

## Tipps

### **RADY DLA DZIECI**

Być może w ostatnim czasie słyszałyście coś o wykorzystaniu seksualnym albo rozmawiałyście na ten temat w szkole. Niektórzy rodzice boją się o swoje dzieci i dlatego zabraniają im zabaw na podwórku albo samodzielnych wypraw do szkoły. W telewizji i gazetach znajduje się dużo informacji o napastowaniu i może to was wystraszyło.

Zdarza się, że mężczyźni, a czasem także kobiety, zwabiają dzieci albo uprowadzają je z ulicy. Ale takie rzeczy dzieją się naprawdę bardzo rzadko. Jeśli uważnie przeczytacie **RADY DLA DZIECI** to możecie się spokojnie bawić na dworze.

Zartbitter Köln jest punktem doradczym przeciwko molestowaniu seksualnemu dziewcząt i chłopców.

Napisaliśmy **RADY DLA DZIECI** z myślą o was, ponieważ wiemy, że niektórzy dorośli i nastolatki postępują wobec dzieci głupio albo obrzydliwie.

Zdarzają się mężczyźni, którzy straszą dzieci, pokazują im siusiaka albo głupawo próbują je obmacywać. Często są to dorośli lub nastolatki, których już dłużej znacie.

**RADY DLA DZIECI** podają przykłady, jak możecie się bronić lub wzywać pomocy, gdy macie do czynienia z obmacywaczami, obłapiaczami albo z mężczyznami, którzy pokazują wam swojego siusiaka, czyli pokazywaczami. Samemu trudno jest się bronić!

☺ Niektórzy dorośli i nastolatki bywają mili, a kiedy indziej nieprzyjemni. Chcą na przykład, żeby dzieci przyglądały się ich narządom płciowym lub ich dotykały, chociaż dzieciom wydaje się to głupawe.

☺ Niektórzy mężczyźni są po prostu głupi. Ustawiają się w pobliżu szkoły albo basenu ... i pokazują dzieciom siusiaka. Takich pokazywaczy można wyśmiać lub przegonić z pomocą koleżanek. Jeśli samodzielnie wam się to nie uda, poproście dorosłego o pomoc!

☺ Jeśli ktoś rani twoje uczucia, np. straszy lub opowiada przygnębiające i przysparzające problemów tajemnice, wolno ci o tym komuś powiedzieć. Nie znaczy to, że jesteś skarżypytą!

☺ Nikt nie ma prawa, zastraszać cię słowami, biciem, ani żadnymi innymi złośliwościami. Dorośli i nastolatki, którzy straszą dzieci są po prostu okrutni.

☺ Czasami dorośli łapią dzieci za pupę albo wkładają im rękę w spodnie, chociaż dzieciom wydaje się to dziwne. Takie zachowanie jest złośliwe, szczególnie, gdy dziecko tego dorosłego bardzo lubi. Jeśli znajdziesz się w takiej sytuacji, mów o niej! Nawet jeżeli na samym początku trochę ci się te zaczepki podobały albo gdy dorosły zabronił ci o tym wspominać.

☺ Twoje ciało należy do ciebie! Sam decydujesz, kto może do ciebie podejść lub cię dotknąć, a kto nie. Nikt nie ma prawa cię dotykać wbrew twojej woli. Nawet rodzina, nauczyciele lub znajomi!. Wyjątek: czasami ktoś musi to zrobić, np. jeśli się skaleczysz, musi cię dotknąć lekarz lub lekarka. Ale w takiej sytuacji możesz wziąć ze sobą kogoś do towarzystwa, żeby nie czuć się samotnie.

☺ Jeśli ktoś daje ci prezent możesz go spokojnie wziąć. Możesz jednak tego również odmówić, jeśli nie masz ochoty go przyjmować. Za podarunki nie trzeba dawać nic w zamian - za prezenty się po prostu nie płaci. Krewni lub przyjaciele cieszą się razem z tobą, jeśli otrzymany prezent ci się podoba. Ktoś kto dał ci podarunek i oczekuje za to jakiejś przysługi, jest po prostu podły.

☺ Jeśli ktoś cię w nieprzyjemny sposób dotyka, opowiada ci nieprzyjemne rzeczy, pokazuje obrzydliwe ilustracje, albo chce ci robić zdjęcia bez twojej zgody, wolno ci powiedzieć NIE, być niemiłym, rozrabiać, wrzeszczeć, płuć, uciekać. Jeśli czujesz się zagrożony - wolno ci robić wszystko.

☺ Masz prawo bronić się przed zawstydzającymi telefonami. Jeśli ktoś do ciebie dzwoni i opowiada obrzydliwe rzeczy, możesz po prostu odłożyć słuchawkę. A jeśli ta osoba zadzwoni ponownie, zniechęć ją przy pomocy gwizdka. Możesz też przystawić do słuchawki garnek i walić w niego łyżką. Po takich przejściach ta osoba już się więcej nie odważy do ciebie wydzwaniać, bo od takiego hałasu naprawdę bolą uszy!

