Основные принципы безопасного поведения:

1. Предвидеть опасность!
2. По возможности избегать ее!
3. При необходимости - действовать!

Памятка 1

Помни: этого нельзя делать категорически!

- Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься;
- всегда отказывайся, если незнакомец предлагает тебе что-то посмотреть или помочь донести;
- если тебе предлагают сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями;
- если у тебя возникают какие-либо проблемы, поговори о них с родителями или другими взрослыми, кому ты сам доверяешь.
- подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-либо следом;
- если кто-то идёт - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу;
- если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить, можно также воспользоваться телефоном;
- если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома;
- не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром;
- при внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

Памятка 2

Что делать, если...

Если ты находишься на улице

- Избегай прогулок в одиночестве в вечернее время и в малолюдных местах. Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но, ни в коем случае не провожай. Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе нужно предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.
- Возвращаясь домой в вечернее время, сними все украшения, спрячь сумочку под одежду.
- Для передвижения выбирай оживленные и хорошо освещенные улицы.
- Постарайся идти рядом с семейной парой, пожилыми людьми, военными.

- Избегай кратчайших путей (через парк, пустую автостоянку, спортивные площадки и пустыри).
- Держи определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
- Обходи незнакомые компании и пьяных людей.
- Если видишь тормозящую машину, отойди от нее как можно дальше.
- Иди по тротуару со стороны встречного движения, тогда машина не сможет подъехать сзади.
- В случае нападения беги к зданию с вывеской «МАГАЗИН», «ПОЛИЦИЯ», «ВОКЗАЛ», «АПТЕКА», где может быть охрана или кнопка экстренного вызова полиции.

Если ты в обществе чужих людей

- Будь осторожен при знакомствах, не соглашайся идти в гости к незнакомцам, не вступай с ними в разговор.
- Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «Нет!»
- Не показывай посторонним людям наличие у тебя денег и ценных предметов.
- Избегай большого скопления людей - толпы, очереди.
- Не рассказывай о себе, о своих планах, о своей семье посторонним.
- Не давай свой мобильный телефон незнакомым или малознакомым людям.
- Умей сказать нет, если тебе предлагают совершить недостойный поступок, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

Если к тебе пристаёт незнакомец (или даже знакомый человек) на улице или спортплощадке:

- не жди, когда тебя схватят;
- если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь;
- убегай в сторону, где много людей;
- если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку;
- используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза), каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего);
- дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль;
- как только он ослабит хватку – убегай!

Если ты один дома

- Если звонят по телефону, не говори, что ты дома один и никого долго не будет. Если звонят в дверь и настойчиво просят открыть, не делай этого, даже если незнакомец представился полицейским.
- Ни с кем не вступай в разговоры через дверь.

- Помни, что ребенок не может расписываться ни в каких документах, это должны делать только взрослые.
- Прежде чем открыть дверь, посмотри в глазок, нет ли за дверью посторонних.
- Если тебе не видно, но ты слышишь голоса, подожди, пока люди не уйдут с площадки.
- Уходя из дома, не забудь закрыть дверь на ключ.
- Если ты вышел из квартиры и увидел подозрительных людей, вернись немедленно обратно.

Чтобы избежать опасности в лифте

- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину;
- если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину;
- не входи с незнакомым человеком в лифт;
- если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями;
- постоянно нажимай кнопку ближайшего этажа;
- если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь;
- оказавшись в безопасности, немедленно позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.

А если, всё-таки, вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:

- если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником;
- если можешь - защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чём есть.

Безопасность в автомобиле

Машина - это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. И взрослым, и детям надо чётко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулём или в салоне сидит женщина. **Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле надо выполнять простые правила:**

- если добираться на попутной машине, попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям;
- если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё, чтобы привлечь к машине внимание других водителей.
- если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника милиции;
- не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины;
- не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры;
- идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

Всегда смело отвечай «Нет!»

- Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи;
- Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупредили его об этом заранее;
- Если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек и просил впустить его в квартиру;
- Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.

Памятка 3

Если ты подвергся насилию со стороны родственников

- Постарайся избежать нападения взрослого, если получится (отвлечь внимание, кричи и зови на помощь, старайся убежать);
- если не удалось избежать насилия, не обвиняй себя, ты ни в чем не виноват(а), но обязательно обратись за помощью и советом к человеку, которому ты доверяешь. Это могут быть мама, тетя, бабушка, сестра (брат), учитель, тренер и т.д.

