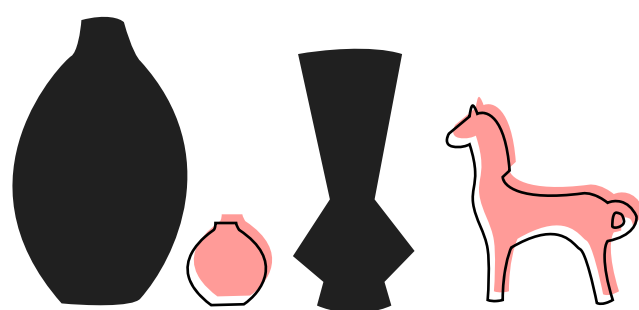


## ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА



Примерно каждый пятый ребенок становится жертвой одной из форм сексуальных домогательств и насилия. Это случается с детьми любого пола, любого возраста, любого цвета кожи, любого социального класса и любой религии. При этом часто человека, совершающего такие акты, ребенок хорошо знает и доверяет ему. Чаще это лица мужского пола: дядя, дедушка, отчим, родной отец, друг семьи, учитель в школе или сосед. Куда реже, несмотря на убеждения большинства, это совсем незнакомые маньяки-педофилы на улице. Такие действия может совершать и другой ребенок: родной или двоюродный брат/сестра, ребенок ваших друзей или соседей и т.д.



## **КАК ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?**

С помощью Правил нижнего белья. Они были разработаны именно для того, чтобы помочь родителям и опекунам начать обсуждение таких вопросов со своими детьми, и могут стать эффективным инструментом для предупреждения сексуальных домогательств.

## БЛАГОДАРЯ ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ ВЫ СМОЖЕТЕ ОБЪЯСНИТЬ СВОИМ ДЕТЯМ:

- 1 Что другие люди не должны пытаться касаться ребенка в тех местах тела, которые обычно закрыты нижним бельем, и сами дети не должны касаться других в этих местах.
- 2 Что такие места нельзя показывать или смотреть на них, если их показывает кто-то другой. Даже если ребенка попросят.
- 3 Как реагировать ребенку, если такие прикосновения или демонстрация/просьбы о демонстрации все же произошли.
- 4 К кому обращаться за помощью.

Ребенок никогда не бывает слишком мал для обучения эти Правилам, так как домогательства могут иметь место в любом возрасте. Вам может показаться, что это дикость, редкость, что вашей семьи это никогда не коснется. Понимаю. Но это только по статистике ВОЗ каждый **5-ый ребенок подвергается домогательствам**. А среди моих учениц и клиенток **35% подвергались домогательствам**, будучи еще детьми, в период до полового созревания.



## ГЛАВНОЕ В ОБУЧЕНИИ ЭТИМ ПРАВИЛАМ – ХОРОШИЙ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ.

Это подразумевает открытость, решимость, прямоту и дружескую атмосферу, в которой нет места страху.

**!** Если вам неловко беседовать на эту тему с вашим ребенком, то задумайтесь над тем, что это вы, взрослый человек, многое знаете о сексе и стыдитесь подобных разговоров. Так уж мы воспитаны. Но дети еще не впитали в себя это чувство стыда, когда речь заходит о вопросах "ниже пояса". К тому же взрослый в этом диалоге – вы. Вам проще говорить, чем ребенку. И от того, сумеете ли вы переступить через свое стеснение, зависит благополучие ребенка и его безопасность!

Знаете, что обсуждают педофилы на форумах? Какие рекомендации дают друг другу?

Что совращать и насиловать нужно детей из семей, где нет полового воспитания, тема секса скрывается, гениталии смущенно называют "писей" или "там" и любые вопросы на такую запретную тему со стороны ребенка заканчиваются ответом: "Ты еще маленький"

## В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ПРАВИЛА НИЖНЕГО БЕЛЬЯ?



**Твое тело принадлежит только тебе.**

Детей нужно научить тому, что их тело принадлежит им, и никто не может касаться его без разрешения со стороны ребенка.

Если открыто и прямо обсуждать в самом юном возрасте вопросы полового воспитания и интимных частей тела, использовать при этом правильные названия для половых органов и других частей тела, то это поможет детям понять, что можно и нельзя делать не только им, но и окружающим.



