

## ΕΥΕΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ



Οι καιροί έχουν αλλάξει,

κανόνες ασφαλείας που μας μάθαιναν οι γονείς μας μπορεί να μην αποτελούν πλέον τις μόνες στρατηγικές για να προστατεύσουμε και εμείς με την σειρά μας τα δικά μας παιδιά.

Αλήθεια, πως μπορούμε να βεβαιωθούμε ότι τα παιδιά μας δεν κινδυνεύουν από επικίνδυνους ανθρώπους στην γειτονιά, έξω από το σχολείο, στο πάρκο, στα

εμπορικά κέντρα, στο διαδίκτυο, ακόμα και στο σπίτι; Και φυσικά όλα αυτά χωρίς να τρομάξουμε το παιδί γιατί στόχος μας δεν είναι να δημιουργήσουμε ένα φοβισμένο παιδί, αλλά ένα παιδί που θα προστατεύει τον εαυτό του από τις κακοτοπιές παίρνοντας κάποια μέτρα.

Τι μας έμαθαν οι γονείς μας

Μας έλεγαν «μην μιλάς σε αγνώστους»

Λάθος: Τα παιδιά δεν ερμηνεύουν πάντα τον όρο «άγνωστος» με τον ίδιο τρόπο που τον ερμηνεύουν οι ενήλικες. Το παιδί σας μπορεί να θεωρεί ότι ένας αστυνομικός είναι άγνωστος επειδή δεν τον έχει συναντήσει ποτέ ξανά, ενώ να θεωρεί ότι ένας γείτονας του είναι οικείο πρόσωπο επειδή τον βλέπει σε καθημερινή βάση, ακόμα κι αν δεν του έχει μιλήσει ποτέ. Και τέλος πάντων μερικές φορές ο κίνδυνος είναι πιο κοντά και έχει όνομα και πρόσωπο για το παιδί, μπορεί να είναι κάποιος από το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον της οικογένειας.

Ποιο είναι το σωστό: Συζητήστε με το παιδί σας βασικούς κανόνες επικοινωνίας, με ποιους μιλάμε και τι λέμε. Θυμίζουμε συχνά στα παιδιά ότι δεν υπάρχει κανένα μυστικό από την μαμά και το μπαμπά, ή τον δάσκαλο και τη δασκάλα. Σε όλες τις περιπτώσεις προωθούμε τον διάλογο μέσα σε ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Να μπορεί να πει το παιδί καταστάσεις και γεγονότα χωρίς να ντρέπεται ή να φοβάται. Επίσης συζητήστε με το παιδί σας για το τι πρέπει να κάνει εάν χαθεί και μιλήστε για το ποιους ενήλικες μπορεί να προσεγγίσει σε περίπτωση που χρειάζεται βοήθεια: έναν αστυνομικό με στολή, έναν πωλητή με αναγνωριστικό καρτελάκι, ένα άτομο σε θάλαμο πληροφοριών, ή μια μητέρα με παιδιά.

Χρησιμοποιούσαν μια λέξη κωδικό που ένας φίλος ή γείτονας θα μας έλεγε για να μας δείξει ότι ήταν ασφαλές να φύγουμε μαζί του, σε περίπτωση που οι γονείς μας δεν μπορούσαν να μας πάρουν από το σχολείο.

Λάθος: Τα μικρά παιδιά συχνά λένε πολύ γρήγορα τα μυστικά τους με την παιδική αφέλεια που τα διακρίνει, ακόμα και σε ανθρώπους τους οποίους δεν γνωρίζουν, χωρίς καν να ερωτηθούν.

Τι να κάνετε: Δώστε στο παιδί σας να καταλάβει ότι δεν θα στείλετε ποτέ κάποιον

που δεν γνωρίζει να το παραλάβει από το σχολείο. Και αν δεν μπορείτε να το παραλάβετε οι ίδιοι, θα έρθετε σε επαφή μαζί του, ή θα πείτε στον δάσκαλό του ή στον διευθυντή του σχολείου ποιος θα έρθει να τον παραλάβει.