Есть телефоны доверия: Единый федеральный номер телефона доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 (бесплатный, анонимный).

- как бы ни было трудно давать показания следователю против своего отца, отчима, близкого человека твоей матери, соберись с силами. Никому не позволено безнаказанно совершать преступления. Если преступника не остановить, сам он не остановится. Конечно, сделать это трудно, но всё-таки нужно!

Памятка 4

Советы для подростков

НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, поговори с учителем, преподавателем, или кем-то, кого ты уважаешь. Как только ты убежишь из дома, ты окажешься в руках людей, которые попробуют использовать тебя в наркобизнесе, преступлениях, порнографии или проституции.

Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты – простая цель для негодяя, который притворно будет заботиться о тебе.

Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места.

Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой.

Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали.

Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами. Гуляй в группах или с другом.

Всегда сообщай родителям, где ты с друзьями собираешься быть, и сообщай им об изменении планов.

Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто попытается сделать это.

Доверься интуиции: если тебе страшно, значит, на это есть причины!

Рекомендации родителям по формированию безопасного поведения несовершеннолетних

Мы думаем, что наши дети знают о безопасности все. Но на практике большинство родительских нотаций просто не работают.

Несколько страшных фактов о безопасности

Да, все мы по сто раз говорим своим детям «дверь никому не открывай», «не разговаривай с незнакомыми», «никуда не уходи». Но при первой же проверке оказывается, что они совсем не готовы к опасным ситуациям. На тренингах по безопасности проводят опросы детей и результаты почти всегда одинаковые. Итак,

88 из 100 детей помогут пожилому человеку донести сумки до машины;

88 из 100 детей пойдут спасать котенка, застрявшего в трубе;

96 из 100 детей сядут в лифт с незнакомцем;

96 из 100 детей растеряются, если их поведут за руку;

60 из 100 детей даже в случае опасности будут драться, кусаться, но не кричать;

99 из 100 детей чувствуют себя «неудобно» при необычном или невежливом поведении;

60 из 100 подростков не расскажут родителям о неприятностях, которые можно скрыть.

Почему объяснения взрослых не работают?

Кажется, мы все делаем правильно: рассказываем, объясняем, даже пугаем. Но на практике все это не работает. Вот несколько причин, по которым наши обычные объяснения оказываются неэффективными:

учим неинтересно;

объясняем нервно и настойчиво; говорим урывками, без системы;

требуем от ребенка результата, отчета; не показываем пример;

сами зажаты и закомплексованы;

говорим «чего не делать», но не говорим «как делать и почему».

Родительские фразы, которых лучше избегать

Они кажутся нам правильными и совершенно безобидными. Почти все родители говорят это своим детям, часто на автомате, не задумываясь о последствиях. Узнаете?

«Старших надо уважать».

«Пожилым нужно помогать».

«Тише! Что о тебе подумает тетя?»

К сожалению, от этих фраз больше вреда, чем пользы. Речь не идет о том, чтобы отказаться от всех правил приличия, начать хамить бабушке, плевать в автобусе и громко разговаривать в театре. Но вежливость, не подкрепленная навыками безопасного поведения, ставит ребенка в уязвимое положение.

«Подозрительный человек» - одно из самых опасных родительских заблуждений!

Часто родители сами представляют преступников как таких страшных дядек, монстров и чуть ли не персонажей из фильмов ужасов. В результате почти все дети до десяти лет и треть опрошенных подростков считают, что преступник отличается от обычного человека. Между тем преступники, уводящие детей, выглядят как самые обычные люди - это может быть «папа» с площадки, пожилая женщина и даже ребенок.

«Все родители повторяют своим детям, как мантру: никогда не уходи никуда с незнакомцами. Но дети все равно уходят»

Что должен знать и уметь каждый ребенок

Вот тот минимум знаний, который необходим каждому ребенку для безопасности. Это должны знать и уметь все дети - и дошкольники, и школьники. Проверьте!

Разделять взрослых на своих и чужих, знакомых и посторонних. Знать, что с разными людьми надо вести себя по-разному.

Понимать, что добрый и вежливый - не одно и то же. Это касается и других «положительных» признаков: улыбающийся, симпатичный, щедрый. И да, пожилой человек или женщина тоже не обязательно должны быть добрыми.

Уметь говорить «нет» постороннему взрослому человеку, не стесняясь и не боясь этого.

Знать, как отвечать любому постороннему, если тот обратился за помощью, с предложением или с любым разговором.

Знать, как и к кому обратиться за помощью, если рядом нет ни родителей, ни знакомых.

