



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

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

4.

**Gdy moje dziecko
doświadczyło krzywdzenia...
Jak rozmawiać z dzieckiem
wykorzystanym seksualnie?**





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



4. Gdy moje dziecko doświadczyło krzywdzenia... Jak rozmawiać z dzieckiem wykorzystanym seksualnie?

Jolanta Zmarzlik¹

Perspektywa przeprowadzenia z dzieckiem rozmowy o wykorzystywaniu seksualnym wzbudza wiele trudnych emocji zarówno u dziecka, jak i u rodzica.

Dziecko może odczuwać wstyd i zażenowanie związane z samą tematyką, strach przed ujawnieniem faktów, obawę o twoją reakcję, lęk o to, co będzie później i jakie będą konsekwencje ujawnienia, a także poczucie winy wobec ciebie i sprawcy krzywdzenia.

Pamiętaj, że dorosły wykorzystujący dziecko używa wielu technik manipulacyjnych, takich jak zastraszanie, przekupstwo, izolacja, wpędzanie w poczucie winy, podważanie wiarygodności dziecka, gra na jego uczuciach, zobowiązywanie do tajemnicy, aby mieć władzę nad dzieckiem i utrzymywać je w silnej ambiwalencji emocjonalnej.

Niezależnie od tego, jak ty postrzegasz całą sytuację, jakie żywisz uczucia wobec sprawcy, dziecko może być z nim związane emocjonalnie, postrzegać go jako ważną osobę w swoim życiu, odczuwać wdzięczność za różne przywileje, widzieć w nim dobrodzieja rodziny czy atrakcyjnego towarzysza. Sprawcy często dbają o to, aby nawiązać taką relację z dzieckiem, która zapewni im bezpieczeństwo i osłabi więź dziecka z innymi osobami.

Podjęcie rozmowy z dzieckiem, trzeba być przygotowanym na to, że może ono udzielać skąpych informacji, wycofywać się i zamykać, może okazywać znużenie rozmową, sygnalizować różne potrzeby, np. chęć skorzystania z toalety, pragnienie, a także zgłaszać np. ból brzucha czy ziewać. Warto pamiętać, że to wszystko mogą być oznaki napięcia, dyskomfortu i lęku. Nie lekceważ tych sygnałów, nie okazuj zniecierpliwienia, ale też nie traktuj ich jako powodu do zakończenia rozmowy. Nazwij to, co obserwujesz, okaż zrozumienie, w miarę możliwości odpowiedz na potrzeby dziecka. Spróbuj wspólnie z nim poszukać sposobów na złagodzenie napięcia (pomocne mogą być ćwiczenia oddechowe, operowanie piłeczką do gniecenia, popijanie wody małymi łykami).

Dziecko może oczekiwać od ciebie, a nawet stawiać jako warunek rozmowy zachowanie jej w tajemnicy. Nie popełnij tego błędu i nie obiecuj żadnej tajemnicy. Istnieją dwa ważne powody, aby się od tego powstrzymać. Po pierwsze, po prostu w takim przypadku nie możesz zachować sprawy w tajemnicy. Aby pomóc swojemu dziecku, musisz poinformować odpowiednie służby o tym, czego się dowiedziałeś/dowiedziałaś, w tym policję lub prokuraturę (w wypadku zaniechania tej czynności grozi ci odpowiedzialność karna). Po drugie, obiecując zachowanie treści rozmowy tylko dla siebie, powielasz doświadczenie dziecka ze sprawcą, który może od dawna trzymać je w szachu, szantażując ujawnieniem tajemnicy lub dla własnego bezpieczeństwa czyniąc je jej depozytariuszem. Dziecko, zobowiązując cię do tajemnicy, nie obniża swojego napięcia, wręcz przeciwnie – jego niepokój, napięcie i „traumatyczna nadczujność” tylko się nasilają.

Rozmowę z dziećmi wykorzystanymi seksualnie utrudnia charakterystyczne dla nich fałszywe przekonanie, że dorosłym nie można ufać, że są niebezpieczni i lekceważą dzieci. Mogą bać się również odrzucenia, ukarania, stygmatyzacji i potępienia.

¹ Jolanta Zmarzlik - absolwentka Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego. Posiada certyfikat PARPA specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz certyfikat superwizora ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia PTP. Wieloletnia pracowniczka, a obecnie ekspertka Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w obszarze diagnozy i terapii dzieci, młodzieży i dorosłych. Wydaje opinie psychologiczno-sądowe, prowadzi szkolenia z zakresu problematyki dziecka krzywdzonego. Jest autorką licznych publikacji. Prowadzi również zajęcia na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS.

