

## КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАСИЛИЯ. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

В любой день наши дети могут оказаться в сложной и опасной ситуации. Об этом нужно помнить всегда. И важнейшим долгом родителей является обеспечение безопасности и здоровья детей, предупреждение подобных ситуаций.

Данная памятка дает несколько важных советов и рекомендаций, а также информацию о том, что можно сделать для того, чтобы избежать столкновений с опасностью.

**Совет 1. Что бы не происходило в Вашей жизни, старайтесь уделять детям как можно больше внимания и времени:**

- общайтесь с детьми, интересуйтесь их проблемами и заботами, кругом общения;
  - постарайтесь обеспечить с ребенком постоянную связь (лучше всего, не привлекающий внимания дешевый мобильный телефон), для того чтобы знать о его местонахождении, особенно, в изменившихся условиях. Помните, что это больше необходимо вам, чем вашему ребенку; существуют также современные способы отслеживания (GPRS – датчик в одежде с системой связи через Интернет и др.) о которых вы можете узнать у специалистов компаний, занимающихся распространением данной информации.
  - попросите ребенка составить список одноклассников, одноклассников или других знакомых из его круга общения с указанием мобильных телефонов и домашних адресов. Список должен храниться дома в доступном вам месте;
  - обращайтесь внимание на физиологическое состояние вашего ребенка - его зрачки, кожный покров и т.д.;
  - обращайтесь внимание на психическое состояние ребенка – как оно изменилось - не стал ли он более замкнут, неразговорчив, не заплакан ли? Постарайтесь выяснить в мягкой форме причины подобного поведения.
  - обязательно покупайте вашему ребенку литературу с описанием правил поведения в различных местах и случаях, обговаривайте с ним возможные ситуации - как себя вести с навязчивыми незнакомцами, заходить ли в лифт с посторонними людьми и т. д.;
  - Ребенок обязательно должен выучить свой домашний адрес и телефон. Желательно, чтобы адрес, телефон и группа крови ребенка должны быть записаны хотя бы в его дневнике, если он уже ходит в школу;
  - если ребенок уходит гулять, Вы должны знать куда, к кому идет ребенок, как его можно найти;
  - постарайтесь убедить ребенка, что призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство защиты, а то и спасения. Пусть смело зовут на помощь в случае чьих-либо домогательств;
  - пусть дети рассказывают Вам обо всем, что произошло с ними. Объясните, что насильники и извращенцы непременно уговаривают или запугивают детей, добиваясь, чтобы они сохранили это в тайне;
  - объясните ребенку, что он не должен позволять, чтобы незнакомцы, а порой и знакомые переходили на слишком близкий контакт (трогали их, целовали, обнимали).
- Не дожидайтесь проблемных и конфликтных ситуаций с ребенком, думайте и предпринимайте меры заранее, действуйте на опережение.

**Совет 2. Что могут сделать родители для того, чтобы уберечь своего ребенка от сексуального насилия?**

Важно избавиться от влияния мифов и стереотипов, которые окружают эту непростую тему.

На практике были случаи, когда сами насильники уверяли, что «ничего такого» они не делали, и ребенок всё выдумал. Родителям в этом случае важно знать, что дети редко лгут об этом. Поэтому на сообщение ребенка о насилии необходимо сразу обратить внимание.

#### **Как определить, что с ребенком произошло что-то серьезное?**

У ребенка, ставшего жертвой сексуального насилия, часто серьезно меняется поведение.

#### **Насторожьтесь, если:**

- ребенок без причины стал слишком тревожен, плохо спит, ему снятся кошмары или он кричит по ночам;

- появилось нарушение привычек (к примеру, энурез), ребенок жалуется на зуд или боль в области гениталий;

- у детей (как правило, маленьких) может проявиться страх при виде взрослого с определенной фигурой или цветом волос;

- очевидное нежелание оставаться наедине с кем-то из знакомых взрослых или членов семьи (к сожалению, и такие случаи нередки);

Не всегда сохранение секрета насилия сопровождается запугиванием. Бывает, насильник пытается переложить чувство вины за случившееся на ребенка, «бьет на жалость», близкий родственник может просить молчать, «потому что его посадят в тюрьму».

Итак, если вы обнаружили, что ребенок подвергся насилию, в первую очередь, сохраняйте спокойствие. От вашей реакции во многом зависит, как ребенок переживет ситуацию. Не осуждайте его, ведь он ни в чем не виноват. Если вашей реакцией будут гнев или осуждение, это нанесет ему еще большую травму. Спокойно и внимательно выслушайте ребенка, покажите, что понимаете всю тяжесть его переживаний. Успокойте, скажите, что он ни в чем не виноват, дайте понять, что вы его любите. Постарайтесь узнать факты, но не вымогайте сведения насильно, ребенок должен все рассказать добровольно. Ошибкой будет говорить что-то вроде «ничего страшного не случилось, все пройдет».

