

## Wiedza sprawia, że:

- ➔ Dzieci stają się bezpieczniejsze, silniejsze i lepiej przygotowane do chronienia siebie i ustalania własnych granic.
- ➔ Dzieciom jest łatwiej opowiedzieć o tym, że ktoś przekracza ich granice
- ➔ Opóźnia się wiek inicjacji seksualnej, zwiększa użycie prezerwatyw i świadomość decyzji z kim i kiedy uprawia się seks.
- ➔ W rodzinie pojawia się otwarty i szczerzy dialog, który daje dziecku podstawę do późniejszych rozmów i pytań dotyczących seksu i seksualności.
- ➔ Zapobiega się poważnym psychicznym, fizycznym i somatycznym skutkom.

Większość sprawców to osoby, które dziecko zna i którym ufa.



## Nok. Sogn og Fjordane

Specjalistyczne centrum przeciw molestowaniu seksualnemu

Jesteśmy interdyscyplinarnym centrum oferującym zróżnicowaną i nieodpłatną pomoc dla osób narażonych na molestowanie seksualne i ich bliskich. Oferujemy także działania zapobiegawcze w przedszkolach, szkołach i innych instytucjach w obrębie gminy.

### Dane kontaktowe

Hornnesvegen 1 (przy kościele)  
6809 Førde

Telefon:  
57 72 10 70 / 94 89 28 23

E-mail:  
post@noksognogfjordane.no

Dołącz do nas na  
Facebooku:  
@noksognogfjordane

Instagram:  
nok.sognogfjordane

[www.noksognogfjordane.no](http://www.noksognogfjordane.no)

Ogólnokrajowy telefon dla ofiar kazirodztwa i osób wykorzystywanych seksualnie:

**800 57 000**

Telefon alarmowy dla dzieci i młodzieży:

**116 111**

### Zalecana literatura:

**Jeg er meg, min meg**  
Autorstwa Eli Rygg i Margrete Wiede Aasland

**Zly Pan**  
Autorstwa Gro Dahle

**Jeg sa ikke kom inn**  
Autorstwa Eli Rygg

**Filiokus og Blåmann-Klåmann**  
Autorstwa Marit Hoem Kvam

**To zupełnie normalne czyli Seks bez tajemnic**  
Autorstwa Robie H Harris and Michael Emberley

### Zalecana film:

**Trøbbel**

**Har du en vond hemmelighet?**  
(dostępny na YouTube)

\* NOVA Raport 5/16 Przemoc i maltretowanie dzieci i nastolatków  
\*\*Raport ONZ, czerwiec 2009

**Nok.** Sogn og Fjordane



**Czy wiesz że:**

**Wykorzystywanie seksualne dzieci jest w dzisiejszej norwegii jednym z największych problemów zdrowia publicznego?**

- ✗ Zanim Twoje dziecko skończy 18 lat, jest 20% ryzyko, że będzie ono narażone na jakąś formę wykorzystywania seksualnego.\*
- ✗ 750 000 osób szuka w Internecie pornografii dziecięcej w dowolnym momencie.\*\*

TY możesz temu  
zapobiec rozmawiając  
wcześniej z TWOIM  
dzieckiem;

➔ **Twoje ciało jest po prostu Twoje  
i Ty o nim decydujesz**  
Nikomnie wolno robić z Twoim ciałem  
czegoś, czego nie chcesz.

➔ **Dobre i złe uczucia**  
Kiedy czujesz dobre emocje?  
Kiedy czujesz złe emocje? Cieszę się na  
urodziny, na pobyt w przedszkolu, ktoś  
mówi mi coś miłego kontra kłótnia, ktoś  
mówi mi coś niemiłego

➔ **Dobry i zły dotyk**  
Głaskanie policzka, przytulanie,  
drapanie pleców kontra bicie,  
szczypanie, szarpanie.

➔ **Dobre i złe tajemnice**  
Podaj przykłady dobrych i złych  
tajemnic. Dobre tajemnice możesz  
zachować, złe tajemnice MUSISZ  
opowiedzieć bezpiecznej osobie  
dorosłej.



**Jeśli opiekun nie będzie  
rozmawiał z dziećmi na temat  
seksualności, kto stanie się  
źródłem wiedzy dla dzieci?**

To, jak reagujemy na dziecięce poznawanie  
ciała/pytania, które dzieci zadają - zarówno  
słowami, tonem i wyrazem twarzy -  
pomaga kształtować percepcję dziecka i  
jego uczucia związane z seksualnością.

