

PAPRASTI  
POKALBIAI  
APSAUGANTYS  
JŪSŲ VAIKĄ  
NUO PRIEVARTOS

IŠMOKYTE APATINIŲ  
RŪBŲ TAISYKLĘ

P

A

N

T

S

KALBĖKITE APIE PANTS IR  
JUMS VISKAS BUS AIŠKU!

# PAGALBA IEŠKANT TEISINGŲ ŽODŽIŲ

NSPCC padeda tėvams ir globėjams pasikalbėti su vaikais apie saugumą. Dalimi savo darbo siekiame apsaugoti visus vaikus nuo bet kokio smurtavimo. Apie tai ir yra šis vadovas.

Paprastas pokalbis apie tai, kaip saugiai pereiti gatvę, priekabiavimą bei bendravimą su nepažystamaisiais yra temos apie kurias jūs ir jūsų vaikas galite kalbėtis. Bet kaip apsisaugoti nuo seksualinio išnaudojimo?

Nei vienas iš tėvų nenori turėti tokio pokalbio, bet laimei tai nėra baisu. Tarp kitko, jums net nereikia paminėti "seksualinio priekabiavimo". Paprasti pokalbiai gali apsaugoti jūsų vaiką. Sekančiuose puslapiuose mes jums padėsime tai padaryti.





# APATINIŲ RŪBŲ TAISYKLĖ

Apatinių rūbų taisyklė yra paprastas būdas apsaugoti vaikus nuo seksualinio išnaudojimo. Taip vaikai yra mokomi, kad kūnas priklauso tik jiems, jie turi teisę pasakyti ne ir, jeigu jie yra nusiminę ar susirūpinę apie tai jie gali pasikalbėti su tėvais.

Siekiant padėti vaikams atsiminti apatinių rūbų taisyklę, mes norime, kad visi kalbėtų apie PANTS (lt. kelnaitės). Kiekviena žodžio PANTS raidė paaiškina skirtingą Apatinių rūbų taisyklę ir suteikia paprastą, bet vertingą pamoką apie vaiko saugumą.

Kaip ir kada jūs kalbatės apie PANTS su savo vaiku priklauso nuo jūsų. Galų gale, jūs pažystate juos geriau negu bet kas kitas. Jūs pamatysite, kada jie yra pasiruošę ir kaip detaliais su jais galima kalbėti.

Šiame vadove yra viskas ko jums reikia norint pradėti tokį pokalbį. Be to, centrinę knygos puslapį jūs galite išsitraukti ir laikui atėjus panaudoti pokalbiui su vaiku.





## “ JŪS GALITE UŽKIRSTI KELIĄ PRIEVARTAI. PAPRASTI POKALBIAI GALI PADĒTI VAIKŲ APSAUGAI. ”

### Patarimai ir metodai

- Tegu pokalbis apie saugumą nebūna vienkartinis. Geriau yra turėti trumpus, bet dažnus pokalbius. Tai padės išsiminti esmę ir vaikui augant įsisavinti prasmę.
- Jūs ir jūsų vaikas galite būti pasiruošę kalbėti skirtingu laiku. Viskas yra GERAI. Svarbiausia yra nekalbėti apie tai priverstinai. Juk nenorite, kad jūsų vaikas galvotų, kad tai yra kažkas svarbaus.
- Įpinant paprastus pokalbius apie saugumą į kasdienę rutiną yra puikus būdas išvengti pamokslavimo. Jeigu tai nebus keista jūsų vaikui, vadinasi jums taip pat bus lengviau.

**P**RIVAČIOS VIETOS  
YRA PRIVATE

**A**TSIMINK, KAD TAVO KŪNAS  
PRIKLAUSO TIK TAV

**N**E REIŠKIA NE

**T**EGU PASLAPTYS, KURIOS TAVE  
LIŪDINA BŪNA PAPASAKOTOS

**S**AKYK IKI TOL, KOL  
TAU BUS PADĒTA



# KALBANT APIE PANTS

## **P** RIVAČIOS VIETOS YRA PRIVATE

Viskas, kas yra pridengta apatiniais rūbais yra privatu. Niekas negali prašyti ar apžiūrėti kūno dalių pridengtų apatiniais rūbais. Joks asmuo neturėtų prašyti paliesti Jūsų vaiko kūno dalių, kurias dengia apatiniai drabužiai, ar į jas žiūrėti. Jeigu kas nors tai bando padaryti, jūsų vaikas turi pasakyti ne.

