trudnymi doświadczeniami – takimi jak stres, brak odpowiednich wzorców, zaniedbanie czy doświadczenie krzywdy. Dlatego zamiast etykietowania lepiej skupić się na opisie konkretnego zachowania i na tym, jak można pomóc dziecku je zmienić. Najważniejsze jest to, by pamiętać, że to wciąż dziecko – które uczy się, rozwija i potrzebuje bezpiecznego wsparcia, aby funkcjonować lepiej.

Co może kryć się „pod powierzchnią” niepokojących i szkodliwych zachowań?⁵

Zachowanie dziecka to często jedynie sygnał tego, co dzieje się głębiej – w sferach emocji, potrzeb i doświadczeń. Żeby właściwie zareagować, warto spróbować spojrzeć szerzej i zadać sobie pytanie: *Co dziecko próbuje mi w ten sposób przekazać?*

o Emocje

Za trudnym zachowaniem mogą stać różne uczucia, z którymi dziecko nie potrafi sobie jeszcze poradzić ani ich nazwać. Mogą to być np.: smutek, samotność, złość, zagubienie, poczucie odrzucenia, wstyd, lęk czy zaniepokojenie. Czasem jest to też zwykła ciekawość, która nie została odpowiednio ukierunkowana.

⁵ Opracowano na podstawie: Department for Child Protection (2024). Iceberg Model Practice Approach: Trauma Lens for Children and Young People (Version 3.0). Government of South Australia.

○ Potrzeby

Dzieci poprzez swoje zachowanie często próbują zaspokoić ważne potrzeby. Może to być potrzeba bliskości i kontaktu z innymi, poczucia bycia kochanym i zauważonym, chęć poznawania świata i własnego ciała, a także próba poradzenia sobie z napięciem czy trudnymi emocjami. Niektóre dzieci w ten sposób próbują też odzyskać poczucie kontroli albo zrozumieć to, czego doświadczyły.

○ Doświadczenia

Czasami źródłem jakiegoś zachowania są trudne lub obciążające doświadczenia. Mogą to być różne formy przemocy (fizycznej, emocjonalnej lub seksualnej), zaniedbanie, bycie świadkiem przemocy w domu, dorastanie w środowisku opartym na kontroli i braku bezpieczeństwa, zbyt wczesny kontakt z treściami seksualnymi (np. z pornografią), izolacja społeczna czy niepełnosprawność intelektualna.

Patrząc w ten sposób, łatwiej zrozumieć, że zachowanie nie definiuje dziecka – jest raczej sygnałem, że coś ważnego wymaga uwagi, wsparcia i spokojnej reakcji dorosłych.

Jak reagować?

○ Reaguj spokojnie

Staraj się nie działać pod wpływem silnych emocji. Spokojna reakcja pomaga dziecku poczuć się bezpiecznie i ułatwia rozmowę.

○ Miej dziecko na oku

Zwiększ nadzór – zwracaj uwagę, co robi, z kim spędza czas i w jakich sytuacjach pojawiają się trudne zachowania.

○ Zwracaj uwagę na to, co wywołuje niepożądane zachowanie

Spróbuj ustalić, w jakich okolicznościach pojawiają się niepokojące sytuacje. Czy dziecko jest wtedy zdenerwowane, znudzone, a może szuka uwagi?

○ Mów o tym w odpowiedni sposób

Używaj prostego i spokojnego języka. Skupiaj się na zachowaniu, a nie na ocenianiu dziecka.

- **Jasno i konsekwentnie tłumacz zasady**

Regularnie przypominaj, które zachowania są w porządku, a które nie – dzieci potrzebują powtórzeń i jasnych komunikatów.

- **Pokazuj granice na co dzień**

Dzieci uczą się przez obserwację, dlatego ważne jest, abyś sam(a) pokazywał(a), czym są zdrowe granice – zarówno wobec siebie, jak i innych.

- **Dostosuj rozmowy o ciele i relacjach do wieku dziecka**

Rozmawiaj o tych sprawach w sposób prosty i adekwatny do wieku – to pomaga dziecku lepiej rozumieć siebie i innych oraz podejmować bezpieczne decyzje.

