

# 10 sposobów rozpoczęcia rozmowy z dzieckiem o pornografii

Jednym z kluczowych problemów, z którymi zmagają się obecnie rodzice, nauczyciele i wychowawcy, jest obecność pornografii w życiu dzieci - od początku szkoły podstawowej. Na terapię uzależnienia od pornografii trafiają już dzieci ośmioletnie. Ze względu na wstydlivy charakter problemu, jest on często przemilczany lub bagatelizowany, mała jest też świadomość istoty problemu (mechanizmu uzależnienia), jego skutków i sposobów przeciwdziałania.

Dorośli często zastanawiają się, jak poruszyć temat, bez rozbudzania niezdrowego nim zainteresowania. Oto 10 sposobów zainicjowania rozmowy na temat.

## 1) Zaczynij od tego, co już dziecko wie

Jeśli rozmawialiście już o wartościach rodzinnych, zasadach korzystania z mediów, kwestii intymności, prywatności, dbania o bezpieczeństwo itp., warto nawiązać do tych rozmów. Oto kilka propozycji zagajień:

„Jak wiesz w domu i w miejscach publicznych nosimy ubrania. Zakrywamy miejsca intymne. Rozbieramy się do naga tylko gdy jesteśmy sami, chyba że jakieś miejsce jest chore i trzeba je pokazać np. lekarzowi. Czasem możesz trafić na zdjęcia czy filmy z rozebranymi czy prawie rozebranymi ludźmi. Jeśli coś takiego się zdarzy, zasada jest taka – odwróć wzrok i powiedz o tym mamie albo tacie. My możemy ci pomóc ocenić co zobaczyłeś i pomóc ci z nieprzyjemnymi uczuciami.”

„Rozmawialiśmy o tym, że nikomu (poza lekarzem) nie wolno dotykać twoich części intymnych. Możesz czasem trafić na zdjęcia lub filmy z ludźmi pokazującymi części intymne, dotykającymi ich. To są niedobre obrazy. Jeśli coś takiego zobaczysz, odwróć wzrok i przyjdź mi o tym powiedzieć.”

## 2) Pomóż dziecku zrozumieć czym jest pornografia, opisując ją w sposób adekwatny do wieku.

Najważniejsze są definicje dostosowane do wieku. Proste, rzeczowe wyjaśnienia dla kilkulatek. Bardziej szczegółowe, rzetelne informacje dla dzieci szkolnych. Kiedy potrafimy coś nazwać, łatwiej nam reagować na poziomie rozumu, niż emocji. Gdy uczymy dzieci słów, dzięki którym mogą opisać co widzą, zwiększamy prawdopodobieństwo, że przyjdą do nas z problemem w przyszłości.

„Jak wiesz, oglądanie zdjęć rodziny, kolegów, dowcipów rysunkowych lub zabawnych zdjęć to fajna zabawa. Musisz wiedzieć, że czasem ludzie pokazują złe, niewłaściwe zdjęcia czy filmy. Na przykład z gołymi ludźmi. Widziałeś kiedyś coś takiego?”

„Może słyszałeś w szkole, jak dzieci dowcipkują na temat czegoś nazywanego pornografią. Pornografia to zdjęcia i filmy pokazujące gołych ludzi, dotykających części intymnych. To rzeczy,



które mają na celu wzbudzić w ludziach podniecenie. Pojawić się to może w reklamach, grach, generalnie w internecie. Jest to fałszywy i szkodliwy sposób doświadczania seksualności, dlatego warto byśmy razem zaplanowali, jak unikać kontaktu z pornografią.”

### 3) Przećwiczcie sposób reagowania na pornografię

Jak w ćwiczeniach alarmu przeciwpożarowego, Twoje dzieci potrzebują planu – co robić w chwili kontaktu z pornografią.

„Umówmy się tak – jeśli zobaczysz coś, co wygląda na pornografię, odwróć wzrok jak najszybciej i powiedz mi od razu o tym. Umówmy się, że porozmawiamy o tym najpóźniej 10 minut od momentu, gdy to się stało, dobrze?”

