



Vorbim despre asta?!

Educație sexuală și prevenție
a violenței sexuale împotriva copiilor

Informații și sfaturi pentru părinți

Oferim webinare gratuite sub titlul „Vorbim despre asta?!”
(„Darüber reden?!“).

Toate informațiile pentru înscriere le găsiți la:



www.selbstbewusst.at/portfolio/darueber-reden

Impressum:
Fachstelle Selbstbewusst
Educație sexuală și prevenție a violenței sexuale împotriva copiilor
5020 Salzburg
ZVR: 775751155
2. ediție prelucrată, 2023
Tipar:
online Druck GmbH
2351 Wr. Neudorf

www.selbstbewusst.at
kontakt@selbstbewusst.at

PREFAȚĂ

Activitățile preventive îi ajută pe copiii să dobândească personalități puternice și independente. De mulți ani, Fachstelle Selbstbewusst și-a stabilit obiectivul de a sprijini copiii, părinții/ tutorii, cadrele didactice și instituțiile prin cunoștințele sale solide, experiența sa bogată și o implicare și mai mare.

Prin conținutul predat în cadrul atelierelor, nu doar copiii, ci și părinții și tutorii sunt responsabilizați. În general, copiii pun întrebări relativ devreme și pe neașteptate, fără timiditate sau rușine, ceea ce îi poate face uneori pe adulți să se simtă nesiguri. Cu cât sunt oferite răspunsuri mai deschise, mai orientate către copil și mai pline de încredere, cu atât este mai probabil ca acest lucru să creeze siguranță și încredere. Totodată, adulții sunt sensibilizați să fie atenți și să îi protejeze pe copiii care le sunt încredințați.

Susținerea copiilor în exercitarea dreptului lor la integritate fizică, psihică și sexuală și în apărarea acestuia cu ajutorul adulților este scopul activității de prevenție și, prin urmare, obiectivul Fachstelle Selbstbewusst.

MP Dr.ⁱⁿ Julia Trost-Schrems

Specialist în psihiatria copilului și adolescentului
Clinica Christian Doppler Salzburg
Președinta Fachstelle Selbstbewusst

CUPRINS

Despre noi.....	5
Dezvoltarea psihosexuală.....	6
Sfaturi pentru educația sexuală.....	7
Răspundeți la întrebările copiilor - dar cum?.....	9
Mass-media și sexualitatea.....	12
Violența sexuală împotriva copiilor.....	14
Ce trebuie să faceți dacă suspectați existența unor acte de violență sexuală împotriva copiilor?.....	16
Prevenția în educație.....	17
Recomandări de lectură.....	19

DESPRE NOI

Scopul nostru este acela de a proteja copiii și tinerii împotriva violenței sexuale. Acest lucru presupune ca adulții să-și asume responsabilitatea.

Violența sexuală împotriva copiilor are loc în principal în mediul social, motiv pentru care avertismentul cu privire la „străinii răi” este mult prea scurt. Educația sexuală adaptată vârstei contribuie în mod semnificativ la protecția împotriva violenței sexuale. Copiii bine informați pot recunoaște mai ușor o agresiune, pot stabili limite și pot cere ajutor.

Situația este similară în cazul adolescenților: cunoștințele adecvate vârstei și o analiză critică a imaginii sexualității transmise de mass-media facilitează identificarea încălcărilor limitelor și primele experiențe autodeterminate în materie de sexualitate.

Prin urmare, autodeterminarea și responsabilizarea au reprezentat obiectivele activității noastre din 2004. Suntem ghidați de Standardele OMS privind educația sexuală în Europa, drepturile sexuale și reproductive ale omului și de principiile din Austria privind educația sexuală.