☺ Dzieci mogą również powiedzieć dorosłym: Nie! Gdy zaczepi cię ktoś dorosły, na przykład na ulicy, i zapyta o drogę, wcale nie musisz mu odpowiadać, jeśli nie masz na to ochoty. Ta osoba może przecież zapytać kogoś innego albo kupić sobie plan miasta.

☺ Czasami dorośli, którzy chcą zwabić chłopców i dziewczynki, mówią, że wydarzyło się coś okropnego i dlatego dzieci powinny z nimi pójść, a potem się okazuje, że to wcale nie była prawda. Inni obiecują dzieciom prezenty albo mówią, że chcą im coś pokazać, żeby je zwabić. Dlatego nie wsiadaj nigdy do żadnego samochodu, dopóki nie zapytasz rodziców, czy możesz z tym kierowcą gdzieś jechać. Nigdy też nie chodź nigdzie z obcymi!

☺ Nie musisz nikomu, nawet osobom, które znasz, podawać swojego nazwiska ani adresu.

☺ Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie, krzycz głośno: Pożar!. Wielu ludzi nie zwraca uwagi na wzywanie o pomoc, ale reagują na słowo "Pożar!", ponieważ są ciekawscy lub po prostu się boją, że spłonie ich własny dom. Ale nie wykrzykuj tego słowa tylko dla zabawy.

☺ Bronienie się samemu jest czasem bardzo trudne!  
Pamiętaj, że za nic nie ponosisz winy, nawet jeśli się nie broniłeś!

☺ Zastanów się, kto z dzieci lub dorosłych może ci pomóc. Zbierz całą swoją odwagę i poproś ich o pomoc. Jeśli nie od razu ci uwierzą albo jeśli nie od razu potrafisz o tym rozmawiać, nie poddawaj się! Może uda ci się innym razem. Pamiętaj: nie jesteś niczemu winien!

My, pracownicy Zartbitter Köln informujemy nauczycieli, nauczycielki, matki i ojców o wszystkim, co powinni wiedzieć na temat molestowania seksualnego dziewcząt i chłopców.

Jeśli chcielibyście wiedzieć na ten temat jeszcze więcej zwróćcie się do poradni w pobliżu waszego miejsca zamieszkania. Tam pracują osoby, które mogą pomóc dzieciom w ich troskach. Może wasze koleżanki i koledzy znają jakiś punkt doradczy. Możecie też zadzwonić do informacji telefonicznej i tam poprosić o numer takiej poradni albo uzyskać informacje od nauczyciela, nauczycielki lub pedagoga w centrum młodzieży.

Powodzenia!

Zartbitter Köln

Zartbitter- Materiały dla dziewcząt i chłopców.

\* **Lass das- nimm die Finger weg!** ("Zostaw- zabierz ręce!")

Komiks dla dziewcząt i chłopców ze szkoły podstawowej.

Wydawnictwo Anrich

\* **SchönBlöd** ("MiłoGłupio") Ilustrowana książka o przyjemnych i nieprzyjemnych uczuciach, która bez zastraszania informuje dzieci od lat trzech o wykorzystaniu seksualnym .

Wydawnictwo Anrich

\* **Sooo viele Kinder** ("Tyyyle dzieci"). Książeczka o różnorodności uczuć dzieci od drugiego roku życia.

(Nominowana do nagrody UNESCO w kategorii literatury dziecięcej i młodzieżowej propagującej tolerancję.)

Wydawnictwo Anrich

\* **Komm mit- hau ab!** ("Chodź ze mną- spadaj!") Płyta

kompaktowa z piosenkami dla silnych chłopców i dziewcząt.

Wydawnictwo Anrich

Występy objazdowego teatryku Zartbitter "Komm mit- hau ab!"

mogą zamawiać szkoły, urzędy do spraw nieletnich itp.

Informacja: 0221/343211

Zartbitter Köln jest punktem kontaktowym i informacyjnym przeciwko wykorzystywaniu seksualnemu dziewcząt i chłopców.

Dalsze informacje:

**[www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de)**

lub

**Zartbitter Köln**

**Sachsenring 2-4, 50677 Kolonia**

## Konto:

Förderverein Zartbitter e.V.  
BfS (BLZ 370 205 00)  
Numer konta: 812 57 00  
Przy wsparciu firmy **SONY**



Ministerium für **Frauen,  
Jugend, Familie und  
Gesundheit**  
des Landes  
Nordrhein-Westfalen



## **RADY DLA DZIECI**

Copyright: Zartbitter Köln  
Pomysł i tekst: Ursula Enders  
Projekt: Dorothee Wolters, Kolonia  
Tłumaczenie: Joanna Szaflik  
Korekta: Beata Köhler