Kartais, tokiems žmonės, kaip šeimos nariams vonioje, gydytojui ar medicinos seseriai gali prireikti paliesti jūsų vaiko privačias kūno dalis. Paaiškinkite savo vaikui, kad tai yra GERAI, bet minėti žmonės turi paaiškinti kodėl ir pirmiausia prieš tai padarant paklausti, ar tai yra GALIMA.

## **A** TSIMINK, KAD TAVO KŪNAS PRIKLAUSO TIK TAV

Jūsų vaikas turi žinoti, kad jo kūnas priklauso tik jam, niekam kitam. Niekas neturi teisės priversti jūsų vaiką su savo kūnų daryti to, kas priverstu juos jaustis nepatogiai. Jeigu kas nors tai bando padaryti, tada apie tai jie turi pranešti patikimam suaugusiajam.

## **N** E REIŠKIA NE

Jūsų vaikas turi teisę pasakyti 'ne', net savo šeimos nariui ar mylimam žmogui. Tokiu būdu vaikas supranta esąs atsakingas už savo kūną, o jo jausmai gerbiami.

Kartais jums gali tekti nesutikti su jūsų vaiko pasirinkimu norint jį apsaugoti, pvz. pereinant gatvę, bet visada yra naudinga paaiškinti kodėl. Jeigu vaikas jaučiasi galintis pasakyti ne savo šeimos nariui, tada yra labiau tikėtina, kad jis pasakys ne svetimam.

“ JŪSŲ VAIKAS TURI ŽINOTI,  
KAD JO KŪNAS PRIKLAUSO TIK JAM,  
NIEKAM KITAM. ”

### **T**EGU PASLAPTYS, KURIOS TAVE LIŪDINA BŪNA PAPASAKOTOS

Įtikinkite vaiką, kad kalbėdami apie paslaptis, kurios verčia juos nerimauti, jie nepateks į bėdą. Paaiškinkite skirtumus tarp gerų ir ‘blogų’ paslapčių.

Kai kurios paslaptys tokios, kaip vakarėlis –siurprizas yra geros. Tačiau suaugusieji negali leisti vaikui laikyti paslaptį, kuri jį verčia nerimauti, būti liūdnu ar išsigandusiu. Paslaptys dažnai yra skriaudėjų pagrindinis ginklas. Frazėmis, kaip “tai yra mūsų maža paslaptis” priverčiama vaikus nerimauti ir bijoti išsipasakoti.

Padėkite savo vaikui jaustis aiškiai ir užtikrintai apie tai, ką ir kada jie gali dalintis. Paslaptis neturėtų būti išmainoma už kažką ir niekada neturėtų versti jūsų vaiką jaustis nejaukiai. Paslaptimi galų gale turi būti pasidalinta.

### **S**AKYK IKI TOL, KOL TAU BUS PADĖTA

Jeigu jūsų vaikas jaučiasi liūdnas, sunerimęs ar išsigandęs, tada jis gali pasiklabėti su patikimu suaugusiuoju. Pasirinktas asmuo išklausys ir padės išsiaiškinti priežastys dėl kurių vaikas jaučiasi nelaimingas. Priminkite savo vaikui, kad nesvarbu, kokia yra problema, tai nėra jų kaltė ir jie už tai nepateks į bėdą.

Patikimas suaugusysis nebūtinai turi būti šeimos narys. Tai gali būti mokytojas ar vyresnis brolis ar sesuo, draugų tėvai. Tai gali būti ir Childline.



# IŠMOKYTE APATINIŲ RŪBŲ TAISYKLĘ

KALBĖKITE APIE



IR JUMS VISKAS  
BUS AIŠKU!



