МБОУ «Лицей имени А.Г. Баженова»

Памятка для родителей по профилактике ранних сексуальных связей

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 ребенка заботиться о личной гигиене самостоятельно.	- «Ты уже можешь ухаживать за своим телом самостоятельно. Старайся не доверять мытье интимных частей тела другому человеку».
- Если ребенок на протяжении длительного времени вынужден делить спальное место со своими родителями, у него может возникнуть	- «Ты уже достаточно взрослый, чтобы спать отдельно. У тебя, как у любого человека, есть право иметь свою личную одежду и

повышенный интерес к интимной жизни взрослых. - Постарайтесь создать условия, чтобы у ребенка была личная территория, в том числе отдельное спальное место!	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.	- «Ты можешь задавать мне любые вопросы на тему взросления и отношений, которые тебя волнуют. И это нормально!»
- 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».
- 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».
- 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!»
- 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. 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».
- 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!»
- 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, обращайся 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!»

Помощь рядом!

Телефоны организаций, которые оказывают помощь при кризисной ситуации:

Кризисная линия доверия (круглосуточно) 8-800-100-49-94

«Горячая линия» Центра экстренной психологической помощи МЧС России 8-495- 626-37-07

Экстренная психологическая помощь в Абакане 8-800-250-4425.

Телефон доверия для детей и родителей 8-800-2000-122

ГБУ РХ «Центр «Радость»: город Абакан, ул. Белоярская, 60 литера А, e-mail: rgoy-zhentr@yandex.ru телефон: (8-390-2) 35-85-52

Медицинский антикризисный центр: город Абакан, пр. Ленина, 36. Телефон: (3902) 215-660.