Oferta noastră:

➤ **Ateliere pentru copii și adolescenți:**

Educație sexuală, prevenirea violenței sexuale

➤ **Cursuri:**

Educație sexuală, prevenirea violenței sexuale, agresiunea sexuală în rândul copiilor și adolescenților, diversitatea sexuală și de gen, educație sexuală interculturală, educație cu sensibilitate la traume, sexualitate și dizabilități, sexualitate și agresiune în îngrijirea de zi cu zi, sexualitate la bătrânețe

➤ **Consiliere pentru părinți și cadre didactice:**

Educație sexuală, agresiunile în rândul copiilor și adolescenților, prevenirea violenței sexuale împotriva copiilor

➤ **Sprijin în crearea de protocoale de protecție:**

pentru instituțiile de învățământ, asociațiile și cluburile sportive și alte instituții

DEZVOLTAREA PSIHOSEXUALĂ

Pe măsură ce copiii cresc, interesul lor în materie de sexualitate și centrul de interes al dorinței lor se schimbă în mod repetat. Procesul de dezvoltare parcurge în general următoarele etape, perioadele indicate fiind doar orientative:

Primul an din viață: Contactul fizic este deosebit de important, motiv pentru care copiii nu pot fi „răsfățați” prin prea multă apropiere. Senzațiile de plăcere apar prin intermediul gurii - prin supt, lins, mușcat.

Între 2 și 3 ani: Copiii învață să își controleze excrețiile și să simtă plăcere prin eliberare și reținere. Își dezvoltă voința proprie (“vârsta rebelă”) și se bucură în mod deosebit de jocurile cu noroi și nămol (groapa cu nisip, lut de modelat etc.).

Între 3 și 6 ani: Apar primele întrebări legate de sexualitate. Curiozitatea față de propriul corp și față de celelalte corpuri dă naștere la jocuri de explorare. Acestea sunt perfect normale, atâta timp cât toți participanții iau parte în mod voluntar și sunt de aceeași vârstă și în același stadiu de dezvoltare. Mulți copii descoperă, de asemenea, plăcerea printr-o stimulare a organelor genitale, iar unii folosesc masturbarea în mod special pentru a elibera tensiunea. Deseori sunt încercate comportamente tipice pentru anumite roluri, cum ar fi machiajul, coafatul, lupta sau comportamentul dur.

Între 6 și 9 ani: Se dezvoltă sentimentele de rușine și activitățile sexuale sunt mai ascunse, dar apar multe întrebări despre sexualitate. Aceasta este o vârstă deosebit de bună pentru o educație sexuală mai aprofundată.

peste 9 ani: Începe pubertatea care aduce cu sine schimbări fizice, adesea însoțite de fluctuații ale stării de spirit. Identitatea sexuală se conturează mai clar, grupul de colegi câștigă în importanță.

SFATURI PENTRU EDUCAȚIA SEXUALĂ

Educația sexuală este mult mai mult decât o simplă transmitere de cunoștințe biologice - valorile trebuie să fie împărtășite în același timp. Prin urmare, în calitate de părinți, ar trebui să aveți o atitudine activă în ceea ce privește educația sexuală: pentru că, în cazul în care copiii și adolescenții se educă între ei sau - așa cum sunt obișnuiți să facă - se informează pe internet, este foarte probabil să se confrunte cu informații nepotrivite, inadecvate sau chiar incorecte.

Discuțiile despre sexualitate: Cu cât începeți mai devreme, cu atât este mai ușor. De exemplu, nominalizați toate părțile corpului încă de la început. Chiar și copiii care nu pun întrebări din proprie inițiativă au nevoie de informații - cărțile adecvate vârstei reprezintă un bun punct de pornire.

Oferirea de informații adecvate vârstei: La vârsta grădiniței, accentul este pus pe diferențele de gen și pe întrebarea despre proveniența copiilor; spre sfârșitul școlii primare, pregătirea pentru pubertate capătă o importanță sporită.

Promovarea competențelor de relaționare: Conviețuirea în familie îi învață pe copii multe despre relații, de exemplu, despre apreciere, limite, gestionarea conflictelor. Ulterior, ei iau cu sine aceste experiențe în relațiile cu prietenii și partenerii ulteriori.

Recunoașterea și exprimarea sentimentelor și a limitelor: Ajutați-vă copiii să definească și să clasifice sentimentele și, de asemenea, să facă față sentimentelor „dificile”, precum furia, frica sau rușinea. Luați în serios sentimentele copilului și evitați frazele de genul „Nu trebuie să fi furios/trist”.

Acceptarea propriului corp și experimentarea lui cu plăcere: Zbuciumatul, Îmbrățișarea, lupta în joacă: toate experiențele fizice directe și pozitive contribuie la senzația de confort în propriul corp. În timpul pubertății, este dificil pentru mulți adolescenți să își accepte propriul corp - mai ales în comparație cu idealurile de frumusețe din mass-media (rețelele sociale). Încercați să fiți un model de urmat și fiți mulțumit de propria persoană în mod evident pentru ei.