Sytuacja, w której dowiadujesz się, że twoje dziecko mogło doświadczyć wykorzystania seksualnego może wywołać jeden z najpoważniejszych kryzysów emocjonalnych. Nikt nie ma doświadczenia, jak w takiej sytuacji się zachować. Opanowują nas skrajne emocje, sprzeczne myśli, lawina pytań. Pojawiają się również naturalne mechanizmy obronne, takie jak zaprzeczanie, racjonalizacja, umniejszanie faktów. Towarzyszą ci poczucie winy, bezradności, wściekłość na siebie, sprawcę i dziecko, naprzemiennie chęć ucieczki i walki. Tak reaguje większość rodziców.

Tymczasem jest to czas, który wymaga od ciebie siły, opanowania oraz skoncentrowania się na dziecku, jego potrzebach i bezpieczeństwie, dlatego niezwykle ważne jest, aby mieć przy sobie bliską, przyjazną osobę, która okaże ci zrozumienie i wsparcie. Nie wahaj się również skorzystać z pomocy specjalisty, który zawodowo wspiera rodziny w takich sytuacjach.

Rodzice dzieci wykorzystywanych seksualnie potrzebują czasu, aby uświadomić sobie, co się właściwie stało i poradzić sobie z poczuciem winy związanym z tym, że niedostatecznie chronili swoje dziecko. Czasami rodzice nawzajem obwiniają się o to, że nie zauważyli niczego niepokojącego u swojego dziecka. W tej chwili lepiej jednak skupić się na tym, komu pomóc, a nie kogo obwiniać.

Pierwsza rozmowa z dzieckiem jest bardzo ważnym, pierwszym krokiem na drodze do odbudowania dobrego dzieciństwa twojego syna czy córki. Nikt jednak nie robi tego kroku, odwołując się do wprawy i doświadczenia.

Pamiętaj, że teraz jest ten moment, kiedy możesz zrobić wiele dla swojego dziecka, oferując mu czas, uwagę, zrozumienie i siłę, która go umocni.

Zanim rozpoczniesz rozmowę z dzieckiem – niezależnie od jego wieku, okoliczności zdarzenia czy tego, kto zainicjuje rozmowę – pamiętaj o kilku regułach, które pomogą ci zbudować atmosferę zaufania, bezpieczeństwa i ulgi zarówno dla dziecka, jak i dla siebie.

O czym należy pamiętać, podejmując rozmowę z dzieckiem?

○ Czas

Potrzeba poświęcenia dziecku czasu jest niby oczywista, jednak czas stał się towarem luksusowym. Taka rozmowa wymaga nielimitowanego czasu poświęconego wyłącznie dziecku – bez telefonu, innych spraw i planów.

○ Odciążenie dziecka z poczucia winy lub współodpowiedzialności

Powiedz: *Cokolwiek się stało, nie ponosisz za to winy. Nawet jeśli zrobiłaś/teś coś, czego nie powinnaś/powinieneś, dałaś/teś się skusić słodyczami, wypitaś/teś alkohol, wracałaś/teś do domu po godzinie ustalonej z rodzicami, to wyłącznie sprawca jest odpowiedzialny za to, co robi.*

Nie sugeruj dziecku, że mogło sprowokować sytuację swoim zachowaniem czy strojem ani tego, że w jakikolwiek sposób zasłużyło na krzywdę.

○ Wzmocnienie decyzji ujawnienia

Jeśli dziecko samo zainicjowało rozmowę lub ujawniło problem komuś innemu, powiedz: *Dobrze zrobiłaś/teś, że o tym opowiedziałaś. Byłaś/teś dzielna/y, podejmując taką decyzję, to była mądra decyzja. Nie gniewam się, że nie powiedziałaś/teś o tym wcześniej. Jeśli masz jakieś wątpliwości, to zupełnie naturalne, możemy o nich porozmawiać.*

Takie komunikaty dają dziecku poczucie sprawstwa i kontroli nad sytuacją.

○ Zaufanie i ochrona dziecka

Zadbaj o to, aby dziecko wiedziało, że mu wierzysz. Zapewnij je, że podejmiesz działania, aby je chronić i powstrzymać wykorzystywanie. Powiedz mu, że może na ciebie liczyć – na twoją obecność, wsparcie, rozmowę o wszystkim, co pamięta i czuje, czego doświadczyło itp.

