

ELIZABETH SCHROEDER  
LBRIS | We know  
books

# Corpul meu e doar al meu

GHID DE EDUCAȚIE SEXUALĂ PENTRU PĂRINȚI

**Cum să le vorbim copiilor mici despre granițele  
personale, respect și consimțământ**

Traducere de  
CARMEN SCARLET



## CUPRINS

Introducere .....	7
Cum să vorbiți cu copilul vostru despre granițele personale .....	10
CAPITOLUL UNU. Afirmarea conștientizării și curiozității față de propriul corp .....	22
CAPITOLUL DOI. Cum să vă ajutați copilul să-și înțeleagă „părțile intime“ .....	28
CAPITOLUL TREI. Cum să deosebim atingerile „bune“ de atingerile „rele“ .....	35
CAPITOLUL PATRU. Cum să vă ajutați copilul să înțeleagă ce înseamnă granițele corporale .....	41
CAPITOLUL CINCI. Cum să vă ajutați copilul să identifice emoțiile și disconfortul .....	47
CAPITOLUL ȘASE. Cum să vă învățați copilul ce înseamnă respectul și consimțământul .....	53
CAPITOLUL ȘAPTE. Cum să vă învățați copilul să spună „Nu“ ...	58
CAPITOLUL OPT. Cum să-i insuflați empatia. ....	64
CAPITOLUL NOUĂ. Cum să-i respectați limitele copilului vostru .	70
CAPITOLUL ZECE. Cum să fiți un model de comportament .....	76
CAPITOLUL UNSPREZECE. Cum să vă stabiliți rețeaua de adulți de încredere. ....	82

LBPRIS | We know books

CAPITOLUL DOISPREZECE. Cum să vă protejați copilul de comportamente abuzive..... 88

CAPITOLUL TREISPREZECE. Întrebări frecvente, cu răspunsuri .... 95

Resurse..... 110

Referințe ..... 112

Mulțumiri ..... 113

Despre autoare ..... 114

## CUM SĂ VORBIȚI CU COPILUL VOSTRU DESPRE GRANITELE PERSONALE

Știți deja cât de important este să vorbiți cu copilul vostru despre granițele personale și despre consimțământ, dar cum puteți face asta în așa fel încât să înțeleagă? Această secțiune va oferi câteva sugestii clare despre cum să deschideți aceste subiecte importante și să întrețineți conversația.

### **Înțelegerea granițelor personale și a consimțământului**

O greșală frecventă pe care o fac părinții de copii mici este să uite că aceștia sunt copii. Copiii nu sunt capabili să proceseze informațiile așa cum fac adolescenții sau adulții.

De exemplu, nu puteți să-i spuneți unui copil „Trebuie să-mi respecti granițele personale” și să vă așteptați să înțeleagă ce înseamnă asta. Trebuie să-i explicați ce înseamnă o graniță personală. Trebuie să fracționați un concept precum „respectul” în exemple în care să se poată regăsi copilul. Nu trebuie să presupuneți că, deși un cuvânt precum „consimțământ” se folosește la grădiniță și la școală, copilul vostru chiar înțelege ce înseamnă. Sunt salturi mari de la a spune

un cuvânt la a înțelege ce înseamnă și apoi la a ști cum să-l pui în practică.

Având în vedere acest lucru, haideți să definim câțiva termeni folosind un limbaj pe care să-l înțeleagă și copiii mai mici. Nu ezitați să folosiți aceste însemnări sau să adaptați limbajul oricum vi se pare potrivit.

**Graniță:** Granița este o limită. Dacă închizi o ușă pentru că-ți dorești să fii singur, aceasta este o graniță. Dacă vrea cineva să intre, ar trebui să bată la ușă, iar tu ai dreptul să spui „Intră“ sau „Aș dori să rămân singur momentan“. Granița are legătură și cu felul în care vrei sau nu vrei să fii atins. În anumite zile s-ar putea să-ți dorești o îmbrățișare, dar în alte zile, nu. Ai dreptul să spui dacă și când îți dorești o îmbrățișare sau orice alt gen de atingere. Și doar pentru că ieri nu te deranjau îmbrățișările nu înseamnă că trebuie să îmbrățișezi pe cineva și azi. Tu ești cel care hotărăște de fiecare dată.