„Co możesz powiedzieć koledze, który chciałby ci pokazać pornografię? Masz jakiś pomysł?”

„Może mógłbyś powiedzieć: „Nie chcę tego oglądać. To niesmaczne. Nie powinieneś tego pokazywać.”

### 4) Nie owijaj w bawełnę

Mówienie o pornografii z dzieckiem jest dla ciebie krępujące? Wykorzystaj to, by rozpocząć rozmowę. Na przykład w ten sposób:

„Rozmowa o tym może być krępująca, ale lepiej mieć ją za sobą, niż w ogóle o tym nie rozmawiać.”

„Żałuję, że nie porozmawiałem o tym z tobą wcześniej, ale nigdy nie jest za późno by to zrobić, porozmawiajmy.”

„Niepokoję się, czy gdy porozmawiamy o pornografii nie będziesz miał chęci by sprawdzić na własne oczy czym jest. To naturalne dla dzieci, że chcą się czegoś dowiedzieć więcej o świecie, jednak rozmawiam teraz z tobą o tym, bo pornografia jest niebezpieczna. Nie trzeba wsadzić ręki w ogień, by wierzyć, że ogień pali. Chcę przygotować cię, byś mógł poradzić sobie z niebezpieczeństwem.”

### 5) Korzystaj z okazji, by pochwalić dziecko za dobre decyzje

Zdolność do samokontroli wzrasta, jeśli dziecko spostrzega siebie jako zdolne do podejmowania dobrych decyzji. To kapitał, który warto pomnażać.

„Widziałam, że gdy pojawiły się rozbierane sceny zmieniłeś kanał. Jestem pod wrażeniem, że podjąłeś dobrą decyzję i to tak szybko. Pewnie też dobrze się czujesz z tym, że masz kontrolę nad tym co oglądasz. To dobry trening przed ewentualnym spotkaniem z pornografią.”

### 6) Bazuj na potrzebie dziecka, by mu ufano

Dzieci mają potrzebę bycia szanowanym za zdolność podejmowania dobrych decyzji w ważnych kwestiach. Szanuj je za to, że udaje im się zwycięsko wychodzić z trudnych sytuacji w dzisiejszym świecie.

„Widzę, jak szybko dorósłesz, myślę, że jesteś gotowy na rozmowę o ważnej rzeczy.”



„Wiem, że mogę ci zaufać, że będziesz potrafił podejmować dobre decyzje i trzymał się z dala od pornografii.”

„Jesteś wspaiałym człowiekiem, a wiem jak trudno jest dziś młodej osobie trzymać się z dala od niezdrowych obszarów internetu. Istnieje kilka zasad, które mogą ci pomóc w zachowaniu bezpieczeństwa. Ufam Tobie, ale nie ufam ludziom, dla których jesteś potencjalną zdobyczą, którzy chcą cię wpędzić w uzależnienie i na tym zarabiać. Jakie masz pomysły, jak sobie z tym radzić?”

## 7) Wykorzystaj przykłady z mediów

Obszar kultury jest zalany seksualizującymi przekazami, plotkami, historiami gwałtów i nadużyć seksualnych. To naturalne punkty wyjścia do rozmowy. Zapytaj dziecko co sądzi o najnowszej głośnej sprawie. Pamiętaj, że to nie ma być kazanie, a właśnie zapytanie dziecka o jego przemyślenia. Nie zagaduj ciszy, a będziesz zdumiony tym, jak bardzo się otworzy.

„Kolejna reklama z panią eksponującą swe wdzięki ponad miarę. Jak sądzisz dlaczego reklamodawcy używają w reklamach rozebranych pań?”

„Czytałam dziś historię o młodzieży, która wysyłała swoje rozbierane fotki wszystkim w szkole. Czy w twojej szkole też coś podobnego się działo? Co o tym myślisz?”

