

Association Suisse pour la Protection de l'Enfant [www.aspe-suisse.ch](http://www.aspe-suisse.ch)  
Associazione Svizzera per la Protezione dell'Infanzia [www.aspi.ch](http://www.aspi.ch)  
Kinderschutz Schweiz [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)



# Sono unico e prezioso

Un percorso didattico interattivo  
promosso dall'Associazione Svizzera  
per la Protezione dell'Infanzia (ASPI)  
per prevenire gli abusi sessuali di  
bambini

Per allievi di scuola elementare

**Informazioni per i genitori e  
altri adulti di riferimento**

# Rendere i bambini più forti contro l'abuso sessuale

L'abuso sessuale si verifica quando un adulto o un ragazzo più grande abusa del suo potere per soddisfare i propri bisogni. L'ignoranza e lo stato di dipendenza del bambino vengono utilizzati per convincerlo o costringerlo a lasciarsi coinvolgere in pratiche sessuali. Le conoscenze attuali dimostrano che, circa una ragazza su quattro e un ragazzo su dieci, sono vittime di abuso o di violenza sessuale durante la propria infanzia. Tanti genitori si sentono inadeguati di fronte a questa problematica e non sanno come reagire e parlarne con i propri figli.

L'obiettivo del percorso didattico interattivo «Sono unico e prezioso!» dell'ASPI è di rinforzare l'autostima dei bambini e la loro capacità di difendersi. Attraverso una serie di attività ludiche visualizzate

in sei postazioni differenti, le bambine e i bambini acquisiscono importanti conoscenze riguardo l'abuso sessuale. Ciò avviene nel rispetto della loro età e dei loro valori, senza suscitare insicurezze o paure. Tale percorso interattivo è particolarmente efficace, perché le riflessioni che sono proposte e le informazioni che si vogliono offrire ai bambini sui comportamenti di difesa, nonché sulle concrete possibilità di farsi aiutare, aumentano la loro protezione contro gli abusi. Affinché questa iniziativa di prevenzione sia efficace, occorre però che gli adulti di riferimento, soprattutto i genitori e gli insegnanti, siano sensibilizzati su questa problematica e che, a loro volta, integrino le conoscenze alla base della prevenzione nella loro pratica educativa quotidiana.

## **Il mio corpo appartiene solo a me!**

Una buona consapevolezza del proprio corpo e un'educazione sessuale adatta all'età del bambino rappresentano le basi per lo sviluppo di una sana autostima e costituiscono importanti fattori preventivi. Se i bambini possiedono un'adeguata conoscenza del loro corpo e conoscono le parole relative alla sfera della sessualità, sarà più facile per loro riconoscere un abuso o una violenza sessuale e di conseguenza parlarne.

Promuovendo una consapevolezza positiva della corporeità, si permette ai bambini di sentirsi unici e preziosi e parallelamente di essere fieri del proprio corpo: ciò li aiuta a percepire in modo più chiaro la violazione/trasgressione dei limiti e a difendersi meglio.

## **So riconoscere un tocco bello, strano o fastidioso!**

I bambini hanno il diritto di scegliere da chi, come, quando e dove vogliono essere toccati. Devono essere sollecitati a riconoscere le varie modalità di relazione corporea con gli altri e in particolare devono essere guidati a differenziare il «tocco positivo» dal «tocco negativo». È indispensabile dar loro, in modo esplicito, il permesso di rifiutare dei tocchi strani o spiacevoli.

Nessuno ha il diritto di toccare la vulva, il pene, il seno o il sedere d'un bambino, nemmeno di persuaderlo o di costringerlo a toccare le parti genitali di un'altra persona. Inoltre è importante spiegare ai bambini che ci sono dei contatti fisici sgradevoli che non si possono evitare, come ad esempio dal dottore o all'ospedale.

# Mi fido di quello che sento!

È importante sollecitare i bambini e le bambine a scoprire le sensazioni e le emozioni che si possono provare in determinate circostanze. In particolare è indispensabile insegnar loro a fidarsi di quello che sentono, a prendere sul serio le loro emozioni e ad esprimerle. Infatti i bambini che subiscono un abuso sessuale, nella maggior parte delle volte, hanno dei forti dubbi su quello che sentono a livello emotivo e che avvertono in genere nella loro pancia, perché le loro sensazioni sono sistematicamente messe in discussione, contraddette o addirittura negate dall'abusante.

