

# Προφυλάξτε τα παιδιά



- Μιλήστε στα παιδιά σας ειλικρινά και ανοιχτά για τη σημασία της ασφάλειας.
- Παραμείνετε ενεργά στη ζωή των παιδιών σας.
- Να ξέρετε πάντα πού βρίσκονται τα παιδιά σας.
- Φροντίστε τα παιδιά σας να ξέρουν πάντα πού βρίσκεστε και πώς μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί σας, αν σας χρειαστούν.
- Κάντε τα παιδιά σας να καταλάβουν ότι μπορούν να σας λένε πάντα τα πάντα.
- Μάθετε στα παιδιά σας τι σημαίνει 'ασφαλής' και 'ανασφαλής'.
- Μάθετε στα παιδιά σας τα ονόματα των μελών του σώματός τους και κάντε τα να γνωρίσουν το σώμα τους.
- Συζητήστε με τα παιδιά σας τους τρόπους με τους οποίους το σώμα μας μας προειδοποιεί ότι βρισκόμαστε σε κίνδυνο (πεταλούδες στο στομάχι, ιδρωμένες παλάμες, ταχυκαρδία, αίσθημα φόβου).
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να κάνουν ερωτήσεις ή να ανοίγονται σε περίπτωση που βρεθούν σε κάποια άβολη κατάσταση.
- Κάντε τα παιδιά σας να καταλάβουν ότι είναι απολύτως εντάξει να λένε όχι – ακόμα και σε κάποιον ενήλικα.
- Μάθετε στα παιδιά σας να εμπιστεύονται τα συναισθήματά τους.
- Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ 'καλού αγγίγματος' (όπως το γαργαλητό ή η αγκαλιά) και 'κακού αγγίγματος' (όπως το άγγιγμα σε 'ιδιαίτερα' σημεία, άγγιγμα όταν ή όπου κάποιος δε θέλει να τον αγγίξουν).
- Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ 'καλών' μυστικών (όπως πάρτυ-έκπληξη) και 'κακών' μυστικών (όπως το να τραυματίσει κάποιος ένα παιδί και μετά να του πει να μην το πει σε κανέναν).
- Πείτε στα παιδιά σας ότι δε χρειάζεται ποτέ να κρατάνε κάποιο μυστικό που ξέρουν ότι είναι λάθος ή τους τρομάζει.
- Δημιουργήστε έναν κύκλο εμπιστοσύνης για τα παιδιά σας βοηθώντας τα να αναγνωρίζουν εμπιστους ενήλικες (όπως έναν γονέα, δάσκαλο ή γείτονα) στους οποίους μπορούν πάντα να μιλήσουν, αν χρειάζονται βοήθεια.
- Πείτε στα παιδιά σας ότι αν βρεθούν ποτέ σε κάποια δυσάρεστη κατάσταση ή κάποιος τους τραυματίσει με οποιονδήποτε τρόπο, θα πρέπει να το πουν σε κάποιον ενήλικα από τον κύκλο εμπιστοσύνης και να συνεχίσουν να το λένε μέχρι να γίνει κάτι σχετικά με αυτό.
- Σιγουρευτείτε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν ότι μπορούν να καλέσουν το 000 σε περίπτωση εκτάκτης ανάγκης.
- Δώστε στα παιδιά σας σενάρια και στρατηγικές. Για παράδειγμα – Αν μια μέρα πηγαίνοντας στο σχολείο, κάποιος σε παρακολουθεί, τρέξε όσο πιο γρήγορα μπορείς και μπες σε ένα μαγαζί ή κάπου που έχει κόσμο για να ζητήσεις βοήθεια.  
Αν κάποιος προσπαθήσει να σε ακουμπήσει σε κάποιο 'ιδιαίτερο' σημείο, κοίταξέ τον στα μάτια και πες ΟΧΙ πολύ δυνατά. Συνέχισε να λες ΟΧΙ και τρέξε μακριά του και πες το σε έναν ενήλικο που εμπιστεύεσαι.
- Να επιτρείτε επαρκώς τα παιδιά σας στους δημόσιους χώρους και να τα συνοδεύετε στις δημόσιες τουαλέτες, στα μέσα συγκοινωνίας και σε άλλα δημόσια μέρη.
- Μάθετε στα παιδιά σας πώς να μένουν ασφαλή στον Ιστό και να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με ασφάλεια.
- Πείτε στα παιδιά σας να μη δίνουν τα προσωπικά τους στοιχεία χωρίς την άδειά σας.



**child abuse  
prevention service**  
υπηρεσία καταπολέμησης  
παιδικής κακοποίησης

Για δωρεάν μη επικριτική  
τηλεφωνική υποστήριξη, καλέστε το  
**1800 688 009**

[www.childabuseprevention.com.au](http://www.childabuseprevention.com.au)