**Consimțământ:** Să-ți dai consimțământul înseamnă să permiți ceva. Dacă-i spui unui prieten că vrei să-l îmbrățișezi, iar el îți răspunde „Nu vreau să fiu îmbrățișat“, nu ai consimțământul lui. Asta înseamnă că nu trebuie să-l îmbrățișezi. Dacă stai cu ușa închisă și bate cineva, trebuie să aștepte până te aude spunând „Intră“. Dacă nu spui asta, nu are consimțământul sau permisiunea ta de a intra.

**Respect:** Să dai dovadă de respect față de cineva înseamnă să ții la acea persoană suficient cât s-o ascuți. O dovadă de respect este atunci când cineva îți spune „Nu vreau să fiu

îmbrățișat“, iar tu-l ascuți. Cineva care nu-ți respectă dorințele nu te respectă nici pe tine – și nu este un lucru prea plăcut. Dacă vrei să te respecte ceilalți, trebuie să-i respecti și tu pe ei. Dacă se întâmplă vreodată să nu-ți fie respectate granițele, chiar dacă un adult face asta, trebuie să-i spui imediat unui adult în care ai încredere.

Când discutăm despre aceste concepte cu copiii mai mici, este important să le oferim exemple în care se pot regăsi. Folosiți cuvinte mai simple și, ori de câte ori este posibil, faceți conexiuni cu felul în care-i face să se simtă un anumit lucru.

Copiii nu rețin întotdeauna informațiile, mai ales de prima dată când le oferiți. Iată câteva tehnici cu ajutorul cărora vă puteți asigura că-și vor aminti ce le-ați spus:

- Întrebați-i dacă au auzit ceva din ce le-ați spus. Dacă spun că da, întrebați-i ce au auzit.
- Confirmați ce au auzit corect și fie completați cu informații sau mesaje suplimentare, fie corecțați eventualele informații greșite.

## De ce să-i învățăm pe copii despre granițele personale?

Dacă le este atât de greu copiilor mai mici să înțeleagă noțiunea de granițe personale, de ce este important să le vorbim despre ele?

Dacă-i învățăm pe copii despre granițele personale și consimțământ, clădim temelia pentru toate interacțiunile lor viitoare cu ceilalți. Acest lucru este crucial pentru a le

dezvolta stima de sine și ceea ce numim „autoeficacitate”. Stima de sine înseamnă să ai o părere bună despre sine; autoeficacitatea este convingerea că poți face lucruri pe cont propriu.

Înțelegerea conceptelor de granițe personale și consimțământ este, de asemenea, fundamentul pentru învățarea modului în care pot avea prietenii și relații de familie sănătoase; este baza relațiilor romantice și/sau sexuale sănătoase din viitor, dacă-și doresc să le aibă. Așa învață copiii să nu se lase abuzați și nici să nu abuzeze de alții.

O datorie esențială a părintelui este să-l pregătească pe copil să funcționeze în lume cu propriile-i forțe. Dacă nu-l lăsați să facă singur lucruri, nu-l ajutați. Îl faceți să fie mai puțin echipat pentru a funcționa în lume.

Firește, asta nu înseamnă că trebuie să vă puneți copilul de patru ani să gătească cina diseară! Înseamnă că dacă vă învățați copilul să-și ia singur apărarea de când este mic, este mai probabil să poată face asta și când va fi mai mare.

Când vine vorba de granițele legate de propriul corp, motivele pentru care trebuie să discutăm despre ele din timp și des sunt mult mai importante. Rata abuzurilor sexuale, în special asupra copiilor mai mici, este ridicată în toată lumea. Cercetările au arătat în mod repetat că a-i învăța despre corpul lor și despre granițele personale este unul dintre cei mai importanți factori de protecție împotriva abuzului sexual asupra copiilor. Este cea mai importantă garanție că, dacă vor fi atinși în mod nepotrivit, îi vor spune unui adult de încredere, așa încât să se oprească abuzul<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> O carte în limba română foarte utilă pentru copii pe această temă este *Adevărul gol-goluf*, volumul 2, de Ioana-Chicet Macoveiciuc (Editura

## Sfaturi privind discuția despre granițele personale cu copilul vostru

EBRIS

we know  
books

Copiii mai mici au nevoie de comunicare directă și clară. Când vorbiți despre granițele personale și prevenirea abuzului sexual, asta înseamnă să folosiți un limbaj clar și precis. Multor părinți li se poate părea incomod să facă asta. Poate fi stânjenitor să vorbești și cu alți adulți despre sexualitate, darămite cu copiii.

