



Anejeva zgodba o neprimernih dotikih

Anejeva zgodba o neprimernih dotikih

Zgodba: Rachel Miller, PsyD in Esther Deblinger, PhD

Ilustracije: Emily Van Tassell, BS

Dodatne ilustracije: Aubrey Kistler, BFA

Predgovor

Ta knjiga govori o pogovoru z otroki o dotikih, ki so neprimerni. Otroku jo lahko bere starš, skrbnik/-ca, stari starš, rejnik/-ca, šolski/-ka svetovalc/-ka, ali psihoterapevt/-ka. Tema je občutljiva, zato je knjiga napisana na način, ki je primeren za otroke, čeprav odprto in neposredno naslovi neprimerno spolno vedenje otrok.

Škozi zgodbo se Anej uči o dotikih, ki so neprimerni. Nauči se tudi, da so primerni dotiki pomembni, da jih ljudje potrebujemo, zato je v redu, da se drugih dotika na sprejemljiv način in da takšne dotike tudi sam sprejema.

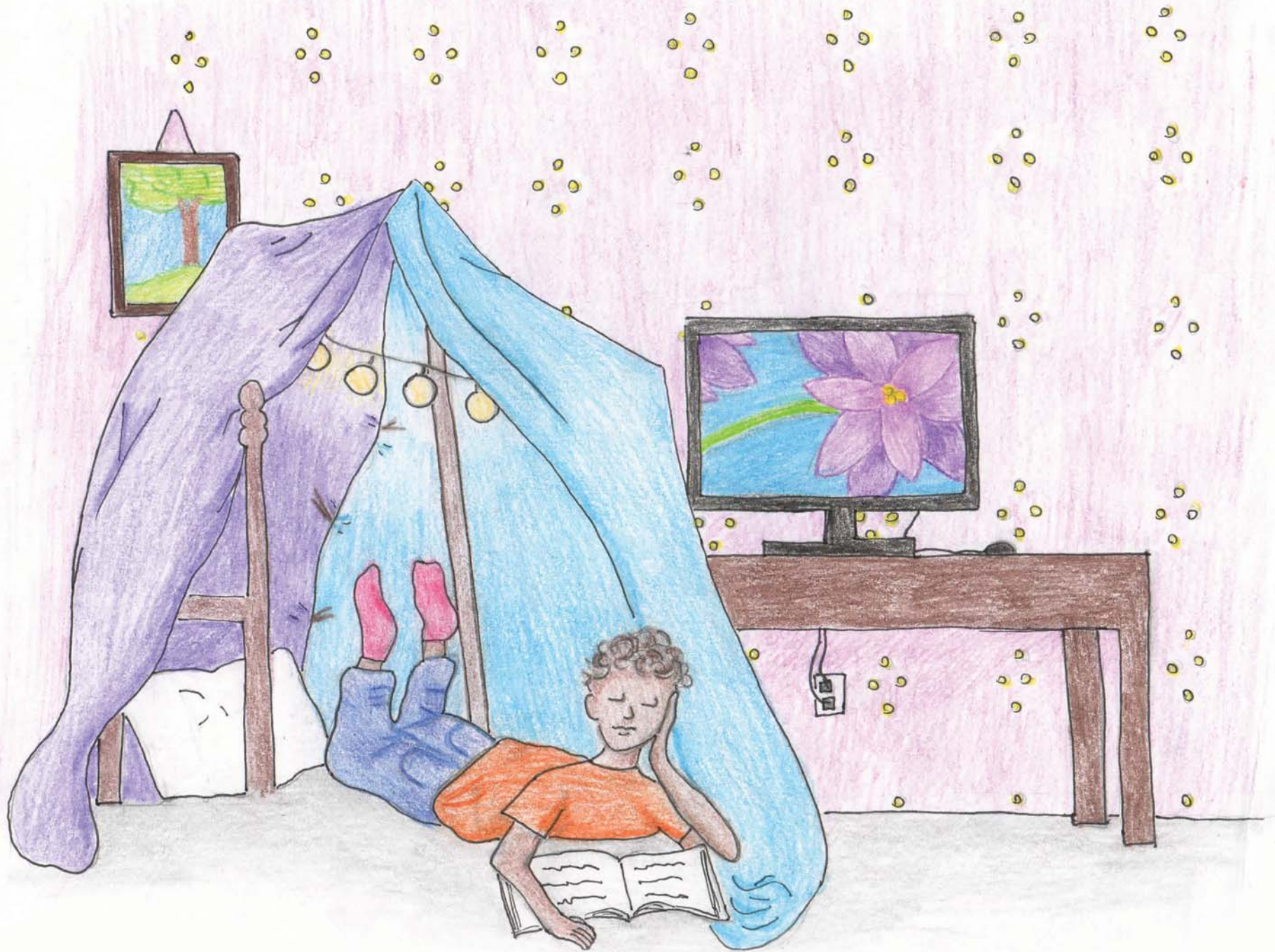
Anejeva zgodba je izvrstno orodje za psihoterapevtke in psihoterapevte, primerno za delo z otroki, ki so se drugih dotikali na neprimeren način. Priporočamo, da zgodbo uporabite kot informativno, izobraževalno gradivo ali pa kot interaktivno terapevtsko orodje. Otroci si bodo zapomnili Aneja in pomembna sporočila, ki jih je dobil v procesu, opisanem v knjigi.