**Дети имеют право отказаться от поцелуя или прикосновения даже со стороны человека, которого они любят. А взрослым важно спрашивать разрешение ( ! ) о поцелуе ребенка.**

Вспомните, каково было вам, когда приезжали дальние родственники и целовали вас без спроса 😊

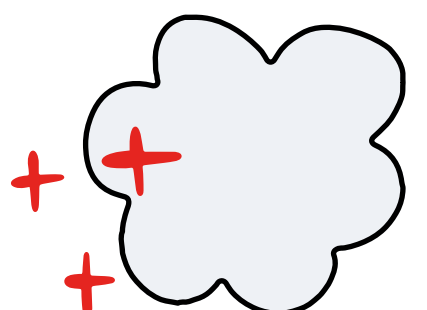
**Детей нужно учить:**



**сразу и твердо говорить "нет"** в связи с неуместным физическим контактом, чтобы избежать небезопасных ситуаций;



**сообщать о случившемся** тому взрослому, который пользуется доверием ребенка.





## Хорошее прикосновение – плохое прикосновение.

Дети не всегда различают подходящие и неподходящие прикосновения. Для детей вообще все, что делают другие, а особенно взрослые – нормально и допустимо. До той поры, пока они не узнают о правилах и ограничениях. Часто ребенок, который подвергся домогательству, сообщает, что не знал и не понимал, что это что-то запрещенное, неправильное и насильственное. Более того, травматизация может произойти не в момент, когда с ребенком это происходит, а тогда, когда он узнает, что это недопустимое и насильственное поведение.

***Объясните ребенку, что плохо, если кто-то осматривает их половые органы или их касается, или просит их посмотреть на половые органы другого человека или коснуться их.***

Правила нижнего белья помогают детям понять очевидную, легко запоминающуюся границу, а именно – нижнее белье. Это также помогает родителям начать разговоры с детьми об интимной сфере – опираясь на нижнее белье, проще все объяснить.



***Можно объяснить детям, что некоторые взрослые (родители, врачи, опекуны) иногда должны их касаться в области нижнего белья, несмотря на правила, но дети должны смело сказать "нет", если ситуация создает дискомфорт.***



### Хорошие тайны – плохие тайны.

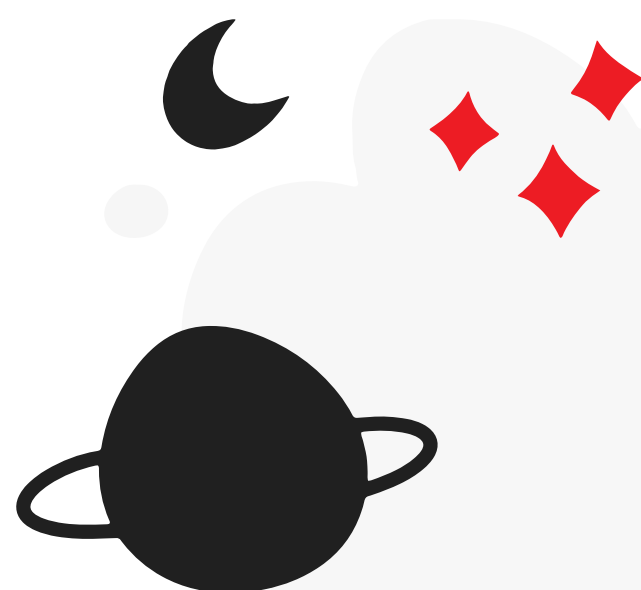
Основная тактика того, кто занимается сексуальными домогательствами, – делать акцент на секретность, тайну между ним и ребенком, их собственный секрет, о котором нельзя сообщать никому больше. Поэтому так важно научить детей различать хорошие и плохие тайны и создать атмосферу доверия.

Любая тайна, которая вызывает у них подавленность, дискомфорт, страх или отчаяние – это плохая тайна. Ее нельзя хранить в себе, о ней нужно рассказать тому взрослому, который пользуется у ребенка доверием (одному из родителей, учителю, сотруднику полиции или врачу).



