



Дорога к дому



**Памятка для родителей «Насилие Не терпит молчания»** по профилактике преступлений против половой свободы и половой неприкосновенности в отношении несовершеннолетних

ОБРАЩАЙСЯ! <|



ГОВОРИ! <|



ДЕЙСТВУЙ! ^|





## дорогие родители!

В последние годы в России наблюдается рост преступлений против половой свободы и неприкосновенности в отношении несовершеннолетних.

В этой памятке вы можете найти рекомендации психолога по профилактике сексуального насилия и иных действий сексуального характера в отношении ваших детей.

Приведены рекомендации о том, какие слова можно подобрать для разговора со своими детьми на эту непростую, но важную для каждого из нас тему.





- С раннего возраста (2-3 лет) начинайте

объяснять ребенку про интимные части тела, к которым никто не может прикасаться.

- Обсуждайте «безопасные» и «небезопасные» прикосновения, «хорошие» и «плохие» секреты.

- «Твое тело принадлежит только тебе!»

- «Любые прикосновения к твоему телу могут быть приятными и неприятными».

- «Некоторые прикосновения, например, подержаться за руку - «безопасные»; а некоторые прикосновения, например к твоим интимным частям тела, могут быть «небезопасными».

- «Секреты бывают «хорошие» и «плохие». Если кто-то делится с тобой секретом или просит держать что-то важное для тебя в тайне, подумай, насколько это для тебя безопасно, может быть тебе от этого секрета больно, неприятно и обидно. Всеми секретами можно поделиться со мной».



- Приучайте своего Q - «Ты уже можешь ухаживать за своим телом самостоятельно. Старайся

заботиться о личной гигиене самостоятельно. Не доверяй мыть интимных частей тела другому человеку».



- Если ребенок на протяжении длительного времени

вынужден делить спальное место со своими родителями, у него может возникнуть повышенный интерес к интимной жизни взрослых.

- Постарайтесь создать условия, чтобы у ребенка была личная территория, в том числе отдельное спальное место!



- «Ты уже достаточно взрослый, чтобы спать отдельно.

У тебя, как у любого человека, есть право иметь свою личную одежду и обувь. Также важно, чтобы у тебя было свое личное местечко, где иногда можно уединиться, чтобы почитать, поиграть или помечтать. Ты имеешь право на личное пространство!»



- Разговаривайте со своими детьми на тему взросления и сексуального развития. Подавайте сексуальность как ценность и как дар!

- Старайтесь избегать суждений и порицаний, которые могут вызвать у ребенка отношение к сексуальной теме как чему-то

опасному и запретному.

вопросы на тему взросления и отношений, которые тебя волнуют. И это нормально!»

- «Ты можешь задавать мне любые

- Учите своего ребенка правилам безопасности на



- Если вы видите, что ваш или  
улице, дома, в интернете.



чужой ребенок находится в  
опасности, окажите ему первую  
помощь, поговорите с ним.

- В случае необходимости сообщите  
в полицию!



- Познакомьте детей с различными  
сексуальными отклонениями у  
людей (экзгибиционизм,



фроттеризм, вуайеризм и др.)

- Объясните, в каких ситуациях  
они могут встретиться с таким  
странным поведением людей (че-  
ловек в кустах, около школы/дет-  
ской площадки, в автобусе и пр.)

- «На улице, дома, даже в интернете  
ты можешь нечаянно столкнуться с  
разными опасными ситуациями.

Очень важно научиться их распозна-  
вать и понимать, как себя вести,  
чтобы не случилась беда. Для  
этого существуют правила  
безопасности, которые нужно знать  
и соблюдать».



О - «Если ты чувствуешь  
опасность, ты имеешь право  
сказать «НЕТ»!»

- «Ты имеешь право обратиться за  
помощью».

- «Если не можешь выйти из  
помещения, скажи «Я хочу в туалет»  
и выйди из помещения, потом сразу  
же убегай подальше от этого места и  
проси о помощи».

- «Если посторонние люди  
демонстрируют свои интимные  
части тела или трутся ими о твое  
тело, удались на безопасное  
расстояние или в многолюдное  
место. Кричи «Пожар!» или  
«Прекратите меня трогать!»


- Рано или поздно ваши любимые сын или дочь соберутся на вечеринку к друзьям или в гости с ночевкой. Учитывая возраст детей, учите их правилам поведения в гостях или на вечеринке.

- Следите за современными тенденциями в подростковой среде, за подростковым сленгом. Выясните у детей подробности или узнавайте самостоятельно, если вы что-то не понимаете.

- Сохраните у себя телефоны и адреса близких друзей своего ребенка и их родителей.



бенку на дверь (не выгоняйте его из дома)!

 - Ни при каких обстоятельствах не показывайте ре-

- «Я очень волнуюсь, если не знаю, где ты находишься. Всегда сообщай мне, где ты и куда собираешься пойти».

- «Если собираешься провести вечер в незнакомой компании, возьми с собой приятеля, в котором уверен».


- «В начале вечеринки предупреди всех, что не уйдешь оттуда, не попрощавшись со всеми. Если покидаешь компанию с кем-то, обязательно сообщи друзьям, с кем ты уходишь».

- «Если есть возможность, чтобы тебя встретили/забрали с вечеринки, обязательно воспользуйся этим».

- «Не пользуйся в одиночку услугами такси и частных автомобилей. При необходимости попроси провожающего запомнить или записать номер машины, а также отправить номер машины в SMS родителям».




**О** - «Если жизнь дома невыносима, если есть определенные обстоятельства, которые для тебя мучительны, постарайся посоветоваться со взрослым, которому ты доверяешь. Но никогда не убегай из дома!»


 - Обсуждайте вместе с ребенком правила безопасности в интернете, вопросы развращения детей через интернет. Просматривайте обучающие видеоролики, передачи.



- Личным примером поддерживайте открытые и доверительные отношения в семье.




 - Выслушивайте ребенка, если он делится с вами чем-то приятным (поделки, оценки, истории из жизни).  
- Если ребенок сможет делиться с вами приятным, то он сможет поделиться и неприятным.

 - «Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали или снимали на видео посторонние люди. Даже в том случае, если они обещают сделать тебя знаменитым/знаменитой».  
- «Никогда не отправляй фотографии интимных частей своего тела в интернет. Материалы, попавшие в интернет, остаются там навсегда».

Q - «Помни: нет темы, которую почему-то нельзя обсудить. И помни: безвыходных ситуаций не бывает!»

- «Не держи свои переживания в себе, обращай ко мне по любому вопросу, который тебя тревожит. Да, я буду переживать, возможно, буду злиться и ругаться. Но если ты мне не расскажешь, что с тобой происходит, я не смогу помочь тебе. Что бы ни случилось, мы вместе с этим справимся. Я всегда рядом с тобой».

 - «Как здорово/замечательно у тебя получилось!»  
- «Спасибо, что доверился мне».  
- «Спасибо, что ты поделился со мной тем, что тебя волнует!»

**Насилие  
Не терпит молчания!**

Помощь рядом!



Телефон доверия  
**288 - 588**  
**8-800-200-01-22**

Памятка разработана  
в рамках реализации проекта «Зеленая комната»  
Благотворительного фонда «Дорога к дому»  
компании «Северсталь»