Modele de comportament și egalitatea: Părinții favorizează cel mai bine dezvoltarea copiilor lor atunci când le oferă acces la toate interesele, jucăriile, hobby-urile și la toate tipurile de educație - și nu impun restricții bazate pe sex. Sensibilizați-i pe copii cu privire la diferitele modele de familie și de roluri.

Diversitatea sexuală și de gen: Copiii și tinerii care aparțin unei minorități sexuale sau de gen au nevoie în mod special de sprijinul părinților. Permiteți-i copilului dumneavoastră să se simtă acceptat și iubit necondiționat, indiferent de cine se îndrăgostește sau de ce sex simte că aparține.



Homosexualitatea: cca. 10% dintre oameni se îndrăgostesc predominant sau exclusiv de persoane de același sex. **Informații suplimentare:** www.hosi.or.at

Intersexualitatea: cca. 1,7% dintre oameni prezintă variații ale caracteristicilor sexuale la nivelul organelor sexuale interne/externe, al hormonilor sau al cromozomilor. **Informații suplimentare:** www.vimoe.at

Transgender: La aproximativ 1% dintre oameni, identitatea de gen nu corespunde sau corespunde doar parțial cu sexul înregistrat la naștere. **Informații suplimentare:** www.hosi.or.at

Competența medială: Mulți copii sunt confrunțați cu un conținut pornografic încă de la vârsta școlii primare. Părinții nu pot preveni acest lucru sută la sută, chiar și cu o educație media atentă, dar se pot asigura că nu este primul lucru pe care copiii îl învață despre sexualitate, educându-i încă de la o vârstă fragedă. Copiii au nevoie de sprijin din partea adulților și de reguli clare atunci când folosesc mediile digitale.

Abordarea responsabilă a sexualității: Respectați sentimentele de rușine ale copiilor - de exemplu, dacă vor să fie singuri în baie sau când se schimbă. Oferiți un mediu sigur pentru jocul exploratoriu și masturbare.

Prevenirea violenței sexuale: Copiii care știu ce înseamnă sexualitatea și care este locul ei pot recunoaște mai ușor o agresiune sexuală și pot primi ajutor. De aceea, educația este sinonimă cu protecția copilului: cu cât copiii sunt educați mai devreme, cu atât mai devreme sunt protejați.

RĂSPUNDEȚI LA ÎNTREBĂRILE COPIILOR - DAR CUM?

Când copiii pun întrebări despre sexualitate, părinții se simt adesea copleșiți: pentru mulți adulți este dificil să vorbească despre acest subiect din cauza propriului lor trecut privind educația sexuală.

Și dacă copiii nu pun întrebări? Și atunci au nevoie de informații despre corpul și sexualitatea lor - la fel cum au nevoie de informații despre regulile de circulație, semafoare și trecerile de pietoni, chiar dacă nu le solicită niciodată.

În orice caz, este util să dobândim un „limbaj” adecvat pentru subiectul sexualității. Cărțile adecvate vârstei sunt de mare ajutor în acest sens.

Câteva exemple de răspunsuri la întrebările clasice ale copiilor:

„Care este diferența
dintre băieți și fete?”

„Majoritatea fetelor au o vulvă, majoritatea băieților au un penis.”

Poreclele și „cuvintele folosite în familie” pentru organele genitale sunt, de asemenea, în regulă, dar copiii ar trebui să învețe și termenii utilizați în mod obișnuit.



Vulva reprezintă organul genital extern, vizibil: muntele lui Venus, clitorisul, labiile vulvare și deschiderea vaginală.

Vaginul reprezintă legătura internă, invizibilă, dintre vulvă și uter.

„Ce este sexul?”

"Atunci când două persoane doresc să fie foarte apropiate, uneori se îmbrățișează dezbrăcate. Se pot atinge și se pot săruta pe tot corpul, dacă se simt bine împreună (de exemplu, și pe fund, pe sâni, pe vulvă sau pe penis). În timpul sexului, îmbrățișarea este atât de strânsă încât vaginul poate găzdui penisul. Dacă este deosebit de frumos, vaginul se contractă puțin în interior și din penis ies spermatozoizii."