***Родители должны поощрять детей в том, чтобы они делились с ними плохими тайнами.***

Конечно, для того, чтобы ребенок понимал, что он чувствует ***подавленность, дискомфорт, страх или отчаяние***, важно развивать его эмоциональный интеллект. Говорите с ребенком о чувствах и эмоциях, помогайте ему понимать свои чувства и эмоции.



## 4

### Ответственность за предупреждение и защиту лежит на взрослых.

Когда дети подвергаются домогательствам, то они чувствуют **стыд, вину и страх**. Нередко дети после случаев домогательств говорят, что сами были виноваты в случившемся, что это их неправильное поведение спровоцировало насильника, что родители запрещают говорить о "таком" и они не могут им рассказать, а если расскажут, то родители очень расстроятся.

***Родители должны избегать того, чтобы создавать запретные темы вокруг интимных вопросов!***

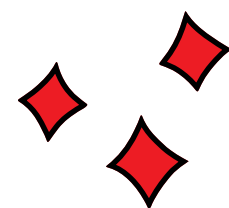
Взрослым нужно добиваться, чтобы дети знали, к кому они могут обратиться, если чувствуют обеспокоенность, подавленность или отчаяние. Но так как иногда дети боятся сделать больно родителям, зная, как те их любят и оберегают, важно, чтобы у ребенка было доверенное лицо вне круга семьи: учитель, воспитатель, друг семьи, тетя или дядя и т.д. Это важно еще и потому, что насилие может происходить со стороны самых близких, в кругу семьи.

Родители должны быть внимательными и открытыми к чувствам и поведению ребенка и реагировать на изменения, если замечают их.



***Взрослые нужны для того, чтобы помогать детям в их повседневной жизни. До определенного возраста именно взрослые несут ответственность за то, что происходит с ребенком! Предупреждение сексуального насилия – это, прежде всего, ответственность взрослых, поэтому важно не перекладывать весь груз на плечи детей. Фразы вроде "вырастет – поймет" или "не спрашивает – значит пока рассказывать не буду" – это перекладывание ответственности!***

# ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ



## *Кому можно рассказать о произошедшем и раскрыть тайну?*

Детям нужно рассказывать о тех взрослых, которые могут стать частью их безопасного окружения. Им нужно помогать в том, чтобы выбрать таких взрослых, которым они могут доверять, которые открыты для общения и готовы их выслушать и им помочь.

Только один из членов безопасного окружения должен жить с ребенком. Другой должен жить вне непосредственного семейного окружения. Дети должны знать о том, как получить помощь от такого круга доверия.

## *Если лица, совершающие домогательства, известны ребенку*

В большинстве случаев лицо, совершающее домогательства, – это человек, которого ребенок знает. Маленьким детям особенно трудно понять, что человек, который их знает, может их домогаться. Нужно помнить о том процессе "ухаживания", который домогатели используют для того, чтобы завоевать доверие ребенка.

В семье должно быть твердое правило, что ребенок регулярно рассказывает родителям о том, кто дарит ему подарки, кто просит сохранить тайны или пытается провести с ним время наедине.

## *Если лица, совершающие домогательства, неизвестны ребенку*

В некоторых случаях лицо, совершающее домогательства, является незнакомцем.

**Научите своего ребенка простым правилам в отношении контактов с незнакомцем:**



Никогда не садиться в машину с незнакомым человеком.



Никогда не принимать подарков или приглашений от человека, которого не знаешь.

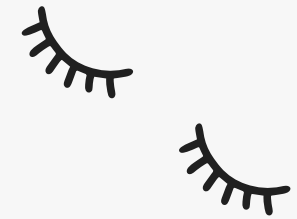


### ***К кому обращаться за помощью?***

---

**Дети должны знать, какие специалисты могут оказать особую помощь. Это:**

- +** Учителя
- +** Социальные работники
- +** Уполномоченные по правам детей
- +** Врачи
- +** Школьные психологи
- +** Сотрудники полиции
- +** Телефонные линии помощи, куда можно позвонить и получить совет.



### ***Что делать, если вы подозреваете совершение домогательства?***

---

Когда вы подозреваете, что ваш ребенок подвергся домогательствам, очень важно не сердиться на самого ребенка.

