|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **Kung Paano Kakausapin ang Mga Anak tungkol sa Personal na Kaligtasan nang Hindi Sila Tinatakot**  Ang mga magulang, mga guro, at iba pang nagmamalasakit na mga adulto ay nagtuturo sa mga bata kung paano mapananatiling ligtas sila kapag malapit sa malalim na tubig, sa kalsada, o nakasakay sa bisikleta. Hindi matatakot ang mga bata sa bisikleta, sa mga swimming pool, at mga daan. Ang kaligtasan sa paghipo ay maaaring talakayin sa parehong paraan. Narito ang ilang mga ideya tungkol sa pakikipag-usap sa mga bata tungkol sa kaligtasan sa paghipo.  **Ipaliwanag ang mga alituntunin sa kaligtasan sa paghipo kapag pinag-uusapan ninyo ang tungkol sa iba't ibang uri ng mga alituntunin sa kaligtasan.**   * “Kapag hinipo ka ng mas nakatatandang adulto sa paraan na pakiramdam mo ay hindi tama, sabihin sa akin o \_\_\_ tungkol dito. Naniniwala kami sa iyo at tutulungan ka. "   **Laging ulitin ang simpleng mga alituntunin sa kaligtasan. Halimbawa:**   * "Hindi namin inililihim ang tungkol sa paghipo sa aming pamilya." * "Karaniwang hindi hinahawakan ng mga nakatatanda ang mga bata sa mga pribadong bahagi maliban kung para sa kalusugan o pagligo." * "Huwag kailanman sumama o sumakay sa sasakyan kasama ng nakatatandang hindi mo kilala, anuman ang sabihin nila sa iyo." * "Pagkatiwalaan ang iyong panloob na boses (kutob, paghatol) kung ito ay nagsasabi sa iyo na ang isang bagay ay waring hindi tama."   **Ipaliwanag ang alintuntunin ng inyong pamilya, tulad ng:**   * "Huwag ipaalam sa iba kung ikaw ay nag-iisa sa bahay." * "Sabihin mo sa akin kung mayroon kang problema sa tagapag-alaga sa bata." * "Maaari mong sabihing 'hindi' sa sinumang nais sumuway sa isa sa mga patakaran ng ating pamilya. Susuportahan kita. " * "Maaari kang sumakay sa sasakyan kasama si \_\_\_ o \_\_\_. Huwag sumakay kasama ang sinuman nang hindi muna nagtatanong. "   **Laruin ang "Paano kung" upang magsanay sa paggawa ng desisyon.**   * "Paano kung ikaw at ako ay nagkahiwalay sa tindahan?" * "Paano kung ang isang taong kilalang-kilala mo ay humipo sa iyo sa paraang nakalilito at sinabi na ilihim ito?" * "Paano kung may isang nakatatandang tao na nag-alok sa iyo ng pera (o isang bagay na gustong-gusto mo) kung lalabagin mo ang ating mga alituntunin sa pamilya?"   **Tulungan ang mga bata na magsalita nang mas may kompiyansa sa sarili. Sanayin silang sabihin ang mga bagay katulad ng:**   * "Hindi ko iyon sinasabi sa mga tao." * "Ayaw kong kilitiin. Maaari ba tayong maglakad na lang?" * "Iwanan mo akong mag-isa. Isusumbong kita kapag nilabag mo ang alituntunin sa paghipo." * "Hindi ako pinapayagan na gawin iyon." * "Hindi."   **Tulungan ang mga bata na kumilos nang may kompiyansa sa sarili upang protektahan ang kanilang sarili. Sanayin sila sa mga bagay katulad ng:**   * Pagtanggal ng kamay ng isang tao sa kanila * Paglayo o pagtakbo * Pagtayo nang tuwid na nasa likod ang mga balikat * Pagtingin sa mata ng isang tao * Pag-iling ng ulo na "hindi"   **Pagtuturo sa mga bata na hindi laging tama ang mga adulto.**   * "Karamihan sa mga may gulang ay humahawak sa mga bata sa wastong paraan, ngunit may ilang mga may gulang na magkakaiba at hindi gumagawa ng magandang desisyon sa paghipo sa mga bata." * "Kung hindi ka sigurado tungkol sa isang bagay na sinasabi ng nakatatanda o ginagawa, sabihin mo sa akin upang tumulong na ipaliwanag ito."   **Turuan ang mga bata na may ilang mga bagay na hindi dapat ginagawa ng mga adulto, ibang mas may edad na mga bata at tagapag-alaga.**   * "Walang sinuman ang may karapatan na ipasok ang kanilang kamay sa iyong salawal o puwersahin ka na hawakan ang kanilang mga pribadong bahagi. Hindi nila dapat hilingin sa iyo na tingnan ang iyong mga pribadong bahagi ng katawan o kunan ng larawan ang mga iyon. Hindi nila dapat ipakita sa iyo ang kanilang mga pribadong bahagi ng katawan o litrato ng mga pribadong bahagi ng isang tao."   **Tulungan ang mga bata na matutunan ang tamang mga pangalan ng bahagi ng kanilang katawan, kabilang ang kanilang maseselang bahagi ng katawan.