Barbara L. Bonner, PhD

Predsednica CMRI/Jean Gumerson

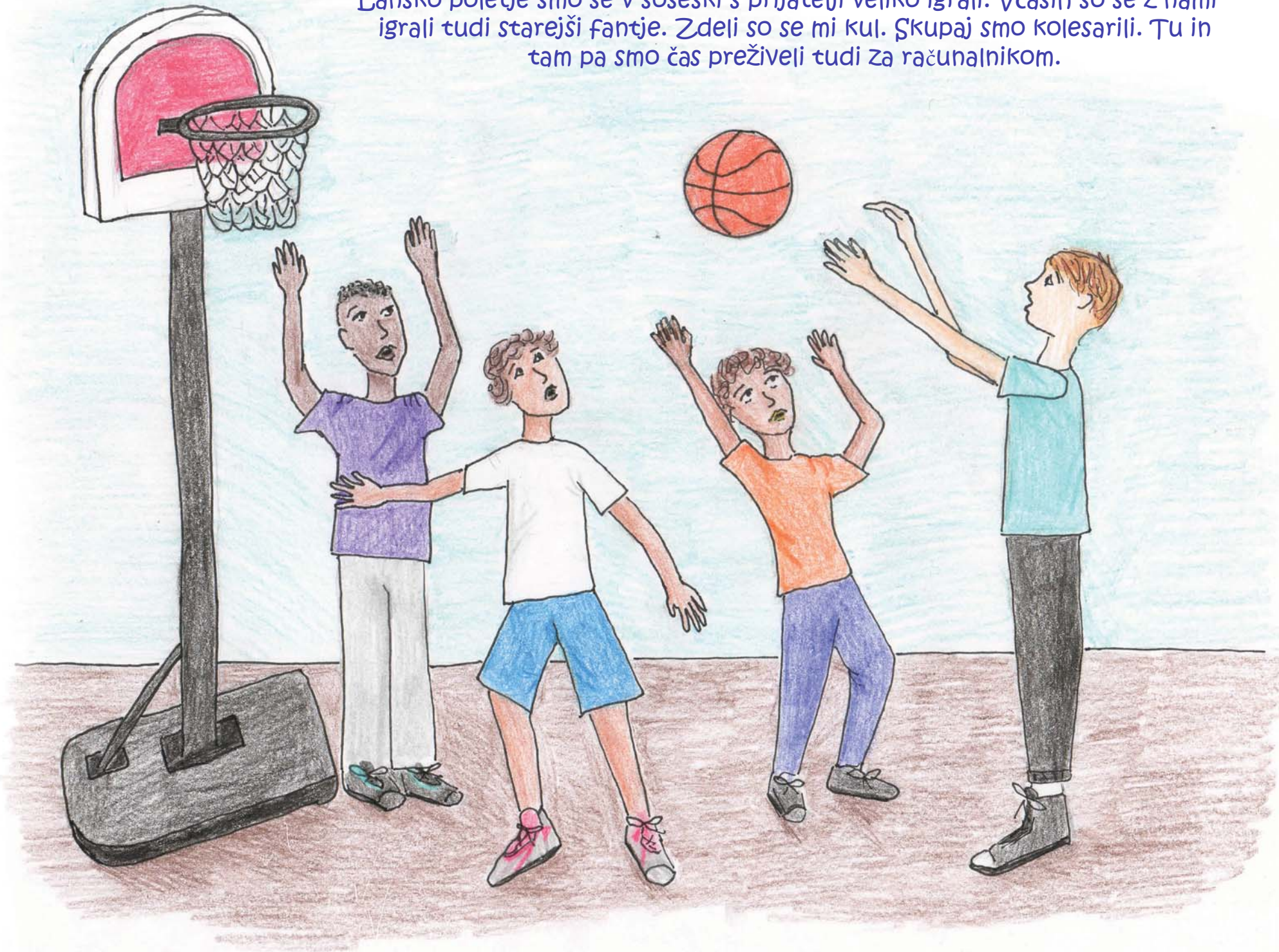
Bivša predsednica centra Center on Child Abuse and Neglect

Bivša profesorica pediatrije



Ime mi je Anej. Štar sem 9 let. Rad se vozim s kolesom in igram video igre. Ta knjiga govori o tem, kako sem se svojega bratranca dotikal na neprimeren način.

Lansko poletje smo se v soseski s prijatelji veliko igrali. Včasih so se z nami igrali tudi starejši fantje. Zdeli so se mi kul. Škupaj smo kolesarili. Tu in tam pa smo čas preživali tudi za računalnikom.





Nekega dne mi je eden od starejših fantov pokazal video posnetke. Na posnetkih so bili goli odrasli. Dotikali so se intimnih delov telesa. Česa takega nisem videl še nikoli. Bil sem zmeden in radoveden.



Po gledanju posnetkov sem odšel domov. Še vedno sem bil zmeden, ker sem na računalniku videl gole ljudi. Med večerjo sem razmišljal o ljudeh, ki sem jih videl.

Naslednjih par dni sem razmišljal o teh golih ljudeh. Bil sem radoveden. Hotel sem poskusiti stvari, ki sem jih videl.



Ko sem nekega dne sestavljal kocke s svojim mlajšim bratrancem, sem se odločil, da poskusim par stvari, ki sem jih videl na posnetku. Bratrancu sem rekel, naj se sleče. Potem sem se dotaknil intimnih delov njegovega telesa. Občutek je bil nekako dober, nekako pa slab. Bratranec ni rekel ničesar. Minilo je nekaj časa in potem sem se ga nehal dotikati. Šla sva nazaj k sestavljanju kock.

Kako misliš, da se je počutil Anejev bratranec, ko se je Anej dotikal intimnih delov njegovega telesa?

Kako misliš, da se je počutil Anej, ko se je dotikal intimnih delov svojega bratranca?



