nmhh
Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság

Lelki Segítségnyújtó Anyag

Szülőknek, kiskorú gyermekükkel szembeni online szexuális visszaélés esetén

INTERNET HOTLINE

KÉK VONAL

Ez az Internet Hotline jogsegélyszolgálat
és a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány által készített lelki támogató anyag,
amellyel az online ismerkedés során, intim képekkel,
egyéb tartalmakkal történt visszaélésben érintett gyermekek szülei
számára szeretnénk érzelmi támogatást nyújtani.

Mit jelent egy gyermek veszélyeztetettsége?

A gyermek veszélyeztetettsége egy tág fogalom, amely azt jelenti, hogy a gyermek testi, érzelmi, értelmi vagy erkölcsi fejlődését valami gátolja vagy veszélyezteti. Fontos tudni: a gyermek védelme és biztonsága elsődlegesen a szülő felelőssége. **Fontos**, hogy a szülő **foglalkozzon a fennálló helyzettel**, lépéseket tegyen a gyermek biztonságának megőrzésére, és ne hagyja, hogy a problémák megoldatlanul maradjanak. **Minden apró, a gyermek biztonságáért és fejlődéséért tett lépés számít.**

Milyen érzéseket tapasztalhat gyermeke?

Milyen érzéseket tapasztalhat Ön szülőként?

Lesokkolt
MEGDÖBBENT
ROSSZALLÓ
ZAVARODOTT
TÉTOVA
Kiábrándult
Bosszús
FELHÁBORODOTT
Kritikus
Félelem
Alkalmatlan
Tehetetlen
IDEGES
Kritikus
Szégyenkező
Neheztelő
FELBŐSZÜLT
Tétova
DERMEDT

Megértjük, hogy lesokkoltnak, megdöbbentnek vagy dermedtnek érzi magát. A gyermeküket ért online szexuális visszaélés ténye gyakran **hirtelen, és felfoghatatlanul éri a szülőket**, idő kell ahhoz, hogy egyáltalán elinduljon a feldolgozás.

Megértjük azt is, hogy **zavarodottságot, kétségbeesést és tehetetlenséget** él át. Ilyenkor sok szülő nem tudja, mit tegyen, mi a „jó” lépés, vagy hogyan segíthetne leginkább a gyermekének.

Érthető, hogy félelmet érez: **aggódik gyermeke biztonságáért**, lelki állapotáért, a jövőjéért, és attól is tarthat, mi derülhet még ki. Ezek a félelmek **természetes reakciók** egy ilyen helyzetben.

Érthető, hogy dühös, felháborodott vagy bosszús. A neheztelés, a felbőszültség és a rosszallás **gyakran a gyermek védelméből fakad**, és abból az igazságérzetből, hogy valaki ártott neki.

Lehet, hogy gyermekében csalódott, és hibásnak érzi őt is a történtekben. Kritikusan fordulhat felé, de tudnia kell, hogy gyermekének ilyenkor nem hibáztatásra, hanem támogatásra van szüksége!

Joga van ahhoz, hogy **egyszerre több, akár egymásnak ellentmondó érzést** éljen meg. Lehet ideges és szeretetteljes, kritikus és tétova, elkeseredett és mégis cselekvő egy időben – **mindez belefér**.

Fontos, hogy sok szülő érzi ilyenkor alkalmatlannak magát, és **hibáztatja önmagát** – még akkor is, ha a történtekért **valójában nem feltétlenül ő a felelős**.

Ezek az érzelmek mind rendben vannak.

Sok szülőtől érkező jelzést kezelünk, akik mind-mind hasonló érzésekről, félelmekről írnak nekünk, és gyakran utolsó elkeseredésükben, rendkívül kétségbeesett bejelentésekkel fordulnak hozzánk.

Mit érdemes először átgondolnia?

Krízishelyzet – mi történik ilyenkor?

Krízishelyzetről beszélünk, amikor egy váratlan esemény hatására a korábban bevált megoldások, módszerek, megküzdési stratégiák már nem működnek. Ilyenkor természetes, hogy az ember bizonytalannak, tehetetlennek érzi magát, és előfordulhat, hogy új eszközökre, új megoldásokra van szüksége a helyzet kezeléséhez.