Понимать, что взрослые люди могут быть опасны, но не испытывать парализующего страха перед возможными угрозами.

Что должны знать дети о сексуальном насилии

Когда информации так много, родители часто теряются и не знают, с чего начать. Итак, вот что может сделать каждый родитель для своего ребенка, чтобы научить его уверенно вести себя в самых разных ситуациях.

Научить ребенка, что есть «свои» и «чужие», а не плохие и хорошие.

Есть близкие, знакомые и все остальные.

Рассказать про «правило взрослых» - взрослые обращаются за помощью к взрослым, а не к детям.

Ввести правило «мы не общаемся с чужими детьми». Объяснить, что безопасность важнее правил приличия.

Научить кричать, бежать, отвечать на звонки и обращаться за помощью. Потренироваться вместе с ребенком.

Показать примеры уверенного поведения в кино, в мультиках, в книжках.

Отвести ребенка в группы и кружки, развивающие уверенность и снимающие зажатость.

Отвести ребенка на тренинг по безопасности. Вселять уверенность в себе.

Дружить с ребенком!

Главная цель - это научить детей трем вещам: отличать «хорошие» прикосновения от «плохих», отказываться от «плохих» прикосновений и рассказывать взрослым о том, что кто-то пытался их трогать. И передать детям эту важнейшую информацию могут и должны их родители.

Как говорить детям о мерах предосторожности, с чего начать?

Все родители хотят, чтобы их дети росли в безопасности. Мы наклеиваем на углы мебели специальные накладки, ставим ограничители на окна и рано начинаем учить малышей правилам дорожного движения. И хотя мы знаем, что по статистике каждый пятый ребёнок сталкивается с сексуальным насилием и домогательствами, нам трудно говорить об этой угрозе с детьми. Как предупредить их и при этом не испугать? Как выбрать правильный момент для такой беседы? Вот некоторые методы, которые помогут вам предостеречь детей от сексуальных домогательств.

Более 70% случаев насилия против детей совершается лицами из близкого окружения, теми кого ребенок хорошо знает: отцами, отчимами, соседями, знакомыми, а иногда и другими детьми и подростками. Бывает, что такие преступления делятся годами, а жертвы и родственники не знают или умалчивают факты насилия, что негативно сказывается на психологическом здоровье пострадавшего человека.

Во многих семьях тема интимных отношений табуирована. Родители часто оттягивают или вовсе избегают «трудных» разговоров со своими детьми по теме полового воспитания и неприкосновенности тела. Это чревато тем, что ребенок не понимает, какими правами обладает и что ему стоит делать, чтобы не попасть в опасную ситуацию.

Правило «нижнего белья» было разработано для того, чтобы помочь родителям начать обсуждение. Необходимо простым языком с трех-четырёх лет рассказывать ребенку об уважении к личным границам и собственному телу. Вместе с тем, не настраивать его на то, что мир – опасное и жестокое место.

Как обучить ребенка «Правилу нижнего белья»?

- Своим примером: прикрывать собственные интимные места, не ходить раздетыми.
- В повседневной жизни: надевать ребёнку удобные трусики, шортики, маечки, купальники, плавки.
- Спрашивать у ребёнка, можно ли его обнять, поцеловать. И приучать взрослых из ближайшего окружения спрашивать ребенка об этом, прежде, чем обнять или поцеловать.
- Лет с 3 лет обучать ребенка самостоятельно соблюдать гигиену интимных мест. К 5 годам уже не прикасаться к половым органам детей без надобности.
- Играя в игрушки, проигрывать разные ситуации, в которых взрослый рассказывает ребёнку правила безопасного поведения.
- Обсуждать секреты, рассказывая про хорошие (готовить подарок на день рождения, открытку к Новому году и пр.) и про плохие, и говорить ребёнку, что секретов у детей с другими людьми про тело быть не может, обязательно рассказывают о них маме.

Важно: используя эту методику, взрослому не надо объяснять ребенку, что такое секс. И ни в коем случае не надо запугивать малыша: нужно спокойно учить его отстаивать свои границы и говорить «нет», не рисуя в его воображении картин чудовищных домогательств.

Конечно, для такого разговора нужно выбрать правильный момент. Предпочтительно выбирать такие ситуации: поход в бассейн или на пляж (это наглядный пример, когда все в плавках или купальниках, то есть интимные места закрыты), вечернее домашнее купание, когда взрослый помогает ребенку мыться, длинная дорога в машине или совместный просмотр книги по половому воспитанию.