Enkrat drugič sem bratrancu rekel, naj se dotakne mojega intimnega dela telesa. Najprej je rekel: „Ne.“ Odvrnil sem mu: „Daj, no.“ Potem se je bratranec dotaknil mojega intimnega dela telesa. Verjetno je to naredil zato, ker sem bil večji in starejši od njega. Zdelo se mi je, da bratranec takega dotikanja mogoče ne mara. Vprašal sem se, če me bo to spravilo v težave.



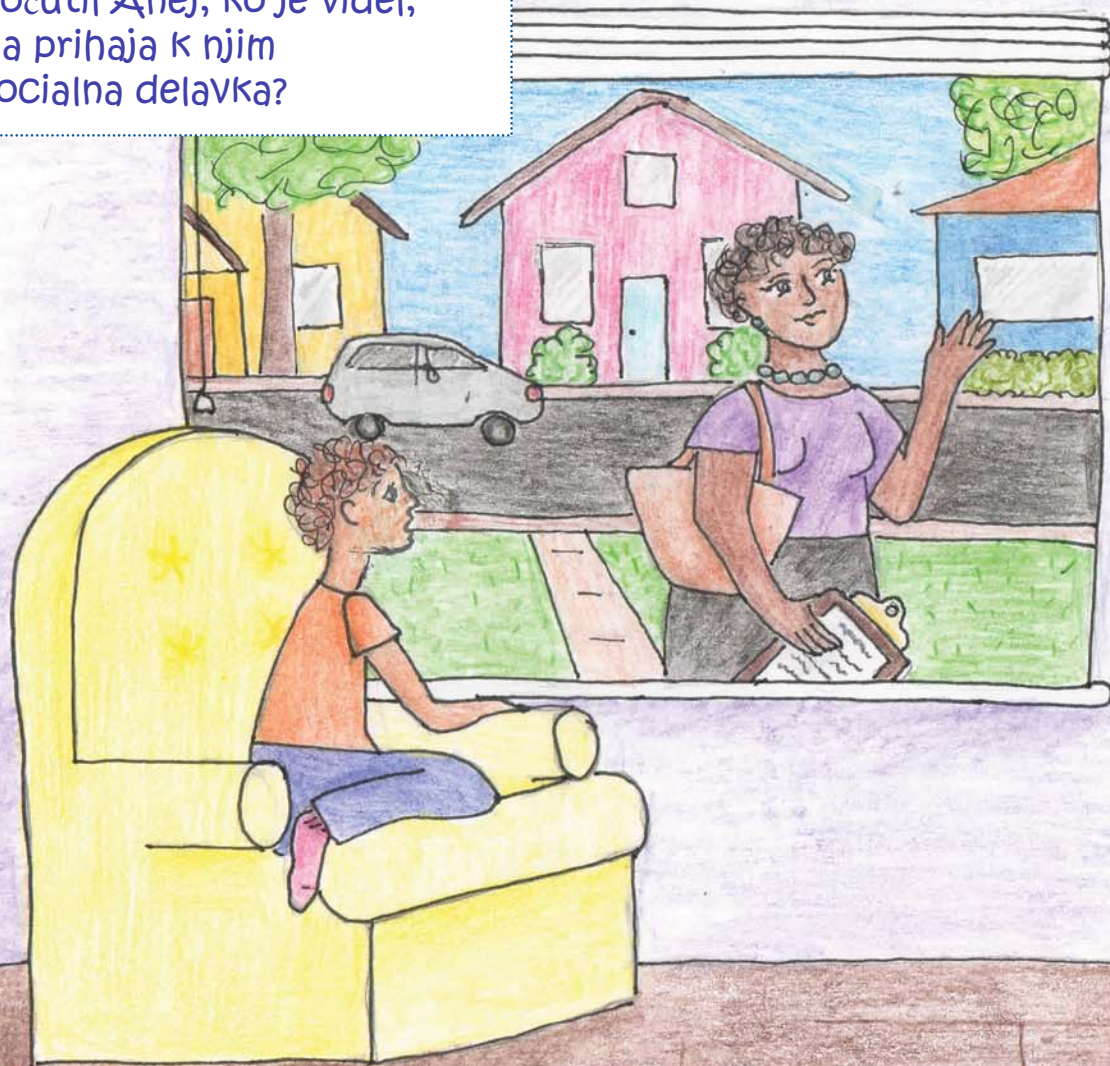
Ko sem naslednji dan prišel domov iz šole, je mama izgledala zaskrbljeno. Rekla je: „Poklicala me je tvoja teta in mi povedala, da je tvoj bratranec prišel domov ter rekel: ‚Mami, nekaj ti moram povedati.‘ Bratranec ji je povedal, da si se dotikal intimnih delov njegovega telesa. Zakaj si to naredil?“

Bil sem tiho. Strah me je bilo, ker sem mislil, da sem v težavah. Potem je domov prišel oče. Zdelo se mi je, da bom kaznovan.

Potem sta mama in oče rekla, naj grem v svojo sobo. Bil sem zelo žalosten, ker nisem želel biti kaznovan. Bil sem tudi zmeden.

Zakaj misliš, da je bil Anej zmeden?

Kako misliš, da se je počutil Anej, ko je videl, da prihaja k njim socialna delavka?



Tisti večer je do nas prišla gospa. Rekla je, da je socialna delavka. Vprašala me je, kaj se je zgodilo. Povedal sem ji, da sem se dotaknil intimnih delov bratrančevega telesa. Bilo me je strah, ker sem mislil, da sem v težavah.



Potem sem moral iti k zdravnici na pregled. Zdravnica me je vprašala, kaj se je zgodilo z bratrancem. Jezilo me je, ker so me vsi spraševali ista vprašanja.