Dacă sunteți căsătoriți sau aveți un partener de viață, discutați cu acesta cum anume doriți să vorbiți cu copiii voștri despre granițele personale și despre consimțământ. Ce vă face să vă simțiți mai în largul vostru sau mai stânjeniți cu privire la aceste discuții? Pe copii îi ajută să audă mesaje despre granițele personale de la mai multe figuri părintești, dacă există mai mult de una. Ei trebuie să înțeleagă faptul că granițele sunt importante pentru toată lumea și că pot vorbi cu oricare părinte despre ele sau despre orice alt subiect.

Dacă sunteți părinte singur, puteți discuta despre asta cu un alt părinte care are un copil de vârsta copilului vostru sau mai mare.

---

Univers). Cartea tratează într-o manieră relaxată, cu mult umor, teme importante și delicate, cum sunt diferențele dintre fete și băieți, relațiile de prietenie versus cele de iubire romantică, tipuri de atingeri potrivite în fiecare dintre aceste relații, dar și importanța respectării spațiului personal al fiecăruia. Personajele Evi și Purcelus (un purcel de pluș foarte isteț care nu se teme să discute pe teme atât de complicate), alături de Grofeta (noul personaj al volumului) explorează ideea de consimțământ și povestesc despre cum se fac copiii, într-o manieră corectă din punct de vedere științific, dar în conformitate cu nevoile și cu stadiul de dezvoltare în care se află cititorii de 3-7 ani, cărora li se adresează cartea.

- Cum a abordat discuția despre granițele personale și despre consimțământ cu copilul lui?
- A purtat vreodată cu copilul conversații care n-au decurs prea bine?
- Ce-a învățat din această experiență pentru data viitoare?

## Obișnuiți-vă să folosiți cuvintele corecte care desemnează părțile corpului

Este important pentru sănătatea și pentru starea de bine a copiilor să le vorbim despre granițele personale. Întrebarea este: „Cum facem asta?”

Se întâmplă foarte frecvent ca părinții să înlocuiască termenii care denumesc organele genitale cu cuvinte care li se par mai copilăroase. Vă îndemn cu cea mai mare fermitate să nu faceți asta!

Numeroși experți în dezvoltarea copilului sunt de acord și cercetările demonstrează că acei copii care cunosc termenii științifici ce desemnează părțile corpului au mai multe șanse să poată comunica limpede despre abuzul sexual și despre atingerile nepotrivite cu părinții și cu personalul medical sau de consiliere.

Este, de asemenea, important de reținut că folosirea unor denumiri diferite pentru unele părți ale corpului, dar nu și pentru altele poate induce rușine în legătură cu acele părți ale corpului numite diferit. Dar părțile corpului sunt exact asta – părți ale corpului. Nasul este nas; mâna este mână.

Așa că vă rog să-i spuneți penisului „penis“ și vulvei „vulvă“ (deși i se spune de multe ori, în mod greșit, „vagin“). Sâni sunt „sâni“, nu „fâțe“.

## Mențineți deschise căile de comunicare

Mulți părinți își aduc aminte că i-au auzit pe părinții lor sau pe alți adulți spunându-le, în vremea copilăriei: „Fă ce spun eu, nu ce fac eu“. Ideea că un copil ar trebui să facă ce-i spuneți voi să facă, în timp ce voi vă comportați altfel, este atât derutantă, cât și ineficace.

Este ușor să-i spuneți copilului vostru că sunteți alături de el și că poate vorbi cu voi despre orice. Este cu totul altceva să-i *arătați* că sunteți alături de el. Acest lucru trebuie întărit iar și iar. S-ar putea să aveți impresia că vă repetați. Chiar așa este, și așa și trebuie să faceți. Repetiția este calea de a-i ajuta pe copii să rețină informațiile. Dacă faceți conexiuni între informații și emoții, întăriți și mai mult ceea ce au învățat. De exemplu: „Poți să vorbești cu mine despre orice. Asta pentru că te iubesc foarte mult“. Sau: „Știu că ți-am spus asta deja, dar ți-o spun din nou, pentru că e un lucru foarte important și pentru că *tu* ești foarte important pentru mine“.

## Credeți-vă copilul

Vă amintiți dacă vi s-a întâmplat vreodată în copilărie să povestiți cuiva ceva și să nu vă creadă? Cum v-ați simțit atunci? Dacă n-ați fost niciodată în această situație, emoțiile

obișnuite asociate cu experiența de a nu fi crezut sunt furia, frustrarea și vulnerabilitatea.

Când discută cu copiii despre granițele personale și despre abuzul sexual, adulții îi întreabă de multe ori: „Ești sigur?” Aceasta este o reacție firească ce derivă din șocul că i s-a întâmplat ceva copilului – sau din șocul de a afla despre cine susține copilul că i-a încălcat granițele.