Érdemes átgondolnia, hogy az Ön által alkalmazott eszközök, stratégiák:

- építőek, azaz segítenek megnyugodni, tisztábban gondolkodni, továbblépni, vagy
- rombolóak, azaz átmenetileg csökkentik a feszültséget, de hosszabb távon ártanak.

Problémafókuszú vagy érzelemfókuszú megküzdés – krízishelyzetben mindkettőnek lehet helye:

- Problémafókuszú megküzdés: konkrét lépések megtétele (pl. ügyintézés, információgyűjtés).
- Érzelemfókuszú megküzdés: az érzések megértése, megengedése, feszültség csökkentése.

Fontos felismerni, hogy **nem mindig ugyanaz a megküzdési mód segít**, és ez rendben van.

**Az alábbi ábra segítséget nyújthat ahhoz,
hogy vizuálisan is megjelenítse a megküzdési stratégiáit.
Ez segíthet akár az érzései rendszerezésében és megértésében is.**

A közösségi média a mindennapok része!

Ma a gyermekek és a fiatalok többsége rendszeresen használja a közösségi médiát. Számukra ezek a platformok kapcsolattartásra, ismerkedésre és szórakozásra szolgálnak, és fontos részei a kortárskapcsolataiknak.

- **Nem a büntetés és a teljes tiltás a megoldás**. Ha gyermekünk áldozatává válik valamilyen online visszaélésnek, a tiltás, az eszközmegvonás vagy a büntetés nem jelent valódi megoldást, nem oldja meg a helyzetet. Fontos, hogy a gyermek érezze: biztonságban és támogatva van, és a szülő nyitott a beszélgetésre, nem hibáztatja őt.

- **Életkori és digitális sajátosságok**
  Az online ismerkedés, a nagyobb kockázatvállalás és a kíváncsiság a normális életkori fejlődés része.

Az eszközök nem hibásak!
Nem a gyermek „hibája”, hogy okostelefont, tabletet vagy számítógépet használ. Ezek eszközök a mindennapi életben, és önmagukban nem tesznek valakit áldozattá. Fontos, hogy a gyermek érezze: a történtekért nem ő a felelős, és a szülő támogatása nem eszközmegvonással, hanem beszélgetéssel, bizalommal és együttműködéssel történik.

Bárki válhat áldozattá! Az, hogy mennyire kiterjedt egy ilyen helyzet negatív hatása, attól is függ, hogy milyen ponton kér és kap segítséget az áldozat. Ön abban tudja segíteni gyermekét, hogy a rendelkezésre álló eszközök mellett **érzelmileg is támogatja őt**.

Mi nehezítheti a gyermek segítségkérését?
- Félelem attól, hogy eltiltják őt az eszközhasználattól.
- Félelem az újbóli megszégyenüléstől és attól, hogy őt fogják hibáztatni.
- Az eleve túlzó tiltások rombolhatják a bizalmi kapcsolatot.
- Félelem attól, hogy csak még rosszabb helyzetbe kerül.
- Ha nem egyértelmű és kiszámítható, hogy mi fog történni a segítségkérést követően. Ennek érdekében érdemes akár egy közös tervet készíteni a gyermekkel, hogy mik lesznek a következő lépések, hiszen a gyermek az elsődleges érintett.

Mi könnyítheti meg gyermek segítségkérését?
- A gyermekkel való konstruktív együttműködés. Amennyiben szülőként probléma-fókuszú megoldással élne (pl. rendőrségi feljelentés), az a gyermekkel egyeztetve történjen meg, gondolva annak hosszú távú hatásaira is, hiszen a gyermek az elsődleges érintett!

Szülőként a következőket érdemes a gyermeke felé kommunikálnia:

- **Jogok és védelem:**
  - „Jogod van az emberi méltóságod tiszteletben tartásához, védelemhez és gondoskodáshoz! Gyermeki, emberi jogaid az online térben is érvényesek."
  - „Jogod van a tested és a határaid tiszteletben tartásához. Jogod van nemet mondani bármire, ami érzésed szerint ezeket a határokat sérti."