Zdravnica me je vprašala, kje sem se naučil dotikanja intimnih delov telesa. Povedal sem ji, da sem gledal posnetke golih ljudi. Zdravnica je bila prijazna in je rekla: „Hvala, da si mi to povedal.“ Vprašala me je, če se je kdo kdaj dotaknil intimnih delov mojega telesa. Rekel sem: „Samo moj bratranec, ker sem mu rekel, naj to naredi.“

Zdravnica je pregledala moje telo in mi povedala, da je vse v redu. Rekla je, naj grem še k zdravniku za pogovarjanje. Vprašal sem jo: „Ne bi zdravnik moral tudi poslušati?“ Zdravnica se je nasmehnila.



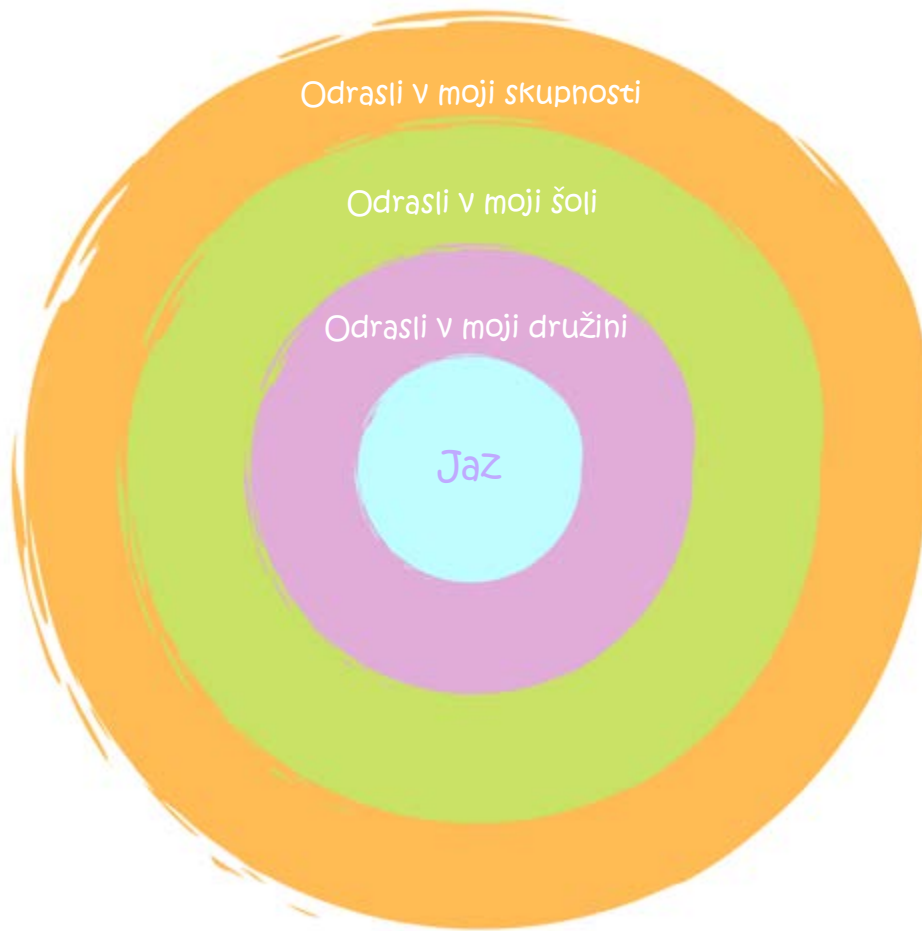
Konec tistega tedna sem šel k zdravniku za pogovarjanje, ki se mu reče psihoterapevt. Psihoterapevt je bil prijažen, ampak nisem se hotel pogovarjati o tem, kar se je zgodilo z bratrancem. Pogovarjala sva se o primernih in neprimernih dotikih ter o dotikih, ki nas zmedejo. Naučil sem se pravil o dotikanju intimnih delov telesa ter da so intimni deli tisti deli telesa, ki jih pokrivajo kopalke ali spodnje hlačke in modrček.

Pravila o dotikanju intimnih delov telesa za otroke so:

- Dotiki intimnih delov telesa drugih so neprimerni dotiki.
- Tudi če se drugi dotikajo tvojih intimnih delov telesa, so ti dotiki neprimerni.
- Kazanje intimnih delov telesa drugim ni primerno.
- Tudi če ti drugi kažejo intimne dele svojega telesa, to ni primerno.
- Če je drugim ljudem neprijetno, ko govoriš o spolnosti ali se jih dotikaš, tvoje vedenje ni primerno.

Če se nekdo dotika intimnih delov tvojega telesa ali ti kaže video posnetke ali slike ljudi brez oblek, je pomembno, da o tem poveš staršem ali kateri drugi odrasli osebi. Za to je včasih potreben pogum.

Kdo so odrasli, ki jim s starši zaupaš, in se lahko pogovoriš z njimi?



Odrasli, ki mi lahko pomagajo:

Na terapiji sem se naučil, da obstajajo tudi varni dotiki!

- Med varne dotike spadajo objemi, petke, držanje za roke in trepljanje po hrbtu.
- Varno je tudi, če se dotikaš intimnih delov svojega telesa, ko si sam/-a.
- Nekateri dotiki, ki niso primerni za otroke, so povsem primerni za odrasle, ki se imajo radi.

Govorila sva tudi o tem, da je v redu, če se intimnih delov tvojega telesa dotakne zdravnik ali zdravnica, starš, skrbnik ali skrbnica, če ti pomaga pri umivanju ali tako poskrbi za tvoje zdravje.

Če pa nisi prepričan/-a v to, ali je dotik varen in te morda zmede, je dobro, da se o tem pogovoriš z nekom od odraslih, ki mu zaupaš in ti lahko pomaga.

Kakšni dotiki so ti všeč ...

Ko si s svojimi starši ali skrbniki?

Ko si s svojim bratom, sestro, bratrancem ali sestrično?

