**Простые беседы для защиты Вашего ребенка от насилия**

**(5-11 лет)**

Уважаемые родители, вы ведете со своим ребенком простые беседы на такие темы как переход дороги, запугивание со стороны других детей и общение с незнакомыми людьми. Но как быть с вопросом обеспечения безопасности ребенка от сексуального насилия?

Подобные беседы не хочет проводить ни один родитель, но, к счастью, ничего страшного в них нет. Фактически, даже упоминать слова «сексуальное насилие» вам не придется. Простые беседы действительно могут способствовать безопасности вашего ребенка, и именно это мы вам поможем сделать.

**ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ НАСИЛИЕ. ПРОСТЫЕ БЕСЕДЫ МОГУТ СПОСОБСТВОВАТЬ БЕЗОПАСНОСТИ ВАШИХ ДЕТЕЙ**

**Рекомендации и методы**

1. Не относитесь к беседе о безопасности вашего ребенка как к единичной. Гораздо лучше проводить беседы почаще и небольшими порциями. Это поможет подчеркнуть ключевые пункты и по мере взросления ребенка адаптировать то, что вы хотите донести до ребенка, к более старшему возрасту.
2. Когда вы будете готовы к разговору, ваш ребенок может быть к нему не готов. Не волнуйтесь. В этом вопросе очень важно не настаивать на своем. Нельзя, чтобы ребенок думал, что разговор очень важен.
3. Включение простых бесед о безопасности вашего ребенка в повседневный распорядок дня – прекрасный способ предотвращения превращения беседы в лекцию. Если беседа не будет казаться вашему ребенку странной, то и вам гораздо легче будет говорить на эти темы.

***Темы***

* **ИНТИМНЫЕ ЧАСТИ ТВОЕГО ТЕЛА**– **ЭТО ТВОЯ СОБСТВЕННОСТЬ**
* **ПОМНИ**– **ТВОЕ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ТЕБЕ**
* **«НЕТ!» -  ОЗНАЧАЕТ НЕТ**
* **РАССКАЖИ О СЕКРЕТАХ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ РАССТРАИВАЮТ**
* **РАССКАЖИ ВСЕ НАЧИСТОТУ, КТО-ТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ**

***ИНТИМНЫЕ ЧАСТИ ТВОЕГО ТЕЛА****–****ЭТО ТВОЯ СОБСТВЕННОСТЬ***

Интимные части тела вашего ребенка – это его частная собственность. Никто не должен просить показать или потрогать части тела, находящиеся в трусах. Если кто-то попытается это сделать, ваш ребенок должен сказать «нет».

В некоторых ситуациях конкретным людям – например, членам семьи во время купания, докторам или медсестрам может понадобиться прикоснуться к интимным частям тела вашего ребенка. Объясните ребенку, что это абсолютно нормально, но эти люди должны объяснить причину и спросить согласия вашего ребенка.

***Как сказать ребенку***

Твои интимные части тела являются частной собственностью. Никто не должен просить показать или потрогать такие части тела. В некоторых ситуациях докторам, медсестрам или членам семьи может понадобиться прикоснуться к интимным частям, но сначала они должны объяснить причину и спросить разрешения. Никто не должен просить тебя прикоснуться к частям своего тела.

***ПОМНИ****–****ТВОЕ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ТЕБЕ***

Ваш ребенок должен знать, что его тело принадлежит только ему, и никому другому. Никто не имеет права  заставлять вашего ребенка делать что-то, от чего ему некомфортно. Если кто-то попытается это сделать, ребенок должен рассказать взрослому, которому он доверяет.

***Как сказать ребенку***

Это твое тело и ничье больше. Никто не должен пытаться заставить тебя сделать что-то постыдное или такое, от чего тебе станет некомфортно. Если кто-то попытается это сделать, расскажи об этом взрослому, которому ты доверяешь.

***НЕТ ОЗНАЧАЕТ НЕТ***

Ваш ребенок имеет право сказать «нет» – даже члену семьи или кому-то, кого он любит. Это доказывает, что ваш ребенок – хозяин своего тела и с его пожеланиями следует считаться.

