



7 ПРАВИЛ ТЕЛЕСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА

Памятка для родителей

Мы с детства учим наших детей всевозможным способам обезопасить себя. Мы учим их не притрагиваться к горячей плите, не играть со спичками. Учим их смотреть в обе стороны, прежде чем переходить улицу.

А учим ли мы наших детей технике «безопасности тела»? Знание является мощным сдерживающим фактором, особенно в отношении маленьких детей, которые становятся мишенью из-за их невинности в этой области.

Выполняя эти правила, вы не только снизите риски сексуализированного насилия над ребенком, но и сделаете важный вклад в формирование теплых и доверительных отношений в вашей семье, поможете ребенку вырасти уверенным в себе взрослым человеком, который умеет защищать свои границы и уважать границы других людей.



1 ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ И ЛИЧНОЙ ГРАНИЦЫ



Научите своего ребенка границам тела. Расскажите, что никто не имеет права трогать или показывать те части, которые скрывают нижнее белье. Прикосновения от родителей и врачей (в присутствие родителей) возможны в отдельных случаях, когда этого требует здоровье ребенка, но это никогда не должно бытьтайной. Уважайте телесные границы ребенка. Не нужно обнимать, целовать, хватать, щекотать ребенка против его желания. Физические наказания тоже нарушают физические границы ребенка.



2 ЧАСТИ ТЕЛА

Говорите о частях тела как можно раньше. Выучите с ребенком названия частей тела, включая половые органы, отвечайте на вопросы о телесности или отношениях открыто, называя вещи своими именами, но адаптируя информацию под возраст. Чувство комфорта при использовании этих слов и знание того, что они означают, может помочь ребенку говорить четко, если произошло что-то неподобающее.

3 ПРАВО НА «НЕТ»

Научите ребенка говорить «нет». И сами говорите «нет», когда вам что-то не нравится. Позвольте ребенку не соглашаться и сопротивляться, если ему некомфортно. Потренируйте правило «Нет, уди, расскажи» в сомнительной ситуации – нужно сказать «нет», как можно быстрее покинуть опасное место и рассказать все взрослому, которому доверяешь.



4 ПЛОХИЕ ТАЙНЫ



Объясните ребенку, что никто не может принуждать ребенка хранить «плохую» тайну. Большинство преступников скажут ребенку, чтобы он держал насилие в секрете. Они могут сделать это в дружеской форме, например: «Мне нравится играть с тобой, но если ты расскажешь кому-нибудь еще, во что мы играли, они не позволят мне прийти снова». Или это может быть угроза: «Это наш секрет. Если ты кому-нибудь расскажешь, я скажу им, что это была твоя идея, и у тебя будут большие неприятности!». Скажите своим детям, что независимо от того, что им говорят, секреты тела – это не нормально, и они всегда должны сообщать вам, если кто-то пытается заставить их хранить тайну тела.



6 ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ – НОРМАЛЬНО

БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ

Скажите своему ребенку, что никто не должен фотографировать его интимные места. Во время пандемии участились преступления с использованием интернет-пространства. Существует целый большой мир педофилов, которые любят фотографировать обнаженных детей в Интернете и торговать ими. Это эпидемия, и она подвергает вашего ребенка риску. Скажите своим детям, что никто никогда не должен фотографировать их интимные места.



Расскажите ребенку, что он всегда может попросить о помощи взрослого в непонятной ситуации. Вместе обсудите и выберите еще трех конкретных взрослых, кроме вас, которым ребенок доверяет и к кому сможет обратиться в любой момент и будет услышан.



7 УВАЖЕНИЕ

Уважайте ребенка в любом возрасте. Важным фактором самозащиты является понимание своих прав, чувство уверенности в себе, а это во многом зависит от родителей.