În loc de asta, cel mai important lucru pe care-l puteți face pentru copil dacă vă spune că-l stânjenește ceva este să-l credeți. Confirmați-i cât de important este faptul că a venit la voi și că gestul lui presupune mult curaj. Mulțumiți-i că are încredere în voi. Apoi arătați-i că-l credeți, luând măsuri. Vom discuta mai târziu în această carte despre ce înseamnă să luați măsuri.

## Stabiliți o relație bazată pe încredere

„Încredere” este un alt cuvânt care poate fi greu de explicat unui copil. Încrederea, la fel ca dragostea, este unul dintre acele lucruri pe care știi când le ai sau nu le ai. La copiii mai mici, încrederea are deseori legătură cu sentimentul de siguranță.

Copiii își dezvoltă în timp deprinderea de a ști dacă pot avea încredere într-o anumită persoană. Ca părinți, trebuie să-i demonstrați permanent copilului că poate avea încredere în voi. De asemenea, trebuie să-i explicați că și voi vă așteptați să puteți avea încredere în propriul vostru copil. La fel ca în orice altă privință, este util să-i dați exemple clare, adecvate vârstei lui. Dacă-i spuneți copilului că trebuie să-și facă curățenie în cameră și vă răspunde

„Am făcut“ – și chiar a făcut –, spuneți-i: „Mulțumesc că ai făcut asta. Apreciez faptul că, atunci când ți-am cerut să faci ceva, mi-ai spus adevărul și te-ai descurcat de minune!“ Iată cum clădiți încrederea, arătând prin exemplul personal ce înseamnă ea pentru amândoi și întărind ideea că încrederea trebuie prețuită.

## Explicați-i diferența dintre secretele bune și secretele rele

O metodă de manipulare pe care adulții abuzivi o folosesc frecvent cu copiii este să le spună: „Ce facem împreună e secretul nostru“.

Copiilor le place să se simtă speciali. Faptul că un adult le acordă atenție în sens pozitiv îi face să aibă o părere bună despre ei înșiși. Faptul că țin un secret îi face să se simtă importanți.

Din acest motiv, în loc să-i spuneți copilului „Să nu ții niciodată un secret“, trebuie să-l învățați când e bine să țină secretele și când să le împărtășească.

De exemplu, dacă plănuți o petrecere-surpriză, explicați-i de ce este bine să țină secretul în privința ei: „O petrecere-surpriză este o surpriză plăcută, așa că trebuie să ținem secretul o vreme. Acesta e diferit de alte tipuri de secrete. Dacă-ți spune un adult vreodată să ții un secret, vreau să-mi spui imediat. Apoi putem să stabilim împreună dacă este un secret bun, pe care să-l păstrezi, sau nu este un secret bun și ar trebui să facem ceva în legătură cu asta“.

Consecvența se referă la impunerea granițelor în cazul persoanelor de toate vârstele și genurile. O idee în privința căreia întâmpin multă rezistență ca expert în educație parentală este aceea că un copil are dreptul să spună „Nu vreau să-l sărut pe bunicul“ sau „Nu vreau să-l îmbrățișez pe cutare“. Dacă sunteți inconsecvenți în impunerea granițelor, vă veți deruta copilul și-l veți face să fie mai vulnerabil față de încălcarea propriilor lui granițe.

În loc să dați prioritate sentimentelor adulților, puteți vorbi cu părinții, cu prietenii și cu alți membri ai familiei voastre să-i *ceară voie* copilului vostru să-l îmbrățișeze sau să-l sărute. Acest lucru poate fi mai greu pentru unele familii decât pentru altele, în funcție de mediul cultural al fiecăreia. Faceți tot ce depinde de voi și cereți-le rudelor să reacționeze pozitiv indiferent de atitudinea copilului. Toți adulții din viața voastră pot arăta prin propriul exemplu că nu trebuie niciodată să considerăm de la sine înțeles consimțământul unei persoane, indiferent de vârstă sau de gen.

## Nu așteptați să deschidă copilul subiectul

Părinții îmi spun deseori că n-au discutat nimic legat de sexualitate cu copilul lor, pentru că acesta n-a început să le pună întrebări. Dar n-ar trebui să considerați că acesta ar fi semnalul că este pregătit să discute despre ceva.

Fie că e pregătit sau nu, este datoria voastră de părinți să deschideți anumite subiecte. Copilul vostru învață dintr-o varietate de surse pe măsură ce se maturizează: de la alți