Ko si s prijatelji in prijateljicami v šoli?



Na terapiji sem se naučil tudi, kako naj se prepričam, ali so dotiki, ki si jih delim z drugimi primerni in varni. Naučil sem se vprašati, preden nekoga objamem. Tako se oseba lahko odloči, ali objem želi ali ne.

Zdaj se drugih dotikam samo na primeren način. Po koncu kakšne igre prijateljem rad dajem petke. Všeč mi je tudi, da se me drugi primerno dotikajo. Zelo mi je všeč, ko me starši poljubijo za lahko noč. Mama in oče sta ponosna name, ker sem se naučil vse o primernih in neprimernih dotikih ter o dotikih, ki zmedejo.



Naštej par dotikov,
ki te zmedejo.

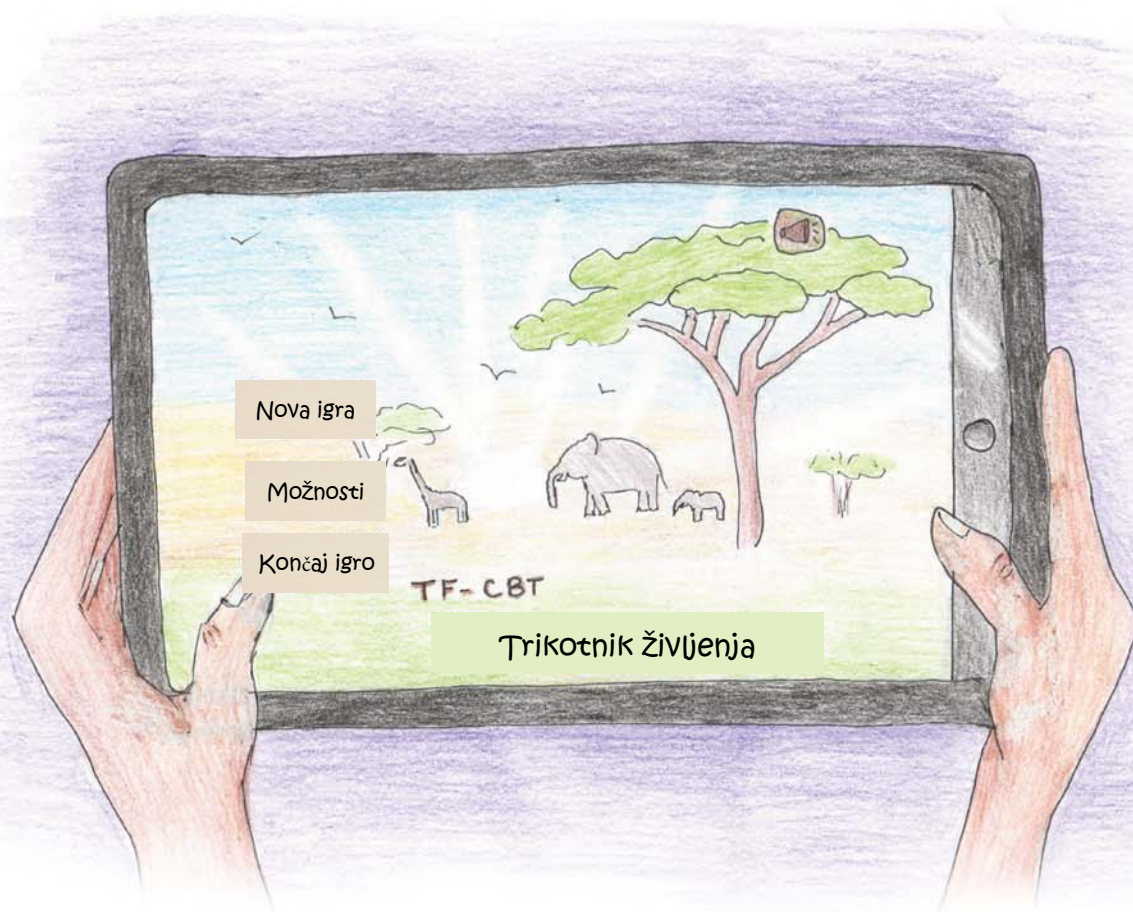
Izvedel sem, da drugi otroci tudi prihajajo na terapijo, ker so se neprimerno dotikali drugih. Nekateri otroci so prav tako na računalniku videli odrasle, ki so se dotikali intimnih delov telesa.

Včasih ne vemo, zakaj se nekateri otroci dotikajo intimnih delov telesa drugih otrok.

Naučil sem se tudi, da mnoge otroke lahko zanimajo primerni in neprimerni dotiki ter dotiki, ki zmedejo. To pa nikakor ne pomeni, da so ti otroci slabi.

Zdaj vem, da ni bilo prav, da sem se dotikal intimnih delov telesa mojega bratranca. To niso bili primerni dotiki.

Če se otrok dotakne intimnih delov telesa drugega otroka ali odraslega, to ni v redu. To niso primerni dotiki.



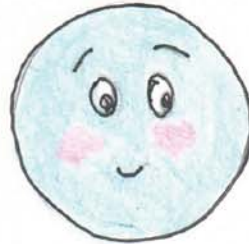
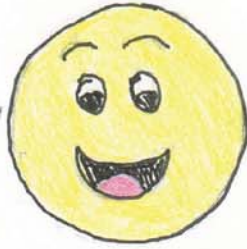
Ši bil/-a kdaj zmeden/-a glede tega, ali je bil dotik primeren ali neprimeren?

Včasih je težko vedeti, ali je dotik primeren, neprimeren, ali če dotik zmede. Udarci, ščipanje, prerivanje in porivanje so vse neprimerni dotiki.