**P** RIVAČIOS VIETOS  
YRA PRIVATE

**A**

TSIMINK, KAD TAVO KŪNAS  
PRIKLAUSO TIK TAU

**N**

E REIŠKIA NE

**T**

EGU PASLAPTYS, KURIOS TAVE  
LIŪDINA BŪNA PAPASAKOTOS

**S**

AKYK IKI TOL, KOL  
TAU BUS PADĖTA



**NSPCC**

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

# IŠMOKYTE APATINIŲ RŪBŲ TAISYKLĘ

KALBĖKITE APIE PANTS IR  
JUMS VISKAS BUS AIŠKU!

## **P** RIVAČIOS VIETOS YRA PRIVATE

Tavo kūno dalys pridengtos apatiniais rūbais yra privačios. Niekas negali liesti ar apžiūrėti šias kūno dalis. Kartais gydytojas, medicinos sesuo ar šeimos narys gali tai padaryti. Bet pirmiausia jie turi paaiškinti kodėl ir paklausti ar tai yra GALIMA. Niekas negali tavęs paprašyti paliesti ar apžiūrėti kito kūno dalių, kurios yra pridengtos apatiniais rūbais.



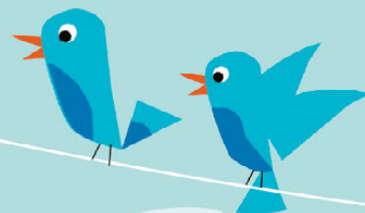
## **A** TSIMINK, KAD TAVO KŪNAS PRIKLAUSO TIK TAU

Tavo kūnas yra tavo kūnas, niekieno kito. Niekas neturi teisės tave priversti daryti su savo kūnu to, kas priverstu tave jaustis nepatogiai ar gėdingai. Jeigu kas nors tai bando padaryti, tada apie tai pranešk patikimam suaugusiajam.



## **N** E REIŠKIA NE

Tu turi teisę pasakyti 'ne' savo šeimos nariui ar mylimam žmogui. Atsimink, kad tu kontroliuoji savo kūną, o tavo jausmai yra svarbūs.



## **T** EGU PASLAPTYS, KURIOS TAVE LIŪDINA BŪNA PAPASAKOTOS

Paslaptys neturėtų tavęs priversti jaustis liūdnu ar susirūpinusiu. Jeigu taip nutiktų, papasakok apie tai patikimam suaugusiajam. Tu niekada nepapulsi į bėdą, pasidalinęs tave liūdinančią paslaptimi.



## **S** AKYK IKI TOL, KOL TAU BUS PADĖTA

Kalbėk apie dalykus, kurie tave liūdina ar kelia nerimą. Patikimas suaugusysis tavęs išklausk ir tau padės. Tai gali būti ne tik šeima. Bet ir tavo mokytojas ar draugo tėvai ar Childline.



**NSPCC**

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR





# ATSAKYMAI Į JŪSŲ KLAUSIMUS

## **Kodėl yra svarbu kalbėtis apie PANTS?**

Mes suprantame, kad pokalbis šia tema gali būti nemalonus tiek tėvams, tiek vaikams. Tėvams nesinori nuliūdinti ar išgąsdinti vaikų, o kai kuriems gali atrodyti, kad tai daryti yra dar per anksti.

Todėl Apatinių rūbų taisyklė yra svarbi ir mes skatiname tėvus ir vaikus kalbėti apie PANTS. Tai yra paprasti pokalbiai apie saugumą tinkantys vaikams nuo 5 iki 11 metų.

Deja, spaudoje mums yra priminta, kad vaikų seksualinis išnaudojimas yra paplitęs. 90 procentų seksualinį išnaudojimą patyrusių vaikų buvo išnaudojami jiems pažystamų asmenų. Ir vienas iš trijų prievartą patyrusių vaikų tuo metu niekam apie tai nepasakė.\*

\*Pamatojoties uz NSPCC pētījumu ar 11-17 veciem jauniešiem: Radford et al (2011) Child abuse and neglect in the UK today.