Mulți copii consideră ideea dezgustătoare, ceea ce este absolut adecvat vârstei lor. Cel mai bine este să vă dați seama de acest lucru și să îl transformați într-un mesaj preventiv: „Exact, copiii consideră că este dezgustător. Dar atunci când doi adulți se iubesc foarte mult, este un lucru foarte frumos. Dar acest lucru nu se poate face cu copiii."

„Cum ajung bebelușii în burtă?”

„Un ovul (din ovare) și un spermatozoid (din testicule) sunt necesare pentru ca un copil să apară. Atunci când doi oameni fac sex unul cu celălalt, spermatozoizii pot ajunge la un ovul și se poate forma un copil."

„Ce înseamnă futaiul?”

„Futai este un alt cuvânt pentru a face sex."
În cazul limbajului sexualizat, este util să se pronunțe cuvântul în sine, să se explice, să se ofere alternative și să se impună ("Nu-mi place acest cuvânt, vreau să folosim în schimb...").

„Ce înseamnă
homosexualitate/
lesbianism?”

„Când doi bărbați sunt îndrăgostiți unul de celălalt, se numește homosexualitate. Când două femei se îndrăgostesc una de cealaltă, se numește lesbianism.”

„Ce este ciclul?”

„Începând cu pubertatea, din vagin curge sânge o dată pe lună. În fiecare lună, în uter se pregătește un fel de cuib pentru un copil. Iar dacă nu crește niciun bebeluș, cuibul este eliminat cu ajutorul sângelui prin vagin. Un nou cuib va fi apoi pregătit luna viitoare.”

„Ce este un tampon?”

„Un tampon este format din vată de bumbac presată. Îl puteți introduce în vagin în timpul menstruației și va reține sângele acolo, astfel încât să nu se scurgă în chiloți.”

„Ce este un
prezervativ?”

„Un prezervativ este un înveliș de cauciuc pe care îl puteți pune pe penis dacă nu doriți să faceți copii când faceți sex.”

Prezervativele se găsesc adesea în locurile de joacă sau în parcuri, unde copiii le pot ridica din curiozitate. Prin urmare, ar trebui să știe ce este un prezervativ și că acesta poate conține agenți patogeni.



Folosiți **serviciul nostru de consiliere** dacă aveți întrebări suplimentare: kontakt@selbstbewusst.at

MASS-MEDIA ȘI SEXUALITATEA

Copiii dobândesc, de obicei, foarte repede abilități de utilizare a smartphone-urilor și a altor dispozitive similare, ceea ce nu înseamnă însă că părinții pot sau ar trebui să se retragă din lumea digitală a copiilor lor.

Studiile indică faptul că: Copiii și tinerii doresc, în general, mai mult ajutor și mai multe reguli atunci când utilizează mediile digitale.

Ce ar trebui să îi alerteze pe părinți și pe aparținători?

- **Jocurile și platformele online** (de ex. Minecraft, Twitch, Discord sau Reddit): În spatele profilurilor partenerilor de chat care par a fi de aceeași vârstă se pot ascunde și adulți.
- **Aplicații Video** (de ex. TikTok): Cine ar trebui să poată să vadă și să comenteze videoclipurile? Fiți atenți la setările de confidențialitate.
- **Imaginile și videoclipurile de pe rețelele de socializare** prezintă uneori un conținut puternic sexualizat sau modele ce reprezintă clișee (gătit/preparat/machiat).
- **Gestionarea propriilor fotografii:** Ce fotografii sunt postate pe rețelele de socializare? Se utilizează filtrele de frumusețe pentru a corespunde idealurilor actuale de frumusețe?
- **Sexting:** Aceasta se referă la schimbul de imagini sau videoclipuri erotice proprii. În interesul unei sexualități independente, în Austria, sexul consimțit este permis pentru adolescenții de peste 14 ani. În schimb, redirectionarea unor astfel de imagini constituie întotdeauna o infracțiune și este adesea relevantă în procedurile de hărțuire.
- **Scrisori în lanț/mesaje în lanț cu conținut sexualizat și/sau îngrijorător:** Aici vă poate ajuta robotul pentru scrisori în lanț de pe saferinternet.at, disponibil la numărul de WhatsApp 0043 681 108 094 49. Chatbotul recunoaște scrisorile în lanț și le oferă copiilor răspunsuri care îi ajută.
- **Pornografia:** Copiii din școlile primare se confruntă adesea deja cu conținut cu caracter pornografic. Copiii care nu au beneficiat încă suficient de educație sexuală nu pot clasifica ceea ce văd și cred că este vorba de sexualitate „reală”.