Naučil sem se, da se je dobro pogovoriti s starši ali drugimi zaupnimi odraslimi osebami, če sem glede nečesa zmeden.



Ši bil/-a kdaj zmeden/-a glede nečesa in si se zato želel/-a pogovoriti z nekom od odraslih? Š kom si govoril/-a?



Naučil sem se, da pomaga, če o svojih čustvih govorim. Žal mi je, da sem bratranca prizadel. Povedal sem mu, da mi je žal, zdaj pa se počutim bolje. Zdaj se lahko igrava, ko je zraven eden od najinih staršev, teta, ali pa stric in rečejo, da je to v redu.

Katere stvari so Aneju pomagale, da se je počutil bolje?
Kako bi ti pomagalo, če bi govoril/-a o stvareh, ki zmedejo?

Koliko čustev lahko poimenuješ?

Naučil sem se, da je dobro govoriti o stvareh, ki Zmedejo. To so recimo neprimerni dotiki. Govoriš lahko s staršem, učiteljem ali učiteljico, ali pa s psihoterapevtom ali psihoterapevtko, kot sem to storil jaz. Zdi se mi, da to otrokom lahko Zares pomaga!



Kdo so še druge odrasle osebe, s katerimi lahko govoriš, če si zmeden/-a glede primernih ali neprimernih dotikov?

Naštejmo še druge ljudi, s katerimi lahko otroci govorijo, če so zmedeni ali imajo vprašanja.

- Starši.
- Učitelj, učiteljica.
- Zdravnik, zdravnica.
- Šolska svetovalna delavka, šolski svetovalni delavec.
- Druga odrasla oseba v družini.
- Duhovnik, rabin, imam, ali druga odrasla oseba v verski skupnosti.
- Kdo še?

Vodnik za odrasle bralce in bralke

Ta knjiga ja namenjena temu, da jo podporna odrasla oseba (starš, skrbnik, skrbnica, psihoterapevt, psihoterapevtka idr.) bere otroku (staremu od 5 do 10 let; razvoju primerno), ki se je drugega otroka neprimerno dotikal. Včasih so bili otroci, ki se tako obnašajo, žrtve spolne zlorabe. Knjiga je primerna tudi za te otroke.

Knjiga lahko pomaga tudi otroku, ki se ga je drug otrok neprimerno dotaknil.

Pogovorni kvadratici

*V knjigi je več kvadratkov, ki vsebujejo vprašanja. Nekateri otroci na ta vprašanja ne bodo mogli odgovoriti samostojno. Otroku lahko takrat pomagate, da poda odgovore, ki so letom primerni.

*Namen kvadratkov je, da spodbudijo pogovor in otroku pomagajo razumeti izkušnjo in čustva lika iz zgodbe.

*Knjiga lahko otroku pomaga, da prepozna in začne govoriti o svojih lastnih izkušnjah z neprimernimi dotiki in dotiki, ki zmedejo.

*Pri branju knjige lahko postavljate še dodatna vprašanja in s tem spodbujate pogovor. Nekaterim otrokom bo lažje, če se knjiga najprej prebere v celoti (brez vprašanj), vprašanja pa postavlja, ko razmišljajo o svojih odzivih na zgodbo.

*Otroka aktivno poslušajte in ga s tem spodbudite, naj postavlja dodatna vprašanja. Aktivno poslušanje pomeni poslušanje in povzemanje otrokovih odgovorov brez obsojanja ali dodajanja svojih komentarjev. Za to je potrebna pozornost in popolna osredotočenost na otroka. To je lahko tudi zelo zdravilno za otroka. Pomembni koraki aktivnega poslušanja so:

- očesni stik,
- ponavljanje ali povzemanje tega, kar je otrok izrazil,
- izrekanje pohval za primerno izražanje čustev ali vprašanj glede čustev likov v zgodbi.

Odgovarjanje na vprašanja

*Med branjem knjige bodo otroci morda postavljali vprašanja. Spraševanje je dobro in je nekaj, kar je potrebno spodbujati.

*Na vprašanja odgovorite iskreno in natančno, ko je to možno in primerno.

*Če ne veste, kako bi na nekaj odgovorili, se lahko odzovete z: „Veš, to je pa res dobro vprašanje. O tem se moram še pozanimati in ti lahko odgovorim kasneje.“ To je odličen odziv, ker otrokom pomaga razumeti, da včasih vsi potrebujemo pomoč pri pridobivanju informacij ali podpore. Pomembno pa je, da otroku na vprašanje odgovorite, ko imate primeren odgovor.

*Ta knjiga se ne ukvarja z obnašanjem starejšega fanta, ki je Aneju pokazal posnetek na računalniku, prav tako pa ne obravnava zgodbe Anejevega bratranca, ki se ga je Anej neprimerno dotikal. Naravno in koristno je, če ima otrok vprašanja tudi o teh vrstah situacij.

To je lahko priložnost, da odrasli izvedo, kaj otroka zanima ali kakšne skrbi ima ter da mu predstavijo dodatne informacije glede primernih in neprimernih dotikov, pravil dotikanja intimnih delov telesa in osebne varnosti.