Vaikams yra sunku išsikalbėti. Skatindami vaikus kalbėti apie problemas anksčiau bei išklausydami jų nuomones bei jausmus tėvai gali išpuoselėti atviro bendravimo kultūrą padedančia apsaugoti vaikus nuo prievartos.

## **Ar kalbėjimas apie prievartą neišgąsdins mano vaiko?**

Mes tikime saugia ir patikima vaikyste ir dėl to mūsų patarimai yra patikimi ir praktiški. Mes nenorime nuliūdinti ar išgąsdinti šeimas ir mes tikrai nenorime, kad vaikai manytų negalintis būti apkabinti ar pabučiuoti suaugusiojo.

Drąsiai naudokite kalbą ir idėjas, kurias jūsų vaikas supras ir pritaikys augant.



## “ JŪSŲ VAIKAS JAVISI DRASIAI GALĖDAMAS SU JUMIS PASIKALBĖTI, BET KAD IŠKILUS RŪPESČIAMS. ”

### **Ar mums reikės kalbėtis apie lytinius santykius?**

Jums nereikia kalbėtis apie lytinius santykius arba apie apsisaugojimą nuo lytinio išnaudojimo iki tol kol, jūsų nuomone, vaikas nebus pasiruošęs. Bet jeigu jūsų vaikas pradės klausinėti apie tai, tada pasinaudokite galimybe ir pasikalbėkite.

Taip pademonstruosite esantys atviri pokalbiams ir leisite vaikui suprasti, kad turėdami bet kokius rūpesčius jie gali su jumis pasiklabėti.

### **Ką daryti, jeigu mano vaikas, pasakė kažką, kas man kelia nerimą?**

Jeigu jūsų vaikas sako kažką, kas jums kelia nerimą, tada seekite patarimo. Pasikalbėkite su mokytoju mokykloje arba paskambinkite mums telefonu **0808 800 5000**. Mes dirbame 24 valandas 7 dienas per savaitę.

Netgi jeigu tai ir nebuvo svarbu, jūs jausitės saugiau pasitikrinę.

Atsiminkite, kad vaikui galinčiam pasiklabėti su jumis tai yra didžiulė parama. Nesvarbu, ką jus galvojate ar jaučiate, svarbiausia yra jūsų reakcija, kupina mielės, paramos, atvirumo ir patikimumo. Nereikia išsigąsti – mes jus palaikysime ir padėsime judėti į priekį.



# PASIKLABĖKITE SU MUMIS

Daugiau papildomos informacijos ir paramos apie Apatinių rūbų taisyklę bei pokalbių ir išklausymų metodus galite rasti interneto puslapyje **[nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)**

Jeigu norite pasiklabėti su mumis, skambinkite mums. Mes dirbame 24 valandas 7 dienas per savaitę. Skambinkite telefonu **0808 800 5000** arba parašykite žinutę vienam iš mūsų darbuotojų interneto puslapyje **[nspcc.org.uk/help](https://nspcc.org.uk/help)**

Jeigu jūs esate vaikas ir jums yra sunku pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, tada Childline (lt. vaikų pagalbos linija) gali jums padėti. Mes nemokami, mes pasiruošę išklausyti ir mes galime padėti jums surasti tinkamus žodžius. Paskambinkite mums telefonu **0800 1111** arba aplankykite mūsų interneto puslapį **[childline.org.uk](https://childline.org.uk)**

## Apatinių rūbų taisyklė

[nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)

## NSPCC

0808 800 5000

[nspcc.org.uk/help](https://nspcc.org.uk/help)

## Childline

0800 1111

[childline.org.uk](https://childline.org.uk)





## AR JŪS ŽINOTE APIE APATINIŲ RŪBŲ TAISYKLĘ?

Tai yra paprastas būdas pasikalbėti su vaiku apie saugumą.

Šį vadovą mes sukūrėme turėdami, jus, tėvus omenyje ir siekdami jums padėti kalbėtis su jūsų 5-11 metų vaikais apie jų kūnus ir apie tai, ką daryti kai jie jaučiasi nepatogiai.

[nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)