- **Ne hibáztassa gyermekét!**
  - „Nem a te hibád, ha valaki nem tartja tiszteletben a határaid."
  - „Nem vagy hibás azért, mert elküldted a képet."
  - „Az, hogy megbízol valakiben, és a másik fél visszaél vele, nem a te hibád."

- **Bárkivel megtörténhet!**
  - „Ugyanúgy nőkkel és férfiakkal is megtörténhet ez a visszaélés. Nem a nemed vagy a személyiséged határozza meg, hogy ez történik."
  - „Nemcsak gyerekekkel, hanem felnőttekkel is megtörténhet."

- **Figyeljen gyermeke igényeire!**
  - Kérdezze meg a gyermekétől, hogy mire van szüksége ebben a helyzetben, mi segítene neki?
  - Teremtsen nyugodt környezetet és készüljön fel erre a beszélgetésre.
  - Bizalmasan kezelje a mondandóját, tisztelettel forduljon a gyermek felé.

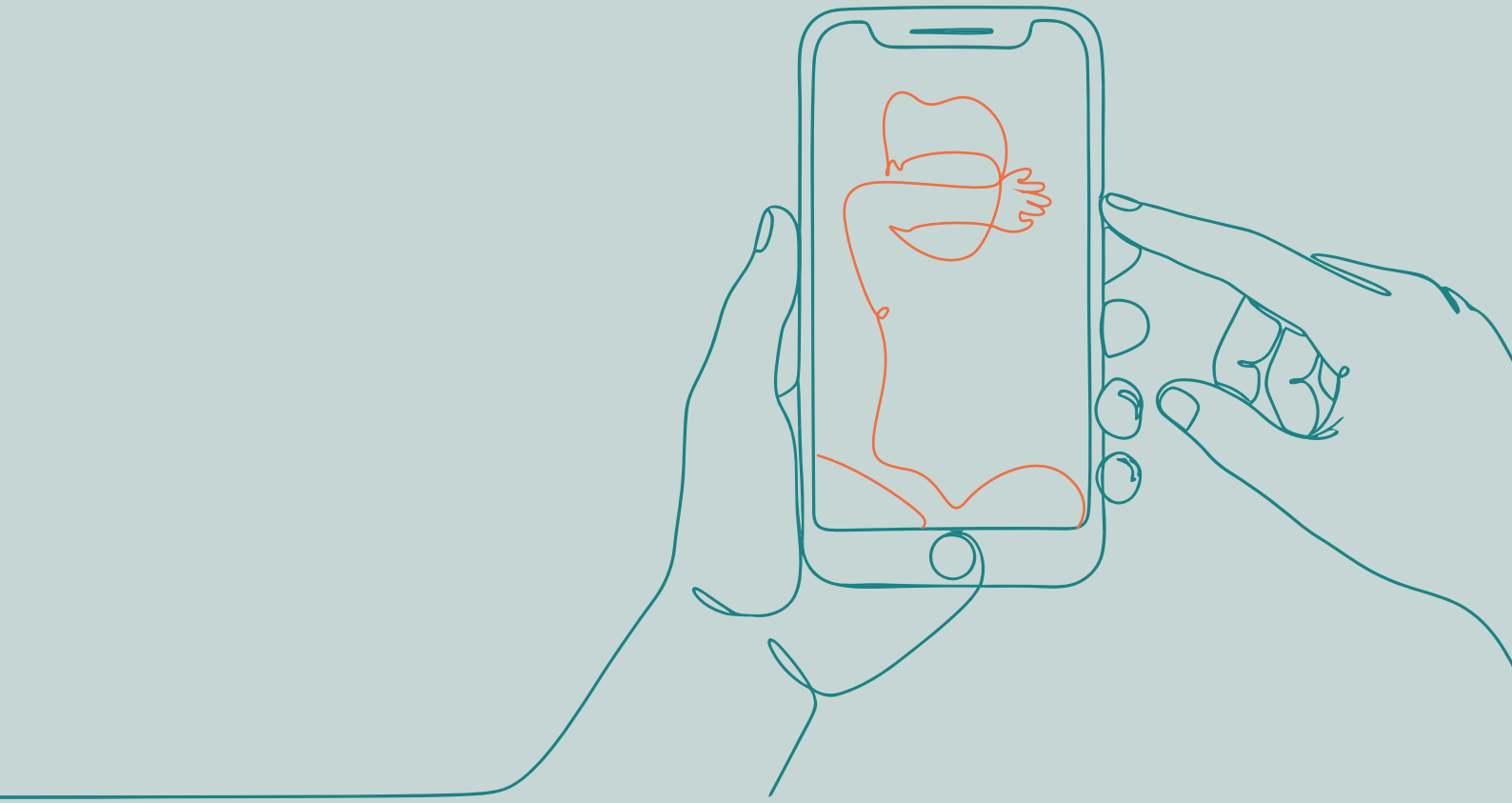
Nem várható el Öntől, hogy azonnal tudja a megoldást.

Többféle út is lehetséges, és időre van szüksége, hogy végiggondolja a lehetőségeket. A gyermek biztonsága és támogatása most a legfontosabb, és ebbe az is beletartozik, hogy Ön is nyugodtan gondolkozhasson a lépéseken.

Mit érdemes még átgondolnia? – Azért, hogy Önnek is legyen ereje gyermekének segíteni, őt támogatni, Önnek is jól kell lennie.

- A titok mindig az elkövetőnek kedvez, gondolja át, megosztja-e problémáját mással is, beszélgessen róla valakivel, ne maradjon teljesen egyedül kétségeivel, gondolataival.

- Nagyon fontos az Ön és gyermeke fizikai biztonsága is. Amennyiben úgy érzi, hogy közvetlen veszélyben vannak, azonnal hívja a 112-es, a nap 24 órájában elérhető segélyhívó számot!



Hova fordulhatnak segítségért? Miben tud segítséget kérni?

Az Internet Hotline segítséget nyújthat az online tartalmak eltávolíttatásában és a zaklató profilok platformnak való jelentésében. A bejelentőfelület itt érhető el: https://nmhh.hu/internethotline/

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány segíthet Önnek és gyermekének is abban, hogy megosszák érzéseiket, félelmeiket. Őket Ön a 116-000-s, míg gyermeke a 116-111-es telefonszámon és az alábbi honlapon érheti el: https://kek-vonal.hu/

A rendőrség a súlyos visszaélésekben tud segítséget nyújtani. Gyermekével együtt az alábbiak szerint tud feljelentést tenni a lakóhelyük szerint illetékes rendőrkapitányságon vagy akár online: https://www.police.hu/hu/ugyintezes/beadvanytetel

Lehetőségük van a gyermeke pszichológiai megsegítését kérni az iskolától, így felkereshetik a helyi iskolában tevékenykedő iskolapszichológust, iskolai szociális segítőt, aki abban is tud segíteni, ha gyermekét kortársai a történtek miatt kiközösítik, bántalmazzák. Amennyiben az iskola nem rendelkezik iskolapszichológussal, az iskola az illetékes pedagógiai szakszolgálatot is megkeresheti. A család- és gyermekjóléti központhoz is fordulhatnak (amelynek a lakóhelye szerint a járásszékhely településen működő gyermekjóléti szolgálat minősül) pszichológiai tanácsadás érdekében.

A TakeItDown szolgáltatás az NCMEC (https://www.missingkids.org/home) amerikai szervezet által üzemeltetett, de magyar nyelven is elérhető, ingyenes szolgáltatás, amelyet az intim képek beleegyezés nélküli megosztásán alapuló visszaélés 18 évesnél fiatalabb áldozatainak támogatására hoztak létre. A szolgáltatásról magyar nyelven itt tájékozódhat részletesen: https://takeitdown.ncmec.org/hu/

Emlékeztesse magát és gyermekét is ezekre:

Nincsenek egyedül!

Mindig van segítség!

Segítséget kérni bátorság!

Az Ön és gyermeke jogai az online térben is érvényesek!

Itt vagyunk és segítünk:

KÉK VONAL