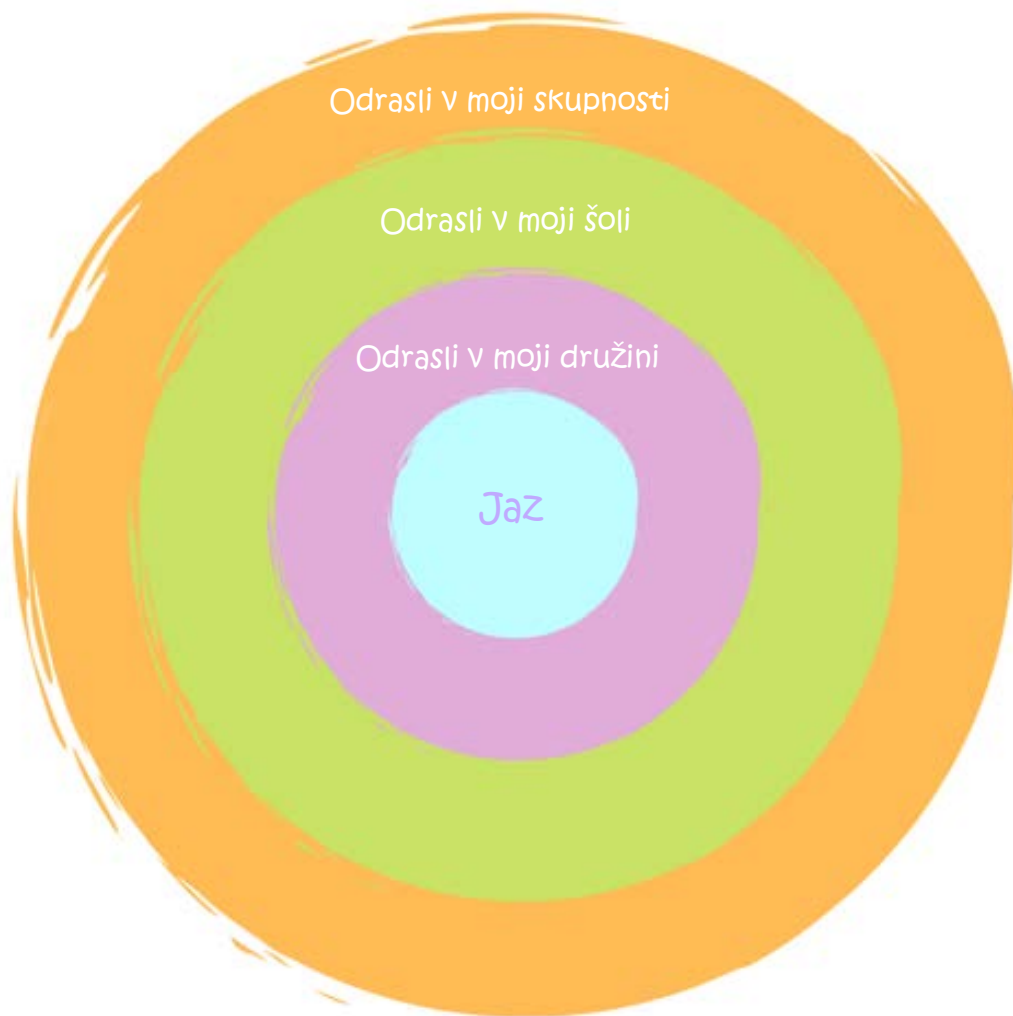
Ravnanje v primeru razkritja

*Če med branjem te knjige otrok pove, da se je nekoga dotikal na neprimeren način ali da se je njega nekdo dotikal na neprimeren način, je pomembno, da poskušate ostati mirni in otroku poveste, da je prav in pomembno, da vam je povedal o tem.

*Če ste negotovi ali potrebujete pomoč, kako ravnati v primeru situacij, ki so opisane v tej knjigi, se lahko obrnete na strokovnjake in strokovnjakinje, ki delajo na področju zaščite otrok pred zlorabami in nasiljem ali na področju duševnega zdravja otrok. V primeru suma nasilja, zlorabe ali zanemarjanja otroka se obrnite na pristojni center za socialno delo, policijo ali nevladne organizacije, ki delajo na tem področju.

*Zapomnite si, da je otroke pomembno spodbujati in jih podpreti, da bi lahko spregovorili, povedali o dotikih, ki so neprimerni, ki jih zmedejo ali o (drugih) izkušnjah nasilja, zlorabe.

Med branjem knjige otroka pohvalite, da pri dejavnosti sodeluje. Dobro je, če je branje knjige zabavno in če je otrok ponosen, da se uči o varnosti svojega telesa in o varnosti drugih ljudi.



Ustvari svoj krog odraslih, ki ti lahko pomagajo.

*Nariši sliko s 4 krogi, kot bi narisal/-a tarčo!
Uporabi cel list papirja, da boš imel/-a čim več prostora. Svoje ime napiši v majhen sredinski krog.

*V naslednji krog nariši slike ali pa napiši imena odraslih v svoji družini, s katerimi lahko govoriš o primernih in neprimernih dotikih ter dotikih, ki zmedejo.

*V krog, ki sledi temu, napiši imena ali nariši odrasle v svoji šoli, s katerimi lahko govoriš o primernih in neprimernih dotikih ter dotikih, ki zmedejo.

*V zunanji krog nariši slike ali napiši imena odraslih iz skupnosti, v kateri živiš (ljudje iz tvoje verske skupnosti, zdravnik, zdravnica, policisti, ali pa socialni delavec/delavka), s katerimi lahko govoriš o primernih in neprimernih dotikih ter dotikih, ki zmedejo. Če imaš še telefonske številke odraslih v vseh krogih, jih napiši zraven!

Spodaj je poster, na katerem so „Pravila o dotikanju intimnih delov telesa“.

Pravila o dotikanju intimnih delov telesa za otroke

Moji intimni deli telesa so tisti, ki jih pokrivajo kopalke
ali spodnje hlačke in modrček.

- Dotiki intimnih delov telesa drugih so neprimerni dotiki.
- Tudi če se drugi dotikajo intimnih delov tvojega telesa, so ti dotiki neprimerni.
- Kazanje intimnih delov telesa drugim ni primerno.
- Tudi če ti drugi kažejo intimne dele svojega telesa, to ni primerno.
- Če je drugim ljudem neprijetno, ko govoriš o spolnosti ali se jih dotikaš, tvoje vedenje ni primerno.