Как часто бывает с детьми, нужно быть готовым к тому, что эту тему не получится «закрыть» за один разговор. Скорее всего, придется возвращаться к «правилу нижнего белья» снова и снова. Но так дети лучше со всем разберутся и все запомнят.

Возможно, после одной из таких бесед у ребенка появятся вопросы. Обязательно постарайтесь на них ответить. Приведем некоторые из возможных диалогов.

Например, ребенок может спросить: «Почему кто-то вообще захочет трогать меня за мои интимные места?». На этот вопрос специалисты советуют отвечать так: «Мы часто не можем понять, почему тот или иной человек что-то делает. Но в любом случае никто не вправе трогать тебя за интимные места».

Или, например, еще один обмен репликами другого плана:

- А можно я скажу «нет», если дедушка хочет меня поцеловать?»
- Да, ты никого не обязана (обязан) целовать, и никто не имеет право целовать тебя насильно. Если тебе не нравится, что кто-то целует тебя, обязательно скажи мне.

Даже если дети переживают, что могут обидеть кого-то из родственников своим отказом, очень важно еще раз подчеркнуть, что они могут отказать даже близким. В идеале такие беседы берет на себя не только мама с девочками, но и папа с мальчиками.

Отношение к прикосновениям

Прикосновения могут быть хорошими и плохими.

Плохие – когда тебя трогают без разрешения, прикасаются к интимным зонам или смотрят/с

Либо демонстрируют свои гениталии и просят к ним прикоснуться. Когда прикосновения тебе непр

Расскажи о секретах, которые тебя расстраивают.

Хорошие секреты вызывают чувство радости, предвкушения.

Если какой-то секрет расстраивает – им нужно поделиться со взрослым, которому доверяешь.

Ответственность за произошедшее – всегда на взрослом. Педофилы делают все, чтобы вызвать у ребёнка стыд и вину. Это гарантия молчания. Поэтому нужно повторять, что в любых ситуациях ребёнок не виноват и требует помощи.

Просить помощь – нормально!

«Ты взрослый! Справишься сам!» – вредная фраза. Всем важно уметь просить помощь и поддержку в сложных ситуациях. И это абсолютно нормально!».

Сексологи рекомендуют повторять их с детьми периодически, потому что детки растут и забывают их.

Все дети обожают секреты. И этим часто пользуются те, кто желает причинить ребенку вред. Чтобы избежать этого, детям важно знать: никто не должен иметь с ними общих

секретов. Ни другие люди, ни, к сожалению, сами родители. Фраза «это будет наш с тобой секрет» слишком часто используется преступниками, чтобы как можно дольше скрывать от родителей все, что происходит втайне от других.

Насильники часто манипулируют детьми, используя идею секрета: или пугают, что в случае раскрытия тайны случится что-то плохое, или создают впечатление «общего секрета», который нужно хранить. Дети верят этому. Так вот, нужно объяснить, что вовсе не все секреты нужно хранить, особенно если от них становится плохо. Плохие секреты нужно рассказать взрослому, которому ребенок доверяет.

Действия под покровом тайны – это основная тактика тех, кто занимается сексуальными домогательствами. Поэтому столь важно обучить детей различию между хорошими и плохими тайнами, а также создать атмосферу доверия. Любая тайна, которая вызывает у них подавленность, дискомфорт, страх или отчаяние – это плохая тайна и ее нельзя хранить в себе; о ней нужно рассказать тому взрослому, который пользуется у ребенка доверием (одному из родителей, учителю, сотруднику полиции или врачу).

Этот момент можно использовать для обсуждения различия между хорошей тайной (например, если это вечеринка-сюрприз) и плохой тайной (то есть то, что вызывает у ребенка отчаяние и подавленность). Родители должны поощрять детей в том, чтобы они делились с ними плохими тайнами.

Что должны знать дети-дошкольники

Первым делом - анатомия. Пока ребенок маленький, начинать нужно с правильного названия всех частей тела, без использования эвфемизмов типа «краников» (потому что есть шанс, что ребенка, пережившего какую-то неприятную ситуацию в детском саду, просто никто не поймет, если он расскажет воспитателю, что его кто-то потрогал за «краник»).

Интегрируйте разговоры о теле в ваше обычное общение с ребенком - например, органично это получится сделать, когда ребенок осваивает горшок, или когда вы играете с ним или с ней в игру «Покажи, где у тебя глаза, нос, уши?». Этот анатомический ряд совершенно естественно и без стеснения можно продолжить вопросом: «Где у тебя вагина / Где у тебя пенис?».