Обсудите с ребенком (если конечно это можно сделать в силу его возраста), что вы собираетесь делать, и согласен ли он пойти к психологу, в милицию. Не заставляйте делать того, к чему ребенок еще не готов, лучше помогите ему обрести прежний образ жизни. Позвоните по телефону доверия – вам подскажут, куда вы сможете обратиться в этой ситуации.

#### **Обращаться в милицию – или нет...**

Этот вопрос каждый решает сам. Конечно, с одной стороны, хочется побыстрее забыть этот кошмар, но с другой – если не призвать насильника к ответу – сколько еще жизней он покалечит?

Помимо опасности со стороны агрессивных насильников, то есть хулиганов, пьяниц и т.п., существует угроза и другого характера, завуалированная - со стороны людей, чье поведение, казалось бы, не вызывает подозрений. У этих лиц приемы иные, не столько насильственные, сколько "соблазнительные": они могут предложить конфеты, жвачки, игрушки либо обещают что-то показать. Соблазнитель зовет вместе погулять, либо напрашивается в провожатые. Девочки охотно идут на контакт (особенно с 1 по 6 класс), что прибавляет насильнику уверенности, он стремится расположить к себе ребенка, одновременно обещая в обоюдных половых действиях безобидную и приятную забаву.

Жертвами преступлений сексуального характера чаще оказываются дети и подростки, запущенные с точки зрения полового воспитания. Одни, не без помощи взрослых, утрачивают чувство стыдливости, другие воспитываются в такой покорности взрослым, что в случае половых домогательств не смеют им противостоять.

Именно поэтому родители должны научить ребенка отличать уважение к взрослым от безусловного подчинения всем старшим. Дети имеют право и должны сказать "нет" любому, кто намеревается причинить им боль, вред в любой форме. Желательно, чтобы дети во время

прогулки находились на улице в кругу друзей, а не по одиночке. Так, если они вместе громко заявят "нет!" и кто-то позовет родителей или взрослых, злоумышленник ретируется немедленно.

### **Совет 3. ЕСЛИ РЕБЕНОК ОСТАЕТСЯ ОДИН ДОМА, ОН ДОЛЖЕН ЭТО ЗНАТЬ:**

1. Что входная дверь должна быть всегда закрыта на замок. Нельзя ни в коем случае открывать посторонним, даже если это милиция, почтальон, слесарь, знакомый от родителей.

2. Напишите ребенку на бумаге и повесьте на видном месте три основных телефона: пожарной, скорой помощи и милиции, и чтобы вашему ребенку было легче разобраться, куда звонить в случае пожара, рядом с телефоном пожарной вы можете нарисовать горящую спичку, а рядом с телефоном скорой помощи - красный крест, напротив телефона милиции - милиционера или светофор (в зависимости от ассоциаций у ребенка).

При этом не забудьте объяснить, что ложный вызов делать нельзя, во-первых, потому что у вас будут большие неприятности, а во-вторых, в другой раз, когда действительно нужна будет помощь, ему не поверят (это можно сделать на примере сказки о пастушке, который несколько раз поднимал ложную тревогу, а когда действительно на стадо напали волки, никто ему не поверил, и волки перегрызли все стадо).

3. Напишите ребенку телефоны надежных соседей, друзей, ваши рабочие и мобильные телефоны.

4. Обязательно выучите с ребенком, как его зовут (имя, фамилия), как зовут родителей (имя отчество), где он живет (полный адрес), номер телефона.

5. Придумайте специальный пароль в своей семье. Выберите легко запоминающееся слово, которое ребенок может использовать в качестве сигнала: "Я в опасности, помощи!"

6. Нельзя отвечать незнакомцам по телефону, что мамы и папы сейчас нет дома. Лучший ответ: "Они сейчас заняты".

### **Совет 4. ОБЪЯСНИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО:**

1. Если тебя просят принести попить или дать позвонить, объясни, не открывая дверь, как дойти до ближайшего магазина, где можно купить воды, или попроси сказать номер телефона, сам позвони и, не открывая двери, расскажи, что тебе ответили. Никогда и никому не рассказывай о распорядке дня членов своей семьи.

2. Поднимая трубку телефона, не называй своего имени или имени звонящего, ты можешь легко ошибиться. Никогда и никому не говори, что ты дома один.

3. Если просят назвать адрес, не называй, попроси перезвонить позже.

4. Договариваясь о встрече с друзьями, назначай ее на время, когда в квартире будет еще кто-то, кроме тебя.

5. Если тебя пытаются втянуть в непристойный разговор, положи трубку и сообщи родителям.

**Телефон доверия для детей и подростков «Перемена» 8-800-3-000-122**