I bambini che si fidano delle loro emozioni potranno essere più attenti e reagire meglio nel caso in cui si devono confrontare con una situazione spia-

cevole, in cui percepiscono qualche cosa di strano che può provocare disgusto e ripugnanza. Le bambine e i bambini che imparano ad essere attenti alle loro emozioni e a scegliere come comportarsi in funzione di quello che sentono, non si lasciano così facilmente coinvolgere in atti sessuali, evitando di essere abusati.

## Ho sempre il diritto di dire di NO!

In certe situazioni i bambini devono poter mettere dei limiti e dire di «NO». È importante che imparino a sentire e riconoscere i propri limiti e quelli degli altri e che siano in grado di rispettarli. Occorre insegnare ai bambini che, se questi limiti non sono rispettati, hanno il diritto di dire di «NO» anche agli adulti o a qualcuno più grande di loro. Si può riflettere insieme ai bambini in quali situazioni ha senso non ubbidire e come possono difendersi nel caso in cui percepiscono un pericolo potenziale o reale che sia. È importante insegnar loro a essere coraggiosi, allo scopo di imparare di dire di NO in modo chiaro e deciso. Nello stesso tempo i bambini devono essere preparati ad affrontare situazioni nelle quali non possono difendersi da soli, quando il loro «NO» viene ignorato. In tali casi è importante che sappiano che devono cercare aiuto.

## So riconoscere i segreti «buoni» da quelli «cattivi»!

I segreti piacciono ai bambini e alle bambine, perché sono emozionanti ed eccitanti. Siccome generalmente i bambini hanno uno spiccato senso dell'onore, tendono a non svelare un segreto. Gli abusanti lo sanno e approfittano di questa loro caratteristica. Così può succedere che un abusante racconti ad un bambino di voler fare o mostrare cose che solo loro due possono sapere. Spesso gli abusanti costringono le loro vittime a tacere sugli atti sessuali compiuti e per di più aumentano la pressione per mantenere il segreto con dei ricatti o delle minacce. Di conseguenza è indispensabile per i bambini imparare a distinguere i «segreti buoni» dai «segreti cattivi» e capire che questi ultimi vanno assolutamente sempre raccontati a qualcuno.

# Sono furbo, mi faccio aiutare!

Di regola i bambini non possono impedire da soli un abuso sessuale. È dunque importante consigliarli di cercare aiuto in caso di difficoltà e di parlare di quello che succede con una persona di fiducia di loro scelta. I bambini devono sperimentare che farsi aiutare non rappresenta un segno di debolezza. Al contrario, quando ci si trova in situazioni difficili, non solo è opportuno ma è da furbi farsi aiutare. Bisogna inoltre insegnare ai bambini che ci vuole anche tanto coraggio per parlare delle esperienze negative. Per di più può succedere che un bambino non riesca a farsi aiutare al primo tentativo. In questo caso è importante che non si arrenda, ma che continui a parlarne finché qualcuno gli crederà.

Occorre infine riflettere insieme ai bambini su come possono sostenersi e aiutarsi a vicenda e sull'importanza di avere almeno una persona adulta di cui possono fidarsi, qualsiasi cosa accada. Quando i bambini conoscono una persona di fiducia, sanno a chi possono rivolgersi in caso di difficoltà. È auspicabile inoltre che conoscano i servizi di aiuto, in modo da potersi fare aiutare più facilmente. Per questo sarebbe importante informarli regolarmente sui questi servizi.

# Sono unico e prezioso!

Il percorso didattico «Sono unico e prezioso!» è un adattamento rielaborato del progetto «Echt Klasse!» dell'Ufficio di Prevenzione PETZE di Kiel, che è condotto con successo in Germania. L'ASPI ringrazia PETZE per il sostegno accordato e la concessione dei diritti.

© 2006 Präventionsbüro PETZE, Kiel / Associazione Svizzera per la Protezione dell'Infanzia, Bern

Le traduzioni e l'adattamento in lingua italiana sono stati curati dall'ASPI, Gruppo regionale della Svizzera Italiana

## **Ulteriori informazioni possono essere richieste presso:**

ASPI – Gruppo regionale della Svizzera Italiana

c/o Dr. med. Myriam Caranzano-Maitre

Telefono +41 (0) 91 943 57 47 | Fax +41 (0) 91 943 58 45

Indirizzo elettronico: [info@aspi.ch](mailto:info@aspi.ch) | [www.aspi.ch](http://www.aspi.ch)

## **Ogni contributo finanziario a sostegno delle nostre attività è benvenuto!**

UBS SA, CH-6901 Lugano | Conto 247-521897.01T

intestato a: Associazione Svizzera per la Protezione dell'Infanzia (ASPI) Gruppo regionale della Svizzera Italiana.