Ce pot face părinții/apartinătorii?

- **Supravegheați activitățile online:** supravegherea este deosebit de importantă pentru copiii mai mici. Programele de control parental cu filtre și restricții de timp pot fi utile în acest caz.
- **Fiți un model de urmat:** Nu faceți fotografiile ale copiilor fără să-i întrebați și decideți împreună ce fotografii vor fi trimise sau postate.
- **Asigurați o educație sexuală adecvată vârstei:** astfel încât internetul să nu fie prima (sau singura) sursă de informații despre sexualitate.
- **Creați o bază bună pentru dialog:** Nu vorbiți de rău despre mass-media și nu vorbiți doar despre pericole - în caz contrar, copiii nu vor veni la dvs. dacă au avut o experiență neplăcută în lumea digitală. O abordare pozitivă este mai potrivită: Permiteți-i copilului să vă arate ce-i place.
- **Stabiliți reguli clare:** Regulile stabilite în comun oferă un cadru în care toată lumea se poate orienta. Idei pentru conținut și design: mediennutzungsvertrag.de.
- **Dacă a avut loc într-adevăr o agresiune:** Chiar dacă copiii sau adolescenții (din punctul de vedere al părinților) au avut poate un comportament imprudent sau riscant, ei nu sunt niciodată vinovați pentru o agresiune. Din cauza dezvoltării lor, copiii și adolescenții nu sunt capabili să planifice atât de departe în viitor și să evalueze consecințele.

Link-uri suplimentare:



www.saferinternet.at
www.rataufdraht.at
www.innocenceindanger.de
www.mediennutzungsvertrag.de

VIOLENȚA SEXUALĂ ÎMPOTRIVA COPILOR

Violența sexuală are mai multe fețe și sunt utilizați diferiți termeni pentru a o descrie. Cercetătorul în domeniul educației Dirk Bange propune următoarea diferențiere:

Încălcările limitelor sexuale reprezintă atingeri neintenționate și declarații, de exemplu, atingerea neintenționată a sânilor la coborârea din autobuz. În acest caz, limitele rușinii sunt depășite involuntar.

Agresiunile sexuale reprezintă transgresiuni deliberate și intenționate ale limitelor rușinii, de exemplu, atingerea deliberată a fundului sau a sânilor, remarci sau glume sexiste. Scopul este satisfacerea propriilor nevoi.

Abuzul sexual în sensul dreptului penal reprezintă orice act sexual care este efectuat asupra sau în fața copiilor sau pe care copiii ar trebui să îl efectueze asupra lor (de exemplu, atingeri în zona genitală, exhibiționism, prezentarea sau producerea de conținut sexual).

Determinant în acest caz este exercitarea puterii: Sexualitatea nu este decât un mijloc pentru atingerea scopului. Nu este vorba în primul rând de nevoi sexuale, ci de nevoia de a experimenta puterea.

În ceea ce privește experiența celor afectați, nu contează în ce categorie este încadrat actul - limitele rușinii și experiența situației pot varia foarte mult de la o persoană la alta.

Câteva date și informații:

- Fiecare a 4-a fată și fiecare al 8-lea băiat sunt afectați de violența sexuală. Copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 12 ani sunt cei mai expuși riscului.
- Aproximativ 90-95 la sută dintre agresori provin din mediul social.
- Autorii provin din toate clasele sociale. Conform studiilor actuale, aproximativ 80 % sunt bărbați și aproximativ 20 % sunt femei.
- Infractorii caută în mod special profesii și activități de voluntariat care le oferă acces la copii.
- Jumătate dintre agresori încep agresiunile în adolescență sau în copilărie.

Simptomele: cum se poate recunoaște violența sexuală împotriva copiilor?

Majoritatea copiilor afectați trimit semnale ("strigăte tăcute"), care pot fi însă foarte diferite.