- ◆ Не дайте ему почувствовать, что он сделал что-то неправильное. Не подвергайте ребенка допросу. Вы можете спросить, что могло произойти, когда и с кем, но не спрашивайте, почему это произошло.
- ◆ Постарайтесь не расстраиваться на глазах у ребенка. Дети легко начинают чувствовать себя виноватыми и могут замалчивать информацию.
- ◆ Постарайтесь не делать выводов, основанных на недостаточной или неясной информации. Чтобы успокоить ребенка, скажите ему, что вы знаете, что делать, и свяжитесь с тем человеком, который может помочь. Например, с психологом, специалистом по уходу за детьми, врачом, социальным работником или сотрудником полиции.

В некоторых странах работают специальные Линии помощи и Центры, занимающиеся оказанием помощи детям, которые стали жертвами сексуального насилия. Они тоже могут вам дать свои рекомендации в случае, если ребенок, возможно, стал жертвой сексуального насилия.

## 10 ОСНОВНЫХ ВЫВОДОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАПОМНИТЬ

- 1** Если ребенок владеет Правилами нижнего белья, он знает, что тело человека принадлежит только ему. Он может в любой момент отказаться от нежелательных для него прикосновений.
- 2** На теле человека есть интимные места, к которым нельзя прикасаться вот так просто, как к руке или щеке.
- 3** Каждый человек имеет право сказать "нет" в ответ на чьи-то прикосновения. Ребенка нужно учить тому, чтобы он говорил "нет" настойчиво и твердо, пока его не услышат.
- 4** Дети не всегда различают хорошие и плохие прикосновения. Объясните детям, что плохо, если кто-то осматривает их половые органы или их касается, или просит их посмотреть на половые органы другого человека или прикоснуться к ним.
- 5** Формируйте доверительные отношения с ребенком. Объясняйте, что если какая-то тайна вызывает у него подавленность, дискомфорт, страх или отчаяние, то это плохая тайна и ее нельзя хранить в себе. Нужно рассказать о ней взрослому, который пользуется у ребенка доверием.
- 6** Важно, чтобы у ребенка был человек внутри семьи, которому он доверяет, и вне семьи (воспитатель, учитель, друг семьи), к которому он может обратиться.
- 7** Ответственность за домогательства лежит на взрослом/опекуне ребенка.



**8** Родители не должны формировать запреты вокруг интимных тем, а дети должны понимать, что могут обратиться к родителям по любому вопросу. Особенно если испытывают беспокойство, подавленность и отчаяние.

**9** Гениталии нужно называть правильно. Недопустимы красные щеки и увиливание от вопросов, связанных с сексом. Чем больший секрет вы создаете, чем больше вы покрываете эту тему тайной, чем больше пытаетесь скрыть правильные названия половых органов, тем хуже вы делаете своему же ребенку и его безопасности.



***Ребенку в возрасте 3-5 лет нужно показать гениталии мужчины и женщины (желательно на реалистичных картинках), объяснить разницу строения мужских и женских гениталий и проговорить Правила нижнего белья. А для этого нужно самим перестать стыдиться гениталий.***

**10** И самое главное – взрослым тоже нужно освоить и использовать Правила нижнего белья, а не только учить этому детей. Хотите защитить ребенка? Начните сами соблюдать эти Правила.

**ХОТИТЕ ВЫСТРАИВАТЬ С РЕБЕНКОМ  
ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ДИАЛОГ И ПОЛУЧАТЬ  
ПРОВЕРЕННУЮ И НАУЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ  
О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ?**

*Присоединяйтесь ко мне в соцсетях и следите за публикациями:*

-----

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><a href="#">VKontakte</a><br>статьи, видео,<br>возможность задать<br>мне вопрос и т.д | <br><a href="#">Telegram</a><br>статьи, опросы,<br>бесплатные гайды,<br>видео, трансляции, чат<br>общения | <br><a href="#">Яндекс Дзен</a><br>статьи и видео |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Приходите в мою Школу Полового Воспитания. Информация о ней  
[по этой ссылке](#).



*Sexolog*  
VASILENKO

*С заботой о вас,  
Секс-терапевт, клинический психолог  
Ольга Василенко*

