

ІСТОРІЯ ДЖЕСІКИ

Як було розказано
Рубі М. Джонстон
(подрузі Джесіки)



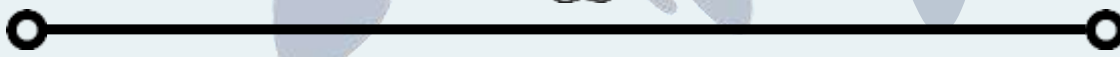


ІСТОРІЯ ДЖЕСІКИ

Справжня
історія

Рубі М. Джонстон (подруга
Джесіки)

Під редакцією Сандри Л. Аски





A

HandsOff Publication

©1992

Ruby M. Johnston, M.S., L.S.W.



REVISED GRAPHICS, 2022



ЗМІСТ



Вступ



Дорослішання



Маленька таємниця

Мій помічник

Моя прийомна сім'я

Чому я навчилася

Чого я хочу для тебе

До побачення



Нотатки для дорослих



ВСТУП



Привіт!

Мене звуть Джессіка, і я хочу розповісти вам про те, що сталося зі мною, коли мені було всього 10 років.

Дехто торкався мене там, де я не хотіла.

Це мене дуже налякало, і я задумалася, що мені робити. Так, я сказала вчительці, і вона мені допомогла.

Сьогодні я відчуваю себе в безпеці, справді в безпеці, і я хочу, щоб ти теж почувався в безпеці, тому я збираюся розповісти тобі свою історію на наступних декількох сторінках. Ти будеш читати про мене?

Дуже дякую тобі,
твій друг

Джесіка



ДОРΟΣЛІШАННЯ



Я дуже люблю кататися на роликах і велосипеді. Коли я жила з мамою та вітчимом, я грала на вулиці, скільки могла. Мама грала зі мною, іноді грав і вітчим.

У мене було багато друзів на вулиці, де я жила. Моєю найкращою подругою була дівчина на ім'я Моллі. Ми з Моллі грали в ляльки, каталися на роликах, грали вдома і дуже веселилися.



Ми з Моллі ходили до школи разом. Ми були в одному класі в школі.

Вона іноді починала сміятися в класі, і я робила те ж саме. Одного разу через це ми потрапили в біду. Нашою вчителькою була міс Сандерс. Вона була дуже милою, і я знаю, що ми з Моллі їй подобалися.

Іноді мені було дуже сумно в школі, і міс Сандерс запитувала мене про мій сум, але я боялася сказати їй, чому мені сумно.

Я сказала Моллі причину, і вона сказала, що я мушу розповісти міс Сандерс.



Маленька таємниця



Інколи, коли мама працювала допізна, вітчим дещо робив зі мною. Він торкався мене там, де я вважала це приватним. Він завжди казав, що це «наша маленька таємниця». Дотики мені не подобалися.

Я казала йому «ні», але він просто не слухав.

Я плакала, а він казав, що я повинна поводитися як «велика дівчинка».

Коли я сказала, що збираюся розповісти мамі, він сказав, що вдарить мене, якщо я це зроблю. Я лякалася його.

Одного разу він спустив штани і показав мені свій член. Я не хотіла дивитися. Він сказав мені, щоб я подивилася, але я вибігла на вулицю до дому Моллі.

Я залишалася з Моллі, поки мама не повернулася додому. Я сказала Моллі, і вона сказала, щоб я розповіла своїй матері.

Я сказала матері, коли вона прийшла додому, але вона мені не повірила. Вона думала, що я щось вигадую і що мені не подобається мій вітчим. Це дуже засмутило мене.

Коли наступного дня я йшла до школи з Моллі, я обговорила це з нею. Вона сказала, що я повинна сказати своїй вчительці. Я справді боялася їй сказати. А якщо вона мені не повірить?

Наприкінці навчального дня я вирішила бути сміливою. Я запитала свою вчительку, чи можу я відкрити їй таємницю. Вона сказала "так". Тож я розповіла їй про свого вітчима та про те, що він робив зі мною. Вона сказала, що може допомогти. Я почувалася такою щасливою і полегшеною, тому що вона повірила мені.