Иногда необходимо отклонить желания ребенка для обеспечения его безопасности – например, при переходе дороги – но целесообразно при этом объяснить ребенку причину. Если ребенок сможет сказать «нет» члену своей семьи, то он с большей вероятностью сможет сказать «нет» посторонним людям.

***Как сказать ребенку***

Ты имеешь право сказать «нет» – даже члену семьи или тому, кого любишь. Помни, что твое тело принадлежит тебе и твои чувства важны.

***РАССКАЖИ О СЕКРЕТАХ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ РАССТРАИВАЮТ***

Помогите своему ребенку приобрети уверенность, что секрет, который его беспокоит, не навлечет на него неприятности. Объясните разницу между «хорошими» и «плохими» секретами.

Есть хорошие секреты, например, вечеринки, организованные в качестве сюрприза. Но родителям не следует заставлять ребенка хранить секрет, который беспокоит, печалит или пугает его. Зачастую секреты являются самым главным орудием злоумышленника. Фразы наподобие «это наш маленький секрет» приводят к тому, что ребенок слишком обеспокоен или напуган, чтобы рассказать о происходящем взрослому.

Помогите своему ребенку уяснить, чем и когда делиться. Не следует просить ребенка хранить секреты в обмен на какой-то предмет или хранить информацию, от которой вашему ребенку некомфортно. В конце секрет обязательно должен быть раскрыт.

***Как сказать ребенку***

Секреты не должны расстраивать или беспокоить тебя. Если это произойдет, расскажи взрослому, которому доверяешь. У тебя не будет неприятностей, если ты расскажешь о секрете, который тебя расстраивает.

***РАССКАЖИ ВСЕ НАЧИСТОТУ, КТО-ТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ***

Если ваш ребенок чувствует себя подавленным, обеспокоенным или напуганным, он может поговорить со взрослым, которому доверяет. Взрослый выслушает и, возможно, положит конец тому, что расстраивает ребенка. Напомните своему ребенку, что в чем бы ни заключалась проблема, в этом нет его вины, и ему за это не попадет.

           Заслуживающий доверия взрослый не обязательно должен быть членом семьи. Это может быть учитель, старший брат/ сестра или родитель друга. Это может быть даже «телефон доверия».

***Как сказать ребенку***

           Расскажи о том, что беспокоит или расстраивает тебя. Взрослый, которому ты доверяешь, выслушает тебя и сможет помочь. Это не обязательно должен быть член семьи. Это может быть учитель или родитель подруги/друга – или даже «телефон доверия».

**ОТBЕТЫ НА BАШИ BОПРОСЫ**

***Почему важно говорить о?***

**Понятно, что подобные разговоры могут быть трудны как для родителей так и для детей. Родители не хотят пугать или расстраивать своих детей и считают, что говорить об этом слишком рано.**

**Задумайтесь, если верить средствам массовой информации, насилие над детьми очень распространено. 90 процентов детей, перенесших сексуальное насилие, пострадали от рук людей, которых они знали. Один из трех детей, перенесших насилие, никому не рассказал об этом во время происходящего.**

**Детям трудно говорить начистоту. Если родитель будет способствовать откровенным разговорам, начиная с раннего возраста, и прислушиваться к мыслям и чувствам ребенка, то он сможет создать культуру открытости, способную защитить ребенка от насилия.**

***Не испугает ли моего ребенка подобная беседа?***

**Детство должно быть безопасным, поэтому предоставляемые рекомендации практичны и жизнеутверждающи. Их цель–показать родителям, что есть способы, доступные им, для предотвращения насилия над их детьми, а не расстроить или напугать ребенка и уж тем более не для того, чтобы у него создалось впечатление, что ребенок не должен позволять взрослым обнимать или целовать его.**

**Без колебаний пользуйтесь языком и идеями, которые ваш ребенок поймет наверняка, и адаптируйте их по мере взросления ребенка.**