Μας έβαζαν σε προφανές σημείο του ρουχισμού ή των πραγμάτων μας καρτούλα με τα στοιχεία μας, ώστε να μπορούσαν να έρθουν σε επαφή μαζί τους σε περίπτωση απώλειας στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο.

Λάθος: Εάν κάποιος δει το όνομα του παιδιού γραμμένο κάπου στο τζάκετ του ή την σχολική τσάντα του, πολύ εύκολα μπορεί να το πείσει ότι το γνωρίζει -απλά με το να το φωνάξει με το μικρό του όνομα.

Τι να κάνετε: Αντί να βάζετε ετικέτες ή ταμπελίτσες στο εσωτερικό του ρουχισμού του παιδιού σας με τα προσωπικά του στοιχεία, καλό θα ήταν να τα αντικαταστήσετε με ένα αναγνωριστικό ξεχωριστό σύμβολο, όπως μια καρδιά, ένα αστέρι, ένα ήλιο ή ένα καραβάκι, ενημερώνοντας φυσικά στην δασκάλα γι' αυτό. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσετε να δώσετε σήμα αναγνώρισης στα πράγματα που ανήκουν στο παιδί σας χωρίς να παραθέτετε προσωπικές πληροφορίες.

Μαμά που είσαι;

Να χαθεί το χεράκι του από το δικό σας; Αυτό κι αν είναι ο χειρότερος εφιάλτης κάθε γονιού. Υπάρχει όμως κι εδώ δικλείδα ασφαλείας σε περίπτωση που το παιδί σας ξαφνικά χαθεί από το οπτικό σας πεδίο (στο εμπορικό κέντρο, πάρκο ή παραλία, κλπ). Εντυπώστε στο μυαλουδάκι του μικρά εύκολα βηματάκια που μπορεί να θυμάται, σε περίπτωση που απομακρυνθεί από εσάς:

- Να σταματήσει. Μόλις το παιδί συνειδητοποιήσει ότι έχει χαθεί, πρέπει να σταματήσει να κινείται. Πείτε του ότι θα τον ψάχνετε στο τελευταίο σημείο που είσαστε μαζί και ότι αν εκείνο περιπλανιέται στο χώρο θα είναι πιο δύσκολο να βρει ο ένας τον άλλο.

- Να κοιτάζει γύρω του. Θα πρέπει να ερευνήσει τον χώρο και να προσπαθήσει να εντοπίσει εσάς ή κάποιον άλλο ενήλικα εμπιστοσύνης, όπως μια μητέρα με παιδιά

- Να έχει «ανοιχτά» τα αυτάκια του. Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι θα φωνάζετε το όνομά του και θα πρέπει να έχει το νου του για να ακούσει. Πείτε του επίσης ότι

πιθανότατα θα υπάρχει ένας θάλαμος ανακοινώσεων όπου θα βρίσκεστε για να τον αναζητήσετε.

- Να παραμείνει ήρεμο. Δώστε του να καταλάβει ότι μένοντας ήρεμο θα το βοηθήσει να ανταπεξέλθει στην δύσκολη αυτή κατάσταση μέχρι να το βρείτε εσείς. Τα παιδιά που δίνουν προσοχή και φαίνονται επικεντρωμένα στον εαυτό τους, είναι λιγότερο ελκυστικοί στόχοι για τους ανθρώπους με πρόθεση να τα εκμεταλλευτούν

- Να μάθει να λέει «όχι». Οι «ύποπτοι άγνωστοι» ψάχνουν να βρουν παιδιά που είναι ντροπαλά και φοβούνται στο να αντισταθούν σε κάποιον μεγαλύτερο. Μάθετε στο παιδί να φεύγει από μια κατάσταση που το κάνει να νιώθει άβολα και να φωνάζει δυνατά ώστε να τραβήξει την προσοχή των γύρω του. Ποτέ να μην μπαίνει σε αυτοκίνητα ή να κρατάει μυστικά που κάποιος μεγάλος του είπε. Είναι σημαντικό να σας πει αμέσως εάν κάτι από τα παραπάνω συμβεί.