МІЙ ПОМІЧНИК



Наступна частина моєї історії водночас і весела, і сумна, і я хочу розповісти вам обидві частини.

Вчителька викликала людей, які знають все про те, що зі мною сталося. Вона називала їх соціальними працівниками. Соціальним працівником, який прийшов зі мною поговорити, була міс Шеррі, і вона була дуже мила.

Я розповіла міс Шеррі все про те, що зробив мій вітчим. Я розповіла їй, що він сказав і що я зробила; і вона сказала, що може мені допомогти.

Вона відвела мене в спеціальний будинок, який називали прийомною сім'єю, де я була у безпеці. Потім вона пішла поговорити з моєю мамою та вітчимом. Мене не було поруч, коли вона з ними розмовляла, і я була цьому дуже рада. Вона сказала, що повернеться і поговорить зі мною після того, як поговорить з ними.

Коли пані Шеррі повернулася до прийомної сім'ї, вона була сумна. Вона сказала, що я буду в безпеці, якщо залишусь у своїй прийомній сім'ї, але я можу бути не в безпеці, якщо повернуся додому того ж вечора. Я плакала, але відчувала, що вона мені допомагає.

Пані Шеррі сказала, що я залишатимусь у прийомній сім'ї, доки вона не врегулює справи з моєю матір'ю та вітчимом. Вона також сказала, що найважливішою людиною у світі зараз є я. Це змусило мене відчувати, що вона розуміє.

Вона хотіла, щоб я була у безпеці, і я теж хотіла бути в безпеці; але я сумувала за мамою та моєю подругою Моллі. У мене було багато питань, на які не було відповідей. Міс Шеррі сказала, що поговорить зі мною наступного дня, і ми почнемо знаходити відповіді на всі мої запитання. Вона сказала «до побачення», і я залишилася зі своїми новими прийомними батьками в їхньому домі.

МОЯ ПРИЙОМНА СІМ'Я



Моїми прийомними батьками були Барб і Дейв Моффат. У них була одна дочка, якій було 15 років. Вона мені дуже сподобалася. Вона поводитися дуже гарно зі мною. Вона допомогла мені знайти речі.

Моя прийомна мама теж була дуже доброю. Так само був мій прийомний тато, але я його трохи боялася. Він не змушував мене говорити з ним чи щось таке. Я була рада цьому.

Мою прийомну сестру звали Кеті. Кеті показала мені мою кімнату та допомогла по дому. Відчувалося, що вона дійсно старша сестра.

Барб дуже допомогла, коли я почала плакати. Вона сказала мені, що в її будинку можна плакати, що вона іноді теж плаче. Вона принесла мені серветку.

Я не хотіла ні з ким говорити про те, що зі мною трапилося, і ніхто не змушував мене говорити. Натомість ми говорили про багато інших речей. Я дізналася все про речі, які їм подобалися, і розповіла їм, що мені подобається. Їх дуже зацікавили моє катання на роликах та мій велосипед. Вони були щасливі, що у мене є такий гарний друг, як Моллі.

Наступного дня Барб і Дейв розмовляли з моїм соціальним працівником. Міс Шеррі сказала, що, на її думку, було б добре, якби я змогла поговорити з Моллі, тому вони дозволили мені зателефонувати їй, і я почувалася такою щасливою.

Міс Шеррі дуже скоро домовилася про візити з моєю мамою. Я також час від часу бачила Моллі, і ми щодня розмовляли по телефону. Мама розповідала мені, що вона працює з міс Шеррі, і я скоро повернуся додому. Вона все ще хотіла, щоб ми всі були щасливою родиною.

Вона все ще хотіла, щоб мій вітчим жив з нами. Я знала, що не зможу повернутися додому, доки він буде жити з нами.