Trebuie să fiți atenți și să reacționați la următoarele semne:

- **Modificări vizibile ale comportamentului:**
de exemplu, retragerea, agresivitatea, scăderea randamentului, „lipirea”
- **Bolile psihosomatice:**
de exemplu, dureri fără o cauză evidentă
- **Regres în dezvoltare:**
de exemplu, enurezis/defecare, regresia limbajului
- **Comportament de autoagresiune:**
de exemplu, smulgerea părului, zgârierea, rosul unghiilor, dependența, tulburările alimentare
- **Comportamentul sexualizat:**
compulsiv și/sau nepotrivit vârstei
- **Semne de traume:**
surescitat sau „ca și cum ar fi fost teleportat”
- **Leziuni în zona genitală, boli cu transmitere sexuală**

Toate aceste simptome pot fi corelate cu violența sexuală, dar pot avea și cauze complet diferite. În orice caz, este util să vă uitați mai atent și să îi semnalati copilului sau adolescentului că sunteți deschis și la subiecte dificile.

Link-uri suplimentare:



www.kinderschutzzentrum.at
www.kija-salzburg.at
www.gewaltinfo.at

CE TREBUIE SĂ FACEȚI DACĂ SE SUSPECTAȚI EXISTENȚA UNOR ACTE DE VIOLENȚĂ SEXUALĂ ÎMPOTRIVA COPIILOR?

Păstrați-vă calmul.

Evitați acțiunile și deciziile pripite. Semnalați că sunteți alături de copil și că puteți suporta și dumneavoastră situații dificile.

Cereți ajutor.

Discutați cu specialiștii despre suspiciunile dumneavoastră. Primul punct de contact în Salzburg este Centrul pentru protecția copilului (0662/44911).

Credeți-l pe copil.

Copiii nu inventează violența sexuală, pentru aceasta le lipsește legătura cu sexualitatea adulților. Chiar dacă există neconcordanțe sau contradicții: asigurați-vă că luați în considerare ceea ce vi s-a spus. Uneori, copiii au nevoie de până la șapte încercări înainte ca cineva să-i creadă - și să-i ajute.

Lăudați și încurajați copilul.

Spuneți-i copilului că este curajos și are dreptate să caute ajutor. Că și alți copii au trăit lucruri similare și că adulții nu au voie să facă asta. Acest mesaj este foarte liniștitor pentru copii.

Acordați prioritate nevoilor copilului.

Relația dintre agresor și copil a fost construită de-a lungul unei perioade lungi de timp - scopul acum nu este de a o încheia cât mai rapid, ci cât mai bine posibil: în așa fel încât copilul să nu fie traumatizat și mai mult. Fără îndoială, veți avea nevoie de ajutorul unui centru specializat.

PREVENȚIA ÎN EDUCAȚIE

Responsabilitatea pentru protecția copilului revine adulților. Părinții pot face multe pentru a-și crește copiii pentru a deveni oameni puternici și încrezători în ei înșiși.

Următoarele recomandări pentru părinți vă vor ajuta în acest sens:

Întăriți stima de sine

Acceptați-vă copilul așa cum este - cu toate punctele forte, slăbiciunile și particularitățile sale. Arătați-i și spuneți-i copilului dumneavoastră cât de mult îl iubiți și cât de frumos este că este acolo.

O educație non-violentă este esențială: Orice formă de violență (lipsa iubirii, abuzul verbal, strigătele, palmele, palmele peste față...) afectează grav dezvoltarea stimei de sine și este interzisă prin lege.

Educația adecvată vârstei

Copiii care au beneficiat de o educație sexuală adecvată știu ce este sexul și care este locul lui - cu adulții sau cu adolescenții mai mari, dar nu între adulți și copii. Ei cunosc numele tuturor părților corpului lor și pot spune când a avut loc o agresiune. Ei știu că li se permite să vorbească despre sexualitate și să pună întrebări.

„Mesajele de prevenție” în educație

Dacă copiii trăiesc aceste principii ca pe un lucru normal în viața de zi cu zi, pot acționa în consecință și în situații dificile.

Corpul meu îmi aparține.

Copiii ar trebui să poată avea un cuvânt de spus cât mai mult și cât mai curând posibil atunci când vine vorba despre corpul lor. Acest lucru este valabil, de exemplu, pentru mâncare, îmbrăcăminte și coafură. Copiii nu pot decide singuri totul, dar pot avea un cuvânt de spus - și din ce în ce mai mult pe măsură ce cresc.

Eu pot spune NU.