○ Rozmowa to nie śledztwo i przesłuchanie

Rozmowa z dzieckiem nie powinna przypominać przesłuchania. Nie musisz zbierać dowodów ani ustalać szczegółów. Jesteś rodzicem i najważniejsze jest to, aby dziecko mogło podzielić się z tobą tym, na co jest w danej chwili gotowe. Twoim najważniejszym zadaniem jest okazanie dziecku wsparcia i zaufania. Rozmowy weryfikujące prawdziwość, pamięć faktów i wiarygodność relacji zostaw profesjonalistom, którzy podejmą z dzieckiem odpowiednie czynności wyjaśniające. Oczywiście nie oznacza to, że nie możesz zadać dziecku żadnych pytań, ale postaraj się, aby ewentualne pytania pozbawione były sugestii czy ocen.

Ważne: Nigdy nie przeprowadzaj „testów prawdziwości dziecka” i nie konfrontuj go z osobą, którą wskazuje jako sprawcę. Takie działanie wpływa destrukcyjnie na psychikę dziecka i podważa jego zaufanie do ciebie jako rodzica.

W szczególnie trudnej sytuacji jest rodzic, którego dziecko zostało skrzywdzone przez najbliższego członka rodziny. Jeżeli taka sytuacja zaistniała w twojej rodzinie, musisz nie tylko chronić swoje dziecko, ale też koniecznie zadbać o siebie.

Rodzic, który dowiaduje się, że jego dziecko było wykorzystywane seksualnie przez współmałżonka lub partnera musi zmierzyć się z wieloma problemami. Trzeba poradzić sobie nie tylko z faktem wykorzystania, ale także z załamaniem się dotychczasowej relacji z bliską osobą. Wielu rodziców staje twarzą w twarz z zagrożeniem rozpadu rodziny, aresztowania współmałżonka lub umieszczenia dziecka w placówce opiekuńczej. Jest to wyjątkowo trudny moment w życiu każdego rodzica, bez względu na to, jak radził sobie do tej pory z pokonywaniem trudności życiowych. Twój stan emocjonalny będzie miał oczywisty wpływ na przebieg rozmowy z dzieckiem. Niewątpliwie będziesz potrzebować czasu, aby dostosować się do nowej sytuacji. Najczęstsze reakcje rodzica w takiej sytuacji to:

- niedowierzanie i racjonalizacja – rodzic nie wierzy w to, co powiedziało dziecko, próbuje usprawiedliwić sprawcę, może przypisywać złe intencje osobie interweniującej;

- gniew, złość i odrzucenie dziecka – rodzic może uważać, że dziecko w jakiś sposób sprowokowało wykorzystanie seksualne lub godziło się na nie;
- ambiwalencja – rodzic chce wspierać zarówno dziecko, jak i sprawcę;
- troska o zabezpieczenie finansowe – rodzic może obawiać się, że chroniąc dziecko, pozbawi rodzinę środków do życia.

Jeśli rozpoznajesz w sobie takie myśli i uczucia, nie znaczy to, że jesteś złym rodzicem. To sygnał, że musisz sięgnąć po pomoc dla siebie, a tym samym dla swojego dziecka.

Myśląc o rozmowie z dzieckiem na temat wykorzystania seksualnego, wielu rodziców zastanawia się, czy przypadkiem w ten sposób nie przyczynią się do zwiększenia jego cierpienia.

Twoje dziecko doświadczyło trudnego przeżycia, którego może nie rozumieć, może postrzegać je jako przerażające, ciekawe, dziwne i bolesne. Nie pomoże mu pozostawanie z tymi wrażeniami w kokonie samotności, milczenia i pustki. Dziecku trudno jest o tym mówić, może płakać, drzeć, mówić szeptem, nerwowo chichotać, okazywać złość, kulic sylwetkę itp., ale jednocześnie pragnie być usłyszane i zrozumiane.

Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby pomóc dziecku mówić o tym, co je spotkało. Skup całą swoją uwagę na dziecku. Usiądź blisko, ale w takiej odległości, aby nie czuło się przytłoczone twoją obecnością. Okaż cierpliwość, nie popędzaj dziecka, nie zasypuj go pytaniami ani własnymi wątpliwościami. Panuj nad swoimi emocjami. Teraz najważniejszy jest komfort dziecka, a nie twoje przerażenie, wściekłość czy rozpacz. Okaż mu bliskość, ale nie zmuszaj do kontaktu fizycznego.