Я прожила у Моффатів близько шести місяців. Вони завжди були такими добрими до мене і до моєї мами. Вони допомогли мені побачити, що я вчинила правильно, сказавши своєму вчителю.

Вони сказали, що завжди потрібно говорити правду, поки хтось не послухає тебе і не повірить тебе.

Я також повинна була розповісти іншим людям. Я сказала адвокату і судді, і вони мені теж повірили. Було добре говорити правду.

Через шість місяців, зараз я готуюся повертатися додому з мамою. Мій вітчим не повернеться до нас додому. Ми з мамою житимемо разом у нашому домі, а я знову житиму поруч із Моллі.

ЧОМУ Я НАВЧИЛАСЯ



Було важко сказати правду. Минуло багато часу, доки хтось мені повірив. Мені також було важко жити далеко від мами та моєї подруги Моллі.

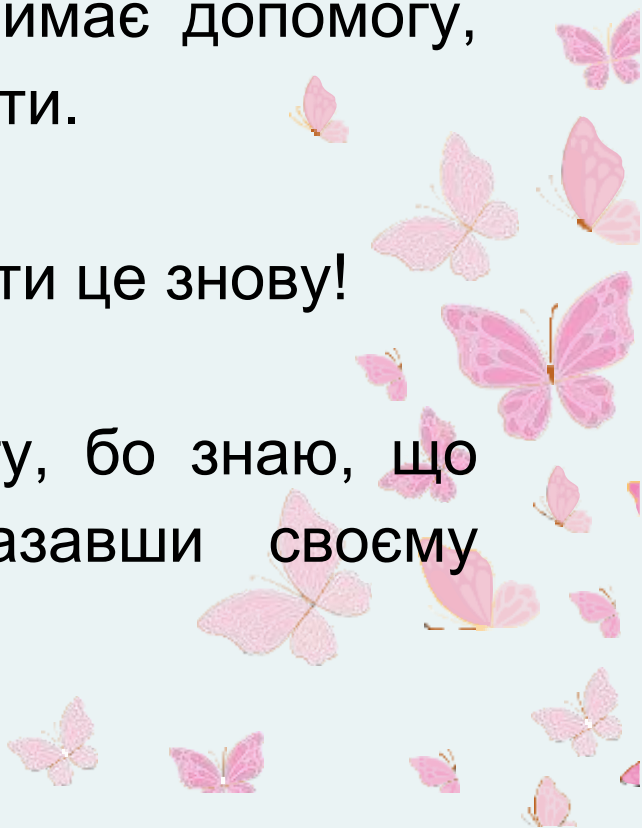
Я зрозуміла, що я була сміливою і що мене ніколи не можна торкатися там, де я не вважаю, що хтось може торкатися мене. Коли я розповіла вчительці, що зробив зі мною вітчим, я теж допомогла вітчиму. Він дорослий, і йому не слід намагатися змусити дітей відчувати, що вони повинні робити це. Зараз він отримає допомогу, щоб більше цього не робити.

Я буду кричати

NO!

якщо хтось спробує зробити це знову!

Я також піду по допомогу, бо знаю, що вчинила правильно, сказавши своєму вчителю!



ЧОГО Я ХОЧУ ДЛЯ ТЕБЕ



Я хочу, щоб ви знали, що ваше тіло належить вам і тільки вам. Якщо хтось намагається доторкнутися до вас, і ви відчуваєтеся дискомфортно, ви можете з цим щось зробити.

Спочатку кричи **NO!** так само голосно, як ти можеш.

По-друге, скажі цій людині, що ти збираєшся комусь розповідати про це, поки вони вам не повірять. Потім знайдіть дорослого і скажіть йому. Продовжуйте розповідати, поки не знайдете когось, хто вам повірить.

По-третє, пам'ятайте, що ви не погані. Це дорослі роблять щось не так, торкаючись вас або змушуючи вас торкатися їх у незручних місцях.

Нарешті, коли хтось дає вам це **No!** відчуття, торкаючись ваших грудей, піхви, сідниць або, якщо ви хлопчик, вашого члена і мошонки, або змушує вас торкатися або дивитися на ці частини їхнього тіла, це НЕПРАВИЛЬНО.