Εσείς: Βεβαιωθείτε ότι πάντα έχετε στη τσάντα σας πρόσφατες κοντινές φωτογραφίες που παιδιού σας. Μπορεί να σας φανούν απαραίτητες και χρήσιμες σε περίπτωση που χαθεί σε κάποιο εμπορικό κέντρο ή πάρκο.

#### Ασφαλές σερφ στο Διαδίκτυο

Ο αχανής κόσμος του διαδικτύου μπορεί να κρύβει επικίνδυνες διαδρομές για άπειρους χρήστες και ιδιαίτερα όταν πρόκειται για παιδιά. Εφαρμόστε μαζί με τον μικρό διαδικτυακό σας εξερευνητή μερικές ουσιαστικές πρακτικές για ασφαλή και ακίνδυνα ταξίδια στο ίντερνετ

- Πάντα να κάθεστε μαζί με το παιδί σας όταν μπαίνει στο διαδίκτυο από τον υπολογιστή του. -Ορίσετε ιστοσελίδες που το παιδί σας επιτρέπεται να επισκεφθεί και εγκαταστήστε λογισμικό φίλτρο που θα σας δίνει τη δυνατότητα να εντοπίσετε τις ιστοσελίδες στις οποίες το παιδί σας επισκέπτεται.

- Σκεφθείτε το ενδεχόμενο να έχετε μία και μόνη ηλεκτρονική διεύθυνση (e-mail) για όλη την οικογένεια, προκειμένου να μπορείτε να «μπλοκάρετε» ακατάλληλα μηνύματα που μπορεί να αποστέλλονται στο παιδί σας.

- Μάθετε το παιδί σας να δίνει την ηλεκτρονική διεύθυνσή του ή να στέλνει

φωτογραφίες μόνο σε άτομα που γνωρίζει και να μην δίνει το όνομα, το τηλέφωνο ή τη διεύθυνση του σπιτιού σας, ενώ βρίσκεται on-line.

- Σιγουρευτείτε ότι όλα τα άτομα στην λίστα των άμεσων μηνυμάτων του τα έχει γνωρίσει σε προσωπικό επίπεδο. Ρωτήστε το για τα άτομα που συνομιλεί μαζί τους στο Διαδίκτυο με τον ίδιο τρόπο που θα το ρωτούσατε για τους συμμαθητές του στο σχολείο.

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας ενημερώσει σε περίπτωση που λάβει μηνύματα ή δει κάτι στο διαδίκτυο που το αναστατώσει ή το κάνει να νιώσει άβολα ή αμήχανα.

Αυτός ο κύριος είναι ο νέος μου «φίλος»

Όσο τρομακτικό κι αν είναι, η παιδεραστία προσλαμβάνει τα τελευταία χρόνια ανησυχητικές διαστάσεις και στην χώρα μας. Ο ρόλος του γονιού ως άγγελος φύλακας πρέπει να ενισχυθεί ακόμα περισσότερο, σε κάθε στιγμή της ζωής του παιδιού, καθώς σύμφωνα με διεθνή στοιχεία, περίπου 1 εκατομμύριο παιδιά σε ολόκληρο τον κόσμο πέφτουν καθημερινά θύματα παιδεραστίας. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να είμαστε σε συνεχή επαγρύπνηση:

- Γνωρίζετε το πρόγραμμα των παιδιών σας.

- Γνωρίζετε τους φίλους και γενικά τους ανθρώπους που συναναστρέφονται.

- Παρατηρείτε τα παιδιά σας και να σας προβληματίζει οποιαδήποτε αλλαγή στη συμπεριφορά τους.

- Πείτε στα παιδιά ότι το σώμα τους είναι δικό τους και ότι ειδικά μέρη του σώματός του δεν έχει δικαίωμα κανένας να το αγγίζει, ούτε καν η μαμά ή ο μπαμπάς.

- Εξηγήστε στα παιδιά ότι και να του τύχει μια περίεργη κατάσταση, εκείνο ποτέ δε φταίει.