## 8) Podziel się swoim doświadczeniem.

To może być coś bardzo ważnego. Czy widziałeś obrazy, których wolałbyś nie zobaczyć? Jak zareagowałeś? Czy żałowałeś potem, że nie byłeś lepiej przygotowany na to? Czego Cię to nauczyło? Gdy podzielisz się własnym doświadczeniem, dziecko zrozumie, że ludzie przeżywają podobne trudności związane z tym tematem.

„Czasem gdy serfuję po internecie sam natykam się na obrazki czy filmy pornograficzne (nagich ludzi, dotykających swoich części intymnych) i czuję skrępowanie. Jestem świadomy, że może być trudno od razu odwrócić wzrok. Wiem jednak, że to szkodliwe, a to pomaga mi podjąć szybką, dobrą decyzję. Może też spotkałeś się w internecie z pornografią?”

„Gdy byłem w twoim wieku kolega pokazał mi czasopismo z nagimi ludźmi. Nie wiedziałem co z tym zrobić. Nikomu nic nie powiedziałem, bo bałem się, że będę miał problemy. Teraz wiem, że byłem dzieckiem i nie zrobiłem nic złego. Pewnie gdybym o tym z kimś porozmawiał, wspomnienie tego by mnie tak nie męczyło. Czy coś podobnego przydarzyło się tobie? Mam nadzieję, że zawsze mi o tym opowiesz. Nie chcę, by cię spotkały problemy.”

## 9) Bądź na bieżąco z tematyką

Rachunek jest prosty – każda godzina dzisiaj poświęcona zapobiegnięciu problemowi jest warta roku terapii w przyszłości. Bądź na bieżąco. Poniżej umieszczamy kilka wartościowych miejsc w polskim internecie, gdzie możesz znaleźć pomocne materiały.

„Dowiedziałem się zaskakującej rzeczy dziś. Większość rodziców twierdzi, że rozmawiała ze swoimi dziećmi o bezpieczeństwie w internecie, a jednocześnie większość dzieci mówi, że rodzice z nimi o tym nie rozmawiali. Co o tym sądzisz?”



„Właśnie czytałem artykuł, że pornografia może tak uzależniać jak narkotyk, na przykład kokaina. Słyszałeś o tym?”

## 10) Wracaj do tematu

Kiedy już raz podejmiesz trud rozmowy z dzieckiem o pornografii, będzie łatwiej do tego nawiązywać w przyszłości, a dzieciom będzie łatwiej z tym tematem zwrócić się do Ciebie. Co jakiś czas wracaj do tematu.

„Czy zdarzyło ci się kiedyś zobaczyć pornografię i utknęła ci w pamięci? Chciałbyś mi o tym opowiedzieć, żeby było łatwiej o tym zapomnieć?”

„Czasem dzieci natykają się na pornografię przypadkiem, lub ktoś im ją pokazuje. Czy miałeś nieszczęście się z czymś takim zetknąć od naszej ostatniej rozmowy? Co zrobiłeś? Co możesz zrobić, gdyby znów cię to spotkało?”

## Przydatne źródła informacji:

[www.sos.pytam.edu.pl](http://www.sos.pytam.edu.pl)

<http://dziecinstwobezpornografii.pl>

<http://warsztaty.pytam.edu.pl/>

KURS: „Pierwsze kroki wyjścia z pornografii”.

Po zarejestrowaniu i kliknięciu w „zapisywanie samodzielne” należy wpisać klucz dostępu: LewWalczy3!

<https://www.twojasprawa.org.pl/konferencja-spoeczne-i-rozwojowe-konsekwencje-pornografii/>

Opracowane na podstawie i za zgodą autorów: „Talk Today, Safe Tomorrow: Top 10 Ways to Start Conversations About Pornography” National Center on Sexual Exploitation, 2016

tłumaczenie/adaptacja Bogna Białecka

korekta Karolina Głowniak-Poniewska



FUNDACJA EDUKACJI  
ZDROWOTNEJ  
I PSYCHOTERAPII

61-114 Poznań, ul. Konarskiego 6 lok. 4  
+48 511 514 224  
nr konta: 38 1090 1476 0000 0001 1625 0228



PYTAM.EDU.PL  
TYLKO PRAWDA JEST CIEKAWA