Ви не повинні дозволяти їм це робити!



ДО ПОБАЧЕННЯ!




Дякую, що прочитали мою історію.

Я боялася писати свою історію, але зараз
почуваюся краще.

Сподіваюся, моя історія допоможе вам
уберегтися. Якщо так, то я теж рада за вас.

З любов'ю,
Джесіка

P.S. Моллі каже, "  "

НОТАТКИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ!



Історія Джесіки призначена для читання в присутності дорослого, щоб допомогти дитині зрозуміти, що саме сталося з Джесікою. Джесіка - це справжня історія.

Говорити про сексуальне насильство нелегко. Ця історія має на меті відкрити розум дитини для роздумів про цю тему та про те, як він або вона могли б відреагувати, якби до них хтось звернувся. Дорослий є провідником у всьому цьому процесі.

Після того, як книга була прочитана дитині або самою дитиною, пропонується, щоб дорослий допоміг дитині змоделювати поведінку, якій навчає Джесіка. Незважаючи на те, що цю тему може бути важко відкрити, в обов'язках кожного дорослого залишається все можливе, щоб навчити дітей, які перебувають під їх опікою, захищатися від сексуального насильства. Ця одна важка розмова та практика можуть змінити те, що сталося з Джесікою, і здатність дитини сказати «Ні».

Практикуйте з дитиною:

1. Нехай дитина займе зухвалу стійку, поставивши обидві ноги на підлогу та схрестивши руки на грудях або стиснувши їх на боках (це допомагає дитині відчувати певну силу та контроль). Заохочуйте дитину стати обличчям до вас і стояти «сильно». Попросіть дитину сказати «Ні» найсильнішим і найгучнішим голосом. Попросіть їх повторити це і багато похваліть. (Діти не звикли говорити «Ні» дорослому, тому спочатку ця практика може бути складною.)

2. Попросіть дитину розповісти вам, що, на її думку, означає сексуальне насильство. Переконайтеся, що дитина знає приватні частини тіла. Попросіть дитину назвати їх. Дівчата повинні вміти називати груди, піхву (і знати, де це) і

сідниці; а хлопчики повинні назвати пеніс, мошонку і сідниці. Обидві статі повинні знати, що задній прохід також є приватним.

3. Попросіть дитину пояснити, з чого виникає відчуття «НІ». Вони повинні визначити, що почуття «НІ» походить від того, що хтось, наприклад, дорослий чи підліток старшого віку, хоче торкнутися інтимних частин тіла або прохає дитину торкнутися своїх власних інтимних частин тіла чи інших. Почуття «НІ» також виникало б, якби їх попросили подивитися на частини тіла чи зображення частин тіла іншої людини.

4. Поверніться до позиції НІ та попрактикуйтеся ще раз.

5. Попросіть дитину підняти п'ять пальців. Скажіть їм назвати по одній дорослій людині для кожного пальця, кому вони могли б розповісти, що хтось намагався вчинити сексуальне насильство над ними. Вони можуть назвати батьків, учителів, сусідів, родичів тощо. Заохочуйте їх ідентифікувати дорослих у своїй сім'ї та за її межами.

6. Багато заохочуйте та хваліть дитину за кожне виконання позиції НІ, а коли вона закінчить, міцно обіймайте її!



Про автора

Рубі М. Джонстон є міжнародним консультантом і тренером, яка працювала у більш ніж 30 різних країнах у сфері захисту дітей. Вона та її чоловік є співзасновниками LAMb International. Мають 6 дітей, 11 онуків і 5 правнуків.

Щоб отримати додаткову інформацію,
напишіть Ruby на адресу:
lambinternational@gmail.com.

Щоб переглянути корисне відео, яке
допоможе дітям навчитися говорити «ні»,
перейдіть за цим посиланням:

<https://youtu.be/gZmZIDsZ4EI>