**   * Gumagamit minsan ang mga bata ng mga salitang islang upang sabihin ang kanilang maseselang bahagi ng katawan. Magdudulot ito ng kalituhan kapag sinubukan nilang ireport ang seksuwal na pang-aabuso. Halimbawa, kapag sinabi ng isang batang lalaki na hinawakan ng isang tao ang kanyang “hot dog” na nangangahulugang “titi,” maaaring isipin ng iba na nagrereklamo siya tungkol sa isang tao na sinusubukang kunin ang kanyang pagkain at hindi siya pinansin.   **Turuan ang mga bata na ang mga alituntunin sa kaligtasan sa paghipo ay naaangkop sa lahat ng oras.**   * Hindi lamang iyon mga alituntunin tungkol sa mga estranghero o mga lalaki o mga tagapag-alaga. Karamihan sa mga seksuwal na nang-aabuso ay kilala ng isang bata o pinagkakatiwalaan. Maaaring iyon ay miyembro ng isang pamilya o pinagkakatiwalaang miyembro ng komunidad. | **How to Talk to Children about Personal Safety without Scaring Them**  Parents, teachers, and other caring adults teach children how to stay safe when near deep water, on the street, or riding a bike. This does not make children afraid of bicycles, swimming pools, and roads. Touching safety can be discussed in the same way. Here are some ideas about talking with children about touching safety.  **Explain safety rules about touch when you talk about other types of safety rules.**   * “If you are touched by an older adult in a way that you don’t feel right, tell me or \_\_ about it. We will believe you and help you.”   **Repeat simple safety rules often. For example:**   * “We don’t keep secrets about touching in our family.” * “Grownups don’t usually need to touch children in private areas unless it’s for health or bathing.” * “Never go away with or get in a car with a grownup you don’t know, no matter what they tell you.” * “Trust your inner voice (instincts, judgment) if it’s telling you something doesn’t seem right.”   **Explain your family’s rules, such as:**   * “Do not let others know if you are home alone.” * “Tell me if you have a problem with a babysitter.” * “You can say ‘no’ to anyone who wants you to break one of our family rules. I will support you.” * “You can ride in a car with \_\_\_\_ or \_\_\_\_. Don’t ride with anyone else without asking first.”   **Play “What ifs” to practice decision-making.**   * “What if you and I got separated at the store?” * “What if someone we know really well touched you in a confusing way and asked you to keep it a secret?” * “What if an older person offered you money (or something you really wanted) if you would break our family rules?”   **Help children speak more assertively. Have them practice saying things like:**   * “I don’t tell people that.” * “I don’t want to be tickled. Could we take a walk instead?” * “Leave me alone. I’ll tell if you break a touching rule.” * “I’m not allowed to do that.” * “No.”   **Help children act assertively to protect themselves. Have them practice things like:**   * Taking someone’s hand off them * Moving or running away * Standing tall with shoulders back * Looking person in the eye * Shaking head “no”   **Teach children that adults aren’t always right.**   * “Most adults touch children in appropriate ways, but some adults are mixed up and don’t make good decisions about touching children.” * “If you aren’t sure about something a grownup says or does, ask me to help explain it.”   **Teach children that there are certain things that adults, older children and babysitters shouldn’t do.**   * “No one has the right to put their hand down your pants or force you to touch their private parts. They shouldn’t ask to see your private body parts or take pictures of them. They shouldn’t show you private parts of their body or pictures of someone else’s private parts.”   **Help children learn the correct names for body parts, including the genitals.**   * Children sometimes use slang words to talk about their genitals. This can lead to confusion if they try to report sexual abuse. For example, if a boy says that someone touched his “hot dog” when he means “penis,” others might think he is complaining about someone trying to take his food and ignore him.   **Teach children that touching safety rules apply all the time.**   * They are not just rules about strangers or men or babysitters. Most sexual abusers are people that a child knows and trusts. They may even be a family member or respected member of the community. |