**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Как уберечь ребенка от насилия**

****

*Чтобы ребенок не стал жертвой сексуального домогательства или насилия, родителям обязательно нужно проводить обучение малыша вопросам личной безопасности. В этом вам помогут краткие рекомендации как научить ребенка противодействовать плохим намерениям по отношению к нему.*
**1. Помогите ребенку поверить в себя.** У детей, которые хорошо относятся к себе, гораздо меньше шансов завести «секретные» отношения с каким-то взрослым человеком. Дайте ребенку понять, что вы его любите. Уделяйте ему больше внимания.

**2. Признание чувств.** Дети, которые распознают свои ощущения и доверяют им, в большей мере способны сопротивляться неприятному прикосновению. Вы можете попрактиковаться в описании своих чувств. Не делите чувства на плохие и хорошие - они ни те и ни другие. Избегайте упоминания унижающих достоинство чувств: например, лучше не говорить «Ты не ненавидишь своего брата» или «Тебе не следует так беситься из-за пустяков».

**3. Придумайте и выучите с детьми код «недотрога».** Детям бывает легче ответить кому-то отказом, если у них есть для этого особые слова. Дети будут пользоваться фразами и словами (кодом «недотрога»), если родители им объяснят, когда и зачем их нужно произносить. Кодовыми словами и фразами могут быть «Нет», «Это мое тело», «Не дотрагивайся до меня» или какие-то другие фразы по усмотрению вашей семьи. Самое главное, чтобы все члены семьи подчинялись этому правилу, тогда ребенок поверит в то, что с помощью кодовых слов он сможет защитить себя от чего-то, ему неприятного.
**4. Чаще предоставляйте детям возможность делать выбор.** Чем чаще девочке предоставлялась возможность сделать какой-то выбор, тем легче ей будет решить, чье и какого рода прикосновение она сочтет для себя приятным. Вы можете предлагать ей сделать выбор много раз в течение дня. Например: «Ты хочешь надеть красный пиджак или синий свитер?»

**5. Помогите ребенку соотнести свои ощущения с типом прикосновения.** Детям нужно уметь распознавать свои ощущения. Они должны понимать, когда возникает опасность. Расскажите им о разных типах прикосновений: хорошее прикосновение (оно им приятно), плохое прикосновение (оно им не нравится) и незнакомое прикосновение (дети не уверены, нравится оно им или нет).

**6. Объясните разницу между сюрпризом и секретом.** Сюрпризы хранятся в тайне недолго. Секреты нужны, чтобы держать других людей в неведении бесконечно долго. Насильники предпочитают держать свои отношения в секрете. Они вытягивают из детей обещание «никому не говорить». Ни один взрослый не имеет права просить ребенка хранить что-то в секрете от своих родителей.

**7. Объясните детям разницу между «рассказать» и «проболтаться».**Насильники убеждают детей, что им никто не поверит, потому что люди не любят болтунов. Если ваша дочь понимает разницу между доверительными отношениями и сплетнями, есть больше шансов на то, что она расскажет о насилии. Доверительное отношение предполагает, что человек может обратиться за помощью, когда ему это нужно. Сплетничают же злые люди, это может втянуть кого-нибудь в беду. Помогите детям — обязательно внимательно выслушивайте их рассказы.

**8. Поиграйте в игру «Что бы ты сделал, если...?».** Дети, которые в ходе игры учились продумывать свои действия, будут больше готовы к неприятным ситуациям в жизни. Включите в игру как можно больше различных ситуаций. Например: «Что ты будешь делать, если забудешь пальто в школьном автобусе или если большой парень задерет тебе платье, чтобы посмотреть на твое нижнее белье?»

**9. Объясните, что знакомые люди тоже могут оказаться насильниками.** В 75-85 % случаев сексуального насилия ребенок знаком с обидчиком. Объясните детям, что никто - друг или незнакомец - не имеет права прикасаться к ребенку, если ему это неприятно. Научите ребенка сразу же рассказывать вам о том, что ему пришлось воспользоваться кодом «недотрога» при общении со взрослым или ребенком старшего возраста.

**10. Сделайте так, чтобы ребенок мог выбирать собеседника.** Детям нужно, чтобы были еще три или четыре взрослых человека, кроме родителей, к кому они могли бы обратиться. Подскажите ребенку, кто, по вашему мнению, может его выслушать. В большинстве случаев, если раньше к его рассказам относились со вниманием, то ребенок расскажет все взрослому, несмотря на запрет обидчика.