Koristni viri

Ko se otrok nekoga neprimerno dotika ali se za svojo starost spolno neprimerno obnaša, potem lahko starši, skrbniki, skrbnice in drugi odrasli čutijo kombinacijo različnih čustev in ne vedo, kam bi se obrnili po pomoč.

Izobraževanje o običajnem spolnem razvoju otrok, tipičnih vrstah obnašanj in o tem, kdaj gre za problematično spolno vedenje, lahko odraslim olajša nudenje pomoči otroku, ki se je nekoga dotikal na neprimeren način, prav tako pa to lahko pomaga vsem drugim udeleženiim otrokom. Za več informacij glede spolnega razvoja otrok, problematičnega spolnega vedenja in za druge koristne informacije se obrnite na:

National Center on the Sexual Behavior of Youth
www.NCŠBY.com
www.NCŠBY.org/resources

National Child Traumatic Stress Network
www.NCTSN.org
www.NCTSN.org/resources

Stop It Now! ®
www.stopitnow.org
www.stopitnow.org/help-guidance

National Center for Missing and Exploited Children
<https://www.missingkids.org/HOME>

Safe.si, točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje.

Spletna Varnost Za otroke
<https://otroci.safe.si>

TF-CBT Triangle of Life

Ilustracije na straneh 20 in 21 so iz video igre za otroke, ki pomaga pri razumevanju misli, čustev in dejanj. Imenuje se TF-CBT Triangle of Life (Trikotnik življenja). Aplikacijo lahko dobite na iTunes ali Google Play.

Kdaj stopiti v stik s psihoterapevtom ali psihoterapevtko?

Problematično spolno vedenje otrok je lahko velik izziv za starše, skrbnike in skrbnice. V takem primeru je pomoč psihoterapevta ali psihoterapevtko in drugih strokovnjakov in strokovnjakinj zelo dobrodošla.

Taka pomoč je nujna, ko:

- ima problematično spolno vedenje otroka vpliv na druge otroke,
- se problematično spolno vedenje ponavlja,
- se otrok ne odzove, ko mu odrasla oseba reče, naj s takšnim vedenjem preneha ali pa preusmeri pozornost od te teme,
- obstaja možnost, da je otrokovo problematično vedenje odziv na izkušnje spolne zlorabe.

Včasih je težko poiskati strokovno pomoč. Imejte v mislih, da je poslanstvo strokovnjakov in strokovnjakinj, ki delajo na tem področju, zaščita in dobrobit otrok. Prav tako je cilj, da otroke, ki se dotikajo drugih otrok ali odraslih na neprimeren način, naučijo, kako izbirati ustrežnejše odločitve glede svojega ravnanja.

Skupaj s strokovnjakom ali strokovnjakinjo se pogovorite, ali bi bila v posameznem primeru terapija ustrezna oblika pomoči za otroka, ki je izvajal spolno neprimerno vedenje, in za otroka, ki je doživel takšno izkušnjo.

Psihoterapija je za vse udeležene otroke lahko zelo učinkovita, vedno pa naj vključuje tudi starše ali skrbnike in skrbnice.

Za več informacij glede strokovne pomoči za otroke, ki so izvajali spolno problematično vedenje, lahko obiščete spletno stran: www.NCSBY.org.

Za več informacij glede strokovne pomoči za otroke, ki so doživeli izkušnje spolnega nasilja, lahko obiščete spletno stran: www.NCSTN.org.

Projekt je bil financiran s strani organizacije Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) in ameriškega ministrstva za zdravje in človeške vire (US Department of Health and Human Services (HHS)). Pogledi, politike in mnenja avtorjev, ki so predstavljena v tej knjigi, ne odražajo nujno pogledov, politik in mnenj SAMHSA ali HHS.

Zgodba: Rachel Miller, PsyD in Esther Deblinger, PhD

Ilustracije: Emily Van Tassell, BS

Dodatne ilustracije: Aubrey Kistler, BFA

Finančna podpora: Centene Health

Overjeno s strani: National Center on Sexual Behavior in Youth, The National Children's Alliance, Child Abuse Education Services (CARES) Institute

Vodnik za starše, skrbnike in skrbnice: Jimmy Widdifield Jr., LPC

Urednik: Roy Van Tassell, MS, LPC

To gradivo je zasnoval in razvil odbor Problematic Sexual Behaviors Subcommittee, ki je del odbora Child Sexual Abuse Committee, ki pripada National Child Traumatic Stress Network.

Predlog za navedbo:

Miller, R. in Deblinger, E. (2021) *AJ's Story about Not OK Touches*. Los Angeles, CA in Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Prevod: Matevž Kovačič

Vsebinski pregled in priredba: mag. Mateja Štirn, dr. Tanja Šraj Lebar, Katja Zabukovec-Kerin, Majda Mramor in Anja Marinšek

Jezikovni pregled: Polona Kovač

©2021 The National Center for Child Traumatic Stress v imenu Rachel Miller, Esther Deblinger, Emily Van Tassell. Delo sta financirala uprava Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) in ameriško ministrstvo US Department of Health and Human Services (HHS), ki si pridržuje neizključno in nepreklicno pravico do reprodukcije, ustvarjanja povezanih del in distribucije dela v imenu ameriške vlade po celem svetu. Vse ostale pravice pripadajo imetnikom avtorskih pravic. Zgodba se lahko kopira in distributira brezplačno, ne sme pa se prodajati. Zgodbe se ne sme spreminjati ali povzemati brez pisnega dovoljenja primarnega avtorja. Za dovoljenja prosimo pišite na e-naslov: info@nctsn.org.