



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «НАСИЛИЕ НЕ ТЕРПИТ МОЛЧАНИЯ»

по профилактике преступлений против  
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 простую, но важную для каждого из нас тему.





1

- ▶ С раннего возраста (2-3 лет) начинайте объяснять ребенку про интимные части тела, к которым никто не может прикоснуться.
- ▶ 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».

2

▶ Приучайте своего ребенка заботиться о личной гигиене самостоятельно.



– «Ты уже можешь ухаживать за своим телом самостоятельно. Старайся не доверять мытье интимных частей тела другому человеку».

3

▶ 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!»

4

▶ 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 к чему-то опасному и запретному.



– «Ты можешь задавать мне любые вопросы на тему взросления и отношений, которые тебя волнуют. И это нормально!»



5

▶ *Учите своего ребенка правилам безопасности на улице, дома, в интернете.*



– «На улице, дома, даже в интернете ты можешь нечаянно столкнуться с разными опасными ситуациями. Очень важно научиться их распознавать и понимать, как себя вести, чтобы не случилась беда. Для этого существуют правила безопасности, которые нужно знать и соблюдать».

6

▶ *Если вы видите, что ваш или чужой ребенок находится в опасности, окажите ему первую помощь, поговорите с ним.*  
▶ *В случае необходимости сообщите в полицию!*



– «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».

## 7

- ▶ Познакомьте детей с различными сексуальными отклонениями у людей (эксгибиционизм, фроттеризм, вуайеризм и др.)
- ▶ Объясните, в каких ситуациях они могут встретиться с таким странным поведением людей (человек в кустах, около школы/детской площадки, в автобусе и пр.)



- «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!»

## 8

- ▶ Рано или поздно ваш любимый сын или дочь соберется 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. Выясняйте 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.



- «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».



9

▶ *Ни при каких обстоятельствах не показывайте ребенку на дверь (не выгоняйте его из дома)!*



– «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!»

10

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





- «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».



- ▶ *Личным примером поддерживайте открытые и доверительные отношения в семье.*



- «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».



- ▶ *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.*



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

## Для заметок

A large rectangular area with a dotted border, intended for taking notes. The area is empty and occupies most of the page below the header.





# НАСИЛИЕ НЕ ТЕРПИТ МОЛЧАНИЯ!

Помощь рядом!

Телефон доверия

**288 - 588**

**8-800-200-01-22**

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