Постепенно объясните ребенку, что это его интимные органы и их никто не должен трогать (только врач или вы, если это нужно для медицинского контроля). Сами спрашивайте ребенка, можете ли вы его обнять или поцеловать перед тем, как это сделать и не обнимайте и не целуйте его, если он не хочет (и уж точно не заставляйте целовать и обнимать других родственников насильно).

Что делать и говорить детям трех-шести лет

Детям разного возраста подойдут разные способы объяснения основ безопасности. Вот что лучше всего работает с детьми-дошкольниками:

Нарисуйте вместе с ребенком «круги доверия». Кто свой, кто чужой, кому можно доверять, а кому нет.

Разговаривайте недолго и нечасто, спрашивайте ребенка, как бы он поступил в разных ситуациях. Спрашивайте, а не поучайте.

Развенчайте миф о «жутких дядьках» и «подозрительных типах».

Учите соблюдать личные границы, рассказывайте про вежливость и умение говорить «нет».

Выучите с ребенком телефоны родителей наизусть. Расскажите ребенку про опасные и безопасные места.

Проигрывайте возможные ситуации: «Допустим, я - это ты, а ты - это посторонний. Ты звонишь в дверь. Я подхожу, спрашиваю, кто там? Слушаю ответ и говорю: «Родителей нет, но скоро придут». И звоню - кому? Правильно! Маме или папе. Сразу же, даже если человек за дверью ушел.

Что конкретно вы можете говорить детям в этом возрасте:

Взрослые и другие дети никогда не должны трогать твои интимные места.

Ты всегда можешь сказать «Нет» или «Стоп», если какое-то прикосновение тебе не нравится.

Хорошие секреты — это как подарок на день рождения, о них в какой-то момент узнают все и будут радоваться. Не держи в секрете, если кто-то тебя трогал, это нехороший секрет.

Покажи, какие части твоего тела закрыты плавками или купальником?

Это потому что они — интимные, их никто не должен трогать.

Всегда спрашивай разрешения перед тем, как дотронуться до кого-либо. Если кто-то говорит тебе «Нет» или «Мне так не нравится», остановись.

Не бери подарков от незнакомцев! Всегда спрашивай у родителей разрешения перед тем, как взять что-то из рук незнакомца. Не уходи никуда с незнакомыми людьми.

Естественно, было бы наивно ожидать, что все эти фразы вам предстоит сказать лишь раз, и ребенок все запомнит. Нет, это длительный процесс, и повторять все придется по кругу.

Что должны знать дети шести-восьми лет

Когда ребенок становится старше, ваш разговор с ребенком о сексуальной безопасности становится более детализированным. Важно, чтобы вы продолжали строить доверительные отношения с детьми, чтобы они не боялись рассказать вам о том, что столкнулись с домогательствами, например, в школе, если такое случится.

Центральный фокус этого периода – говорить с детьми о том, что есть

«хорошие» прикосновения, которые нам нравятся, которые помогают нам почувствовать себя лучше – например, когда мы обнимаем родителей или бабушку с дедушкой; а есть «плохие» прикосновения – которые нам неприятны и от которых мы чувствуем себя не в своей тарелке.

Объясните детям, что если кто-то пытался прикоснуться к ним «плохо», то в этом нет вины самого ребенка. Тренируйте гипотетические сценарии и спрашивайте у детей: «Что ты скажешь, если какой-то человек будет трогать тебя без спроса?»

Что конкретно вы можете сказать детям в этом возрасте: Ты не должен трогать интимные части тела других людей.

Те твои части тела, которые находятся под купальником или плавками, никто не должен трогать или просить тебя показывать их (исключение – врач или родители для медицинского осмотра).

Даже если ты хорошо относишься к какому-то взрослому, но он или она тебя трогали и говорят, что ты никому не должен рассказывать об этом, обязательно расскажи об этом родителям!

Если тебе не нравится, как кто-то к тебе прикоснулся, скажи этому человеку об этом – ты можешь использовать громкий голос и резкий тон.

Что должны знать дети девяти-десяти лет

Поскольку дети сегодня довольно рано начинают использовать гаджеты и соцсети, важно объяснить им, что абьюз может происходить не только офлайн, но и онлайн. Продолжайте строить доверительные отношения с ребенком, слушайте внимательно своих детей и верьте им – дети очень редко врут именно о сексуализированном насилии.

Присматривайтесь к изменениям в поведении детей – например, если они вдруг резко станут замкнутыми или будут отказываться ходить в гости к кому-то из ваