

## Πώς να μάθετε το παιδί, να προστατεύει τον εαυτό του!



Όλοι οι γονείς, αλλά ιδιαίτερα οι μονογονείς, έχουν ένα άγχος παραπάνω σε ό,τι αφορά την ασφάλεια του παιδιού τους. Μία φίλη –διαζευγμένη με ένα κοριτσάκι 4 ετών- μου έλεγε τις προάλλες πως φοβάται τι θα γίνει το παιδί της, στη περίπτωση που εκείνη π.χ. λιποθυμήσει ή της συμβεί έστω και ένα μικρό ατύχημα εντός αλλά και εκτός σπιτιού. Ενισχύοντας τις άμυνες και τις ικανότητες αυτό-προστασίας του παιδιού, το βοηθάτε να μένει ασφαλές, κάτι που μπορείτε να του μάθετε χωρίς να το φοβίσετε! Και υπάρχουν πολλοί αποτελεσματικοί τρόποι για αυτό.

Καταρχάς είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι το παιδί είναι πιο πιθανό να το «βλάψει» κάποιος γνωστός παρά κάποιος άγνωστος. Το παιδί πρέπει να διδάσκεται όρια και τεχνικές προστασίας, τόσο από τα ξένα πρόσωπα όσο και από τα οικεία!

Ο οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει κακό σε ένα παιδί. Ένας γείτονας, συγγενής, ακόμη και ένας δάσκαλος ή ένα άλλο παιδί. Ο καλύτερος τρόπος για να το κάνετε να σας το πεί, είναι να το ρωτήσετε «Υπάρχει κάτι που σε ανησυχεί και θέλεις να μου το πείς;» ώστε να ακούσετε τις απαντήσεις του με σεβασμό και προσοχή.

Το παιδί χρειάζεται να καταλαβαίνει πως υπάρχουν διαφορετικοί κανόνες ασφαλείας όταν δεν βρίσκεται υπό την επίβλεψη του

ενηλίκου, εννοώντας πως αν ο ενήλικος βρίσκεται σε λίγο πιο μακρινή απόσταση από το παιδί έστω και για λίγα λεπτά, τότε το παιδί θεωρητικά δεν είναι υπό την επίβλεψη του ενήλικα. Μην ανησυχείτε, αρκεί να το μάθετε να ξέρει τι πρέπει να κάνει.

Λέγοντας ή δείχνοντας στο παιδί τι πρέπει να κάνει για να μένει ασφαλές, είναι αρκετό. Όταν μιλάμε στο παιδί για τους κινδύνους, συνήθως τα επίπεδα του άγχους του ανεβαίνουν, κάνοντας όμως πρακτική επάνω σε αυτούς, ενισχύετε την αυτοπεποίθηση και τις ικανότητες του παιδιού. Η πρακτική αυτή είναι σημαντικό να γίνει με έναν τρόπο λιγότερο τρομακτικό και περισσότερο διασκεδαστικό.

### **Μιλήστε στο παιδί για τους αγνώστους**

Η ιδέα του αγνώστου, είναι κάτι που φοβίζει οποιοδήποτε παιδί και δυσκολεύει περισσότερο τον γονέα σχετικά με το πώς να του μάθει να φροντίζει μόνο του για την ασφάλειά του. Αντί λοιπόν να εστιάσουμε στα αρνητικά ή τρομακτικά πράγματα που μπορεί να συμβούν, καλό είναι να διδάσκουμε στα παιδιά τις τεχνικές και τους τρόπους που θα το προφυλάξουν ή που τουλάχιστον θα αυξήσουν τις πιθανότητες να προφυλαχθεί.

Σιγουρευτείτε πως όταν μιλάτε στο παιδί για τους αγνώστους, ακούγεστε ήρεμοι. Εάν ακουστείτε ταραγμένοι ή του μιλήσετε για ιστορίες τρόμου που π.χ. συνέβη σε κάποιο άλλο παιδάκι, το πιο πιθανό είναι να το κάνετε να εστιάσει στο φόβο και όχι στο πώς θα αντιμετωπίσει τον κίνδυνο. Πείτε λοιπόν στο παιδί πως οι περισσότεροι άνθρωποι γνωστοί και άγνωστοι, είναι καλοί, αλλά ότι μερικοί άνθρωποι έχουν προβλήματα που μπορεί να τους κάνουν να βλάψουν ένα παιδί.

Πείτε στο παιδί πως δεν πρέπει να ανησυχεί για τους αγνώστους εάν ακολουθεί ορισμένους κανόνες ασφαλείας. Ένας από αυτούς είναι το παιδί να πλησιάζει ή να μιλάει στους αγνώστους έχοντας μαζί του πάντα κάποιον γνωστό. Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει τι νοείται άγνωστος και τι γνωστός.

### **Κανόνες ασφαλείας για παιδιά χωρίς επίβλεψη**

Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι καλοί. Αυτό σημαίνει πως και οι άγνωστοι είναι καλοί.  
Άγνωστος είναι αυτός που δεν ξέρω και που μπορεί να μοιάζει με τον οποιοδήποτε.

Οι κανόνες είναι διαφορετικοί όταν είμαι με έναν ενήλικο που με προσέχει και διαφορετικοί όταν είμαι μόνος/η μου.

Όταν είμαι μόνος/η μου, η δουλειά μου είναι να ελέγξω με τον ενήλικο που με προσέχει αν μπορώ να αφήσω τον άγνωστο να με πλησιάσει, να μου μιλήσει ή να μου δώσει κάτι.

Εάν είμαι αρκετά μεγάλος/η και δεν χρειάζεται να ρωτήσω κάποιον ενήλικο, πλησιάζω τον άγνωστο μόνο σε μέρη με πολύ κόσμο που μπορεί να με βοηθήσει ή να με ακούσει αν χρειαστεί.

Δεν μοιράζομαι προσωπικές πληροφορίες με έναν άγνωστο ή με κάποιον που με κάνει να νιώθω αμήχανα.

Δεν πειράζει να ζητήσω βοήθεια από αγνώστους σε περίπτωση που μου συμβαίνει κάτι επείγον και δεν είναι κανείς εκεί γύρω.

Πρίν πάω οπουδήποτε με οποιονδήποτε (έναν άγνωστο ή κάποιον που γνωρίζω), η δουλειά μου είναι να το πω πρώτα στον ενήλικο που με προσέχει και να του εξηγήσω πού πάω τι θα κάνω και με ποιόν.

Όπου και αν βρίσκομαι έχω σκεφτεί τρόπους να ζητήσω βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

Η οικογένειά μου, μου έχει εξηγήσει του κανόνες ασφαλείας σχετικά με το άνοιγμα της πόρτας σε αγνώστους, την απάντηση σε τηλεφωνήματα από αγνώστους και με τη χρήση του ίντερνετ.

### **Για να ακολουθηθούν οι παραπάνω κανόνες, πρέπει να δείξετε στο παιδί:**

Πώς να στέκεται και να περπατάει με αυτοπεποίθηση.

Πώς να κρατάει αποστάσεις ασφαλείας από κάποιον που το πλησιάζει.

Πώς να φεύγει από έναν άγνωστο χωρίς να περιμένει ακόμη και αν αυτό το άτομο φαίνεται καλό.

Πώς να ελέγχει πρώτα ακόμη και αν του λένε να μην το κάνει.

Πώς να ζητήσει βοήθεια από κάποιον απασχολημένο ή αδιάφορο ενήλικα αν χαθεί ή φοβηθεί.

Πώς να κάνει φασαρία ή να τρέξει σε περίπτωση ανάγκης

Τι να πεί και τι να κάνει αν ένας άγνωστος το πλησιάσει στο σπίτι

### **Κανόνες ασφαλείας του παιδιού με ανθρώπους που γνωρίζει**

Ανήκω σε μένα, στο σώμα, στο χρόνο και στο πνεύμα μου. Το παιχνίδι του αγγίγματος, του πειράγματος ή της στοργής πρέπει να είναι και δική μου επιλογή, να γίνεται με ασφάλεια και να μην με κάνει να νιώθω περίεργα ή αμήχανα.

Εκτός αν πρόκειται για λόγους υγείας, κανείς δεν πρέπει να με

πειράζει στα ιδιαίτερα μέρη μου (μέρη του σώματος που καλύπτει το μαγιώ).

Κανείς δεν πρέπει να μου ζητήσει να τον αγγίξω στα ιδιαίτερα μέρη του.

Το άγγιγμα ή άλλη συμπεριφορά για λόγους ασφάλειας ή υγείας δεν είναι πάντα η μόνη επιλογή και δεν πρέπει ποτέ μα ποτέ, να μένει μυστική.

Δεν πρέπει να αφήνω τους άλλους να ελέγχουν το πώς αισθάνομαι

Οτιδήποτε με ενοχλεί δεν πρέπει να μένει κρυφό

Εάν έχω πρόβλημα, πρέπει να το πω σε κάποιον ενήλικο που εμπιστεύομαι και να το πω και να το ξαναπώ μέχρι να με βοηθήσει.

Ποτέ δεν είναι αργά να λάβω βοήθεια.

### **Για να ακολουθηθούν οι παραπάνω κανόνες, το παιδί πρέπει:**

Να λέει «Όχι» σε ανεπιθύμητες ή ανάρμοστες συμπεριφορές με ευγενικές και σαφείς λέξεις, οπτική επαφή και θετική αλλά κάθετη στάση σώματος.

Να επιμένει να αρνείται όταν κάποιος προσπαθεί να το δωροδοκήσει, να το προσβάλλει ή να χρησιμοποιήσει τη δύναμή του για να το πιέσει να κάνει κάτι που το κάνει να αισθάνεται άβολα.

Να προστατεύει τον εαυτό του από προσβλητικά λόγια.

Να επιλέγει τις λέξεις για να βγαίνει από δυσάρεστες ή επικίνδυνες καταστάσεις

Να τραβάει τη προσοχή απασχολημένων ενηλίκων και να μοιράζεται μαζί τους λεπτομέρειες που το μπερδεύουν ή το κάνουν να νιώθει άβολα.

### **Extra tips:**

-Μάθετε στο παιδί από μικρή ηλικία τα βασικά (το ονοματεπώνυμό του, που μένει η μαμά, που μένει ο μπαμπάς, που μένει ο παππούς, τα τηλέφωνα τις διευθύνσεις τους) και πείτε του να τα λέει σε αγνώστους μόνο αν χαθεί ή χρειαστεί βοήθεια.

-Κάντε το ίδιο και για τα τηλέφωνα άμεσης ανάγκης (το 100, το 166, το 199) και μαζί με τα τηλέφωνα τα δικά σας και των συγγενών, γράψτε τα σε ένα χαρτί με μεγάλα γράμματα και τοιχοκολλήστε τα πάνω από τη τηλεφωνική συσκευή.

-Έχετε πάντα στη τσέπη ή στη τσαντούλα του ένα μικρό χαρτάκι ή μπλοκάκι με τα παραπάνω νούμερα καθώς και την ομάδα αίματός του (αχρείαστο να είναι αλλά...).

-Έχετε καλές σχέσεις με τους γείτονες. Είναι οι πιο κοντινοί σε απόσταση άνθρωποι, άρα και απαραίτητοι. Φροντίστε να τους γνωρίζει το παιδί ώστε να ανατρέξει σε αυτούς σε περίπτωση ανάγκης.

-Μη γράφετε στο facebook ότι είστε μόνοι στο σπίτι με το παιδί και γενικότερα αποφεύγετε να κάνετε check in (δηλαδή να δείχνετε σε ποια μέρη είστε μαζί του ή σε ποια μέρη είστε εσείς μόνοι σας-άρα το παιδί είναι με κάποια μπίμπι σίτερ ή γιαγιά στο σπίτι). Επίσης καλό είναι να περιορίσετε τη δημοσίευση φωτογραφιών του παιδιού στις απολύτως απαραίτητες και να αποφεύγετε να δημοσιεύετε φωτογραφίες του παιδιού με μαγιώ κλπ. Πολλοί γονείς το κάνουν από χαρά, αλλά η πρόληψη είναι πιο σημαντική από 5 λεπτά διαδικτυακής «ευτυχίας».

Πηγή: <http://singleparent.gr>