Bineînțeles, un „nu” nu poate fi întotdeauna acceptat, dar acesta trebuie să fie auzit și luat în serios. Copiii trebuie să învețe să analizeze lucrurile - chiar dacă acest lucru este uneori oboseitor în viața de familie de zi cu zi.

Sentimentele mele sunt corecte și importante.

Luăți în serios sentimentele copiilor. Evitați frazele de genul „Nu trebuie să fii furios/trist”. De asemenea, vorbiți și despre sentimentele „dificile”, cum ar fi furia, frica sau rușinea și ajutați-i pe copiii să le gestioneze.

Eu decid ce atingere îmi place.

Copiii au voie să refuze orice atingere care nu le este plăcută - chiar și un pupic de la bunica. Susțineți-vă copilul în acest context. Amabilitatea și politețea nu sunt legate de contactul fizic.

Pot spune cuiva un secret urât.

Spuneți-i copilului dumneavoastră că poate apela întotdeauna la dumneavoastră: „Sunt aici pentru tine, poți veni la mine cu orice. Nimic nu este atât de grav încât să nu-mi poți povesti.” Dacă un copil vine la dumneavoastră cu un secret grav, lăudați-i curajul și nu-l certați.

Pot oricând să cer ajutor.

Nu trebuie să vă fie rușine să cereți și să acceptați ajutorul - fiți un model și oferiți-i copilului dumneavoastră abilitățile necesare pentru a acționa. Copiii trebuie să cunoască ofertele de ajutor: Rat auf Draht, Kids-Line, profesorii de sprijin/consiliere, asistenții sociali din școli.

Nu este vina mea dacă cineva îmi face ceva rău.

Copiii se simt vinovați foarte repede atunci când se întâmplă ceva rău. De aceea este important ca ei să știe: Responsabilitatea aparține întotdeauna adultului și niciodată copilului - chiar și în cazurile de violență domestică.

RECOMANDĂRI DE LECTURĂ

Educație sexuală:

Despre iubire și cum apar copiii: Prima mea carte de educație sexuală.

Sanderijn Van der Doef/Marian Latour

De unde vin copiii mici. (De unde? De ce? Din ce motiv?) Doris Rübel

Asta sunt eu – din cap până în picioare: Încrederea în sine și educația sexuală pentru copii de peste 7 ani. Dagmar Geisler

Explică-mi! 101 întrebări reale ale copiilor despre un subiect captivant. Katharina von der Gathen/Anke Kuhl

Care-i treaba cu iubirea? Întrebări și răspunsuri privind educația sexuală pentru copii de peste 9 ani. Sanderijn Van der Doef

Cum creștem și devenim adulți. Sabine Thor-Wiedemann/Birgit Rieder

Foarte bine educat! Tot ce trebuie să știi despre educația sexuală.

Jörg Müller/Dagmar Geisler

Toți au din asta? Cele mai bune răspunsuri despre maturizare.

Jan von Holleben/Antje Helms

Prevenție:

Corpul meu îmi aparține! Protecția împotriva abuzurilor pentru copii începând cu vârsta de 5 ani. Dagmar

Geisler/Pro Familia

NU mare și mic. Gisela Braun/Dorothee Wolters

Iubire, familie, sentimente:

Un dinozaur își dezvăluie sentimentele.

Christa Manske/Heike Löffel

Totul este familie! De la copilul noii iubite a fratelui fostei soții a tatălui și a altor rude.

Alexandra Maxeiner/Anke Kuhl

Și tu ești inclus. Marea carte a familiilor.

Mary Hoffman/Ros Asquith

Doi tătici pentru tango.

Edith Schreiber-Wicke/Carola Holland

Următoarele reguli se aplică tuturor cărților: Asigurați-vă că vă simțiți confortabil cu limbajul și imaginile.

Donațiile către Selbstbewusst sunt deductibile fiscal!

IBAN: AT77 4501 0000 0011 1351

Fachstelle Selbstbewusst

Educație sexuală și prevenție a violenței sexuale împotriva copiilor

Reichenhaller Straße 6, 5020 Salzburg

ZVR: 775751155

T: 0650/23 33 240

www.selbstbewusst.at

kontakt@selbstbewusst.at

**Atelierele noastre din școlile din Salzburg
sunt subvenționate de:**



LICHT INS DUNKEL ORF S