

NSPCC

家长



聊天  
指南

用简单的对话帮助您的  
孩子远离侵犯

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

您的名字

这份指南属于

.....

和

.....

您孩子的  
名字



## 我们都希望保护好自己的孩子

关于安全过马路一事,您或许已经和他们讲过了。那么,关于如何远离性侵犯,您是否也和他们谈过呢?我们明白,没有家长愿意和孩子谈这个话题,但我们相信,这种对话同样可以很自然,很轻松,就像谈论马路安全一样。

我们称其为“**PANTS**”原则。从**P**到**S**,每个字母代表一条原则,负责给孩子们传递一条重要信息,以帮助他们保护好自己,四岁以上孩子都适用。

之所以希望家长们都来**谈谈这 PANTS原则**,是因为我们知道,常与孩子谈论这些重要信息确实能帮助他们保护好自己。



为什么  
要讲  
PANTS?



## 一次重要的对话

我们大概知道您的想法：这跟我孩子没关系。当然，没有家长希望把自己的孩子与性侵犯联系起来。而这正是此番对话的重要性所在，那就是帮助他们保护好自己。

我们也明白，这个话题可能令人难以启齿。但也不尽然。为了尽可能让此类对话变得轻松、适宜，在广大家长以及专业人员的帮助下，PANTS原则应运而生，四岁以上孩子都适用。

## PANTS原则从不提性

我们知道，您可能认为自己的孩子还太小，不适合谈性。这也是为什么PANTS原则从头到尾都未提及这个字眼。它无关两性关系，而是保护自身安全方面非常实用和可靠的信息。

## 我们不用吓人的字眼

我们最不希望的就是给您的孩子传递焦虑或恐惧。讲PANTS原则就是用简单、友好的语言带给孩子们信心和知识，让他们知道如何保护好自己。

---

“我真心认为，讲PANTS应当与教会他们如何安全过马路一样得到重视。”  
一位六岁女孩的家长



## 寻找合适的时机

每个家庭都不一样,该何时何地,如何进行这些谈话,可能取决于您孩子的年龄或成熟水平,只要您和孩子都觉得自然就好。

在找合适的时机开始谈话?有家长与我们分享了以下这些行之有效的方法:



什么时候  
最适合?

- \* 给孩子洗澡时,或帮他们穿衣服、涂乳霜时。
- \* 开车途中是个好机会。
- \* 无论是放学回家的路上,还是周末步行去商场的时候,氛围都比较轻松自在,不妨借此机会边走边聊。
- \* 游泳时很适合告诉孩子,裤子和泳衣所覆盖的地方属于隐私部位。
- \* 如果他们在学校学习过关于人际关系的课程,等他们回家后,可以问问他们都记住了哪些内容。
- \* 跟着热情友好的“裤裤龙”(Pantosaur)一起唱歌,营造出合适的氛围(详情见第6页)。
- \* 如果他们最喜爱的电视节目恰好播到某个敏感情节,可以鼓励他们谈谈有什么事令他们感到不安。



# 如何措辞？

## 如何开头

何时与孩子谈 PANTS, 以及怎样谈, 都始终取决于您。毕竟您是最了解自己孩子的人。

当您熟悉所有内容后 (第 8、9 页), 只要有热情友好的裤裤龙出场帮助, 我们设计的一系列铺垫环节就可以让您轻松开口谈 PANTS。裤裤龙们将通过游戏、歌曲和活动的形式, 将重要信息有趣地呈现出来。您今天就可以开始...

## 我们的铺垫环节！

与孩子分享我们的**抽拉式助学卡片** – 以有趣的方式让孩子记住规则。

孩子可以和**裤裤龙一起唱歌** – 他的歌可以将孩子的注意力转移到关键的 PANTS 原则上。

此外还有**与裤裤龙一起玩耍的时间** – 该游戏可通过平板电脑或手机免费在线玩耍, 孩子可以一边打篮球、跳水, 一边学习 PANTS 原则。

趣味铺垫环节在线访问

地址：[nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)

想在嘻嘻哈哈中记住这些原则吗？**裤裤龙童趣礼包**中提供了丰富的趣味活动玩法, 还附有贴纸、一个门把挂牌和一张书签。订购地址：

[nspcc.org.uk/shop](https://nspcc.org.uk/shop)





现在可以谈 PANTS 原则了  
那么,您已经了解了我们的  
铺垫环节,也想好了和孩子  
谈话的时机。

现在,您可以把 PANTS 原则  
教给孩子了。我们将带您了  
解 PANTS 中的每一条原则,  
让您知道每条原则该讲些  
什么。

您可以先和孩子简单地谈谈  
如何保护好自己,然后在双  
方都准备好的时候再涉及  
细节。

**P** RIVATES  
ARE PRIVATE | 隐私护起来

**A** LWAYS REMEMBER YOUR  
BODY BELONGS TO YOU | 身体管起来

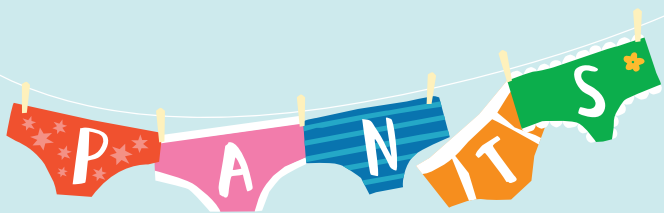
**N** O MEANS NO | 不字说出来

**T** ALK ABOUT SECRETS  
THAT UPSET YOU | 秘密讲出来

**S** PEAK UP, SOMEONE  
CAN HELP | 大人找起来



PANTS 包含了  
哪几条原则?



## **P** 隐私护起来

跟孩子说清楚，内衣内裤所覆盖的地方是隐私部位，并说明“隐私”的含义。

告诉他们，任何人都不能要求看或者触摸他们的隐私部位，也不能要求他们看或者触摸别人的隐私部位。

有时候，医生、护士或家庭成员可能免不了要这样去做。说清楚，这是可以的，但这些人每次都应当说明原因，而且必须征得他们的同意。

## **A** 身体管起来

让孩子知道，他们是自己身体的主人，而不是其他人。任何人都无权让他们做任何让他们感到不自在的事。

如果有人要求看他们的隐私部位，或试图把手伸进内衣内裤摸他们，他们必须说“不”，并且要把这件事告诉他们信任的成年人。这个人可以是家庭成员、老师、护工或医生。

## **N** 不字说出来

一定要让孩子明白，他们有权对不喜欢的触摸行为说“不”，哪怕对方是家庭成员、熟人或他们喜欢的人。

他们的身体应当由他们自己支配，任何人都不能强迫他们去做令他们不自在的事。

## T 秘密讲出来

告诉孩子，如果遇到让他们忧虑的事，就应当讲出来，这样做不会给他们带来麻烦。

说清“好”秘密和“坏”秘密的区别。坏秘密会让他们难过、担心或害怕；而好秘密会带给他们惊喜，比如派对或礼物。

任何秘密最终都应当讲出来。

## S 大人找起来

告诉孩子，遇到让他们难过、焦虑或害怕的事情时，找个信得过的成年人倾诉是件好事，这样就能得到帮助。这个人不一定非得是家庭成员。他也可以是老师、朋友的家长等等。

让他们放心，不管是什么问题，都不是他们的错，把事情说出来不会给他们带来麻烦。

孩子也可以拨打儿童热线（Childline）：0800 1111，电话那头会有热情友好的人帮助他们。



# 家长对 PANTS 的评价

自 PANTS 原则推出以来，  
我们已经同许多进行过此类  
谈话的家长交流过...



我利用游泳的机会和我六岁的女儿聊天。我首先问她，为什么男孩子的泳衣和女孩子的泳衣不一样，我们顺着这个话题谈论了隐私问题。这个话题给我开了个好头，让我轻松地引入了敏感主题。

**Katherine 的妈妈**



已经有  
**40 多万**  
家长与孩子谈论了  
**PANTS 原则**，  
这证明它确实有效



如果不可想象的事情发生了，有人对我女儿动手动脚，她会知道该怎么办吗？她会告诉我吗？她是否至少知道，这是不对的呢？

交谈过后，我感到很自豪，很欣慰，我没有吓到她，也没有给她带来不良影响，而是成功地帮助她在保护自己方面迈出了重要的一步。这也是为什么，我希望家长们都能给孩子讲讲 PANTS 原则。

**Mabel 的妈妈**



我发现，利用这些明确的信息和我五岁的孩子展开谈话，真是太轻松了。他明白我在讲什么，事实上，某天放学后，他还起身自豪地跟我说，“我知道我的内裤里是隐私部位，我还告诉了老师呢！”我被逗得哈哈大笑。

**Sam 的妈妈**



做得不错!

给孩子讲 **PANTS** 原则,您就在保护他们人身安全方面迈出了非常重要的一步。这是件了不起的事,您应当感到自豪。

但请记住,这种谈话不是一次就结束的。最好时不时聊一下,并在孩子成长的过程中逐步调整谈话方式,这有助于强化他们的意识,确保他们牢记这些原则。尽管选择合适的时机开口吧。



## 欢迎选择适合你们的 **PANTS 指南**

我们有一系列 PANTS 指南供家长、看护人员和孩子使用,包括不同语种的版本以及适合残疾人的版本。

- \* 养父母版指南
- \* 学习障碍型父母专用指南
- \* 自闭症儿童父母专用指南
- \* 失聪儿童版电影

**浏览地址:**

**[nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)**

## 您的孩子可能会很自然地提出一些问题

请别担心,我们可以帮助您妥善解答。如需获取 PANTS 原则的更多信息和相关支持,请访问

**[nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)**

## 讲给我们听

如果您有需要,我们全天候(24小时 x 7天)倾听。

电话:0808 800 5000;电子邮箱:**[help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk)**

# NSPCC

让我们携手共进,帮助性侵犯受害儿童重建幸福生活。让我们共同努力,保护好处于危险中的儿童。让我们肩并肩,找到最佳的方式来保护儿童,让他们远离侵犯。

但是,有了您的支持,这一切才有可能实现。您募集到的每一分钱,签了名的每一份请愿书,您花去的每一分钟,都会帮助我们更好地保护每一段童年。

[nspcc.org.uk](http://nspcc.org.uk)



EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

英国儿童预防协会 (National Society for the Prevention of Cruelty to Children) ©NSPCC 2017。英格兰与威尔士慈善机构登记号:216401。苏格兰:SC037717。J20171066。  
插图作者:Jamie Nash。