W jaki sposób zadawać dziecku pytania?

Zadając dziecku pytania, uważaj na to, aby nie były one:

- sugerujące, np. Czy on dotykał cię ręką? (lepiej: Czym on cię dotykał?);
- obwiniające, np. Dlaczego tam poszłaś/poszedłeś?;
- podważające jego wiarygodność, np. To poważna sprawa, czy na pewno się nie mylisz?

Możesz zacząć rozmowę od zdania: *Czy możesz mi powiedzieć, co się wtedy stało?*

Albo: *Chciałabym to dobrze zrozumieć. Powiedz mi, jak to było.*

Bez względu na to, jakiej odpowiedzi udzieli dziecko, zachowaj spokój. Zachęć je do rozwinięcia wypowiedzi, mówiąc:

- Opowiedz mi o tym więcej.
- Co się jeszcze stało?
- Co jeszcze pamiętasz?

Pamiętaj, że nie ma żadnych czarodziejskich pytań, których zadanie sprawi, że dziecko się otworzy i drobiazgowo wyjaśni ci sprawę. Najbardziej pomocne są proste pytania sformułowane w codziennym języku i spokojny, empatyczny ton rozmowy.

Nie dramatyzuj, ale też nie udawaj, że nic się nie stało i że najlepiej będzie, jeśli dziecko jak najszybciej o wszystkim zapomni. Nie lekceważ tego, co dziecko mówi, ale nie stwarzaj też atmosfery wielkiego nieszczęścia i cierpienia.

Rozmawiając z małym dzieckiem, staraj się używać zdań pojedynczych, nie stosuj podwójnych przeczeń.

Pomocne w rozmowie z dzieckiem mogą być lalki, maskotki i schematyczne rysunki postaci ludzkich. Młodsze dzieci mogą mieć kłopot z nazewnictwem części ciała czy czynności towarzyszących wykorzystywaniu.

WAŻNE!

Gdy dziecko chce pokazać, w jaki sposób było krzywdzone, możesz zaproponować mu, aby pokazało to na lalce lub maskotce. **Jeśli pokazuje na sobie, to „kotwicz”, utrwała uraz, jeśli na Tobie – przekracza twoje granice i symbolicznie powiela schemat nieprawidłowej relacji dorosły–dziecko.**

Rozmawiając z dzieckiem o samej czynności seksualnego krzywdzenia, dostosuj się do języka dziecka. Nie wprowadzaj swojego słownictwa, lecz podążaj za nazewnictwem dziecka, nawet jeśli jest ono bardzo infantylne lub wulgarne. Ujawnienie wykorzystania nie jest dobrym momentem na jakąkolwiek edukację seksualną. Jeśli dziecko posługuje się ogólnikami typu „robił to”, „dotykała mnie w to” itp., staraj się doprecyzować, co dla dziecka znaczą te określenia. Sam(a) również nie używaj ogólników tego typu. Posługuj się nazewnictwem dziecka. Czasem używane przez dziecko pojęcia mogą cię zaskoczyć, np. stwierdzenie „bolała mnie sikorka” wymaga dopytania dziecka, co ma na myśli, zwłaszcza gdy w domu nie posługujecie się takim nazewnictwem.

Upewnij dziecko, że ma prawo czegoś nie wiedzieć, nie rozumieć pytania lub nie chcieć na nie odpowiedzieć. Taka informacja wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i zmniejsza prawdopodobieństwo, że w jego wypowiedziach pojawią się treści nieprawdziwe.

Wytłumacz dziecku, że różne trudności, których doświadcza, np. ból fizyczny, koszmary nocne, złe samopoczucie itp., z czasem miną. Pamiętaj, że musisz powiedzieć dziecku, co dalej będzie się działo, z kim będzie rozmawiało – a czeka je spotkanie z psychologiem i sędzią, gdy rozpoczną się procedury prawne.

Reakcja rodzica/opiekuna i najbliższego otoczenia dziecka na ujawnioną przez nie krzywdę ma kluczowe znaczenie dla całego procesu zdrowienia i radzenia sobie dziecka z doznaną traumą.

Rodzicielski komunikat: *wysłucham cię, wierzę ci, nie obwiniam cię, będę ci towarzyszyć i starać się chronić przed dalszym krzywdzeniem* – to bezcenny kapitał twojego dziecka.