- Πείτε στα παιδιά ότι δεν υπάρχουν μυστικά που δεν τα ξέρει η μαμά και ο μπαμπάς και δεν υπάρχει κανένα μυστικό που να τα κάνει να ντρέπονται, να φοβούνται και να μην μπορούν να κοιμηθούν τα βράδια

## 6 βασικοί κανόνες ασφαλείας

Η ειλικρινής συζήτηση και ο συνεχής διάλογος με το παιδί είναι οι καλύτεροι σύμμαχοι για την ασφάλειά του. Μιλήστε του ανοιχτά και χωρίς φόβο για κάθε δική σας και δική του ανησυχία, τονίζοντάς του πάντα η μεταξύ σας απόλυτη εμπιστοσύνη και η δική του υπευθυνότητα μπορεί να σώσει την ίδια του τη ζωή.

- Πρώτα να σας ρωτάει: Το παιδί σας θα πρέπει πάντα να σας ρωτάει πριν από κάθε του έξοδο, πριν αποδεχτεί κάποιο δώρο, ή πριν μπει στο αυτοκίνητο κάποιου.
- Να συνοδεύεται τουλάχιστον από έναν φίλο. Πάντα να βεβαιώνεστε ότι έχει ένα φίλο μαζί του όταν παίζει στο πάρκο, την παιδική χαρά ή στο δρόμο από και προς το σχολείο -δεν θα πρέπει να πηγαίνει πουθενά χωρίς να συνοδεύεται.
- Είναι το σώμα μου. Μάθετε στο παιδί σας ότι πρέπει να λέει όχι όταν κάποιος προσπαθεί να το αγγίξει, να το τρομάξει, να το κάνει να νιώσει άβολα ή σε σύγχυση. Θα πρέπει να τρέξει μακριά όσο πιο γρήγορα μπορεί.
- Ποτέ να μην μπαίνει σε αυτοκίνητα ή να κρατάει μυστικά που κάποιος μεγάλος του είπε. Είναι σημαντικό να σας πει αμέσως εάν κάτι από τα παραπάνω συμβεί.
- Να μιλήσει σε έναν ενήλικα εμπιστοσύνης. Εάν υπάρχει κάτι που το ενοχλεί ή το προβληματίζει, θα πρέπει να μιλήσει μαζί σας ή σε κάποιον άλλο ενήλικα που γνωρίζει, το συντομότερο δυνατόν. Εξηγήστε του ότι αυτό που θέλετε είναι να είναι ασφαλής και ότι θα είστε πάντα εκεί όταν σας χρειάζεται.
- Μην είστε απολύτως σίγουροι ότι το παιδί σας ξέρει πώς να αντιδράσει. Ένα σχετικό πείραμα στην Αμερική έδειξε πως ενώ οι γονείς ήταν σίγουροι πως το παιδί τους δεν θα μιλήσει σε ξένους ή πως δεν θα φύγει από το πάρκο με κάποιον που δε γνωρίζει, προς μεγάλο τους έκπληξη έγινε ακριβώς το αντίθετο. Γι' αυτό φροντίστε να επαναλαμβάνετε συχνά τι πρέπει να γνωρίζουν κι αν νιώθετε ότι γίνεστε κουραστικοί.

## Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για να ξεγελάσουν τα παιδιά

Δώστε παραδείγματα στα παιδιά σας για τις πιο συνήθεις μεθόδους -τρικ που χρησιμοποιούνται από επιτήδειους για να προσελκύσουν την παιδική προσοχή και

στην συνέχεια να επιτύχουν την αποπλάνησή τους.

- Ζητούν βοήθεια: Μπορείς να με βοηθήσεις να βρω το σκυλάκι μου;
- Χρησιμοποιούν εξουσία: Μοιάζεις με το αγόρι που έσπασε το παράθυρο. Έλα, πάμε να μιλήσουμε στους γονείς σου.
- Προσφέρουν δώρα: Πηγαίνω να αγοράσω γλυκά. Θέλεις να σου δώσω;
- Τρομοκρατούν: η μαμά σου χτύπησε και μου ζήτησε να έρθω να σε πάρω για να πάμε μαζί να την βοηθήσουμε.

Με την συνεργασία του κ. Στέφανου Αλεβίζου (ψυχολόγος του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού»)

Από: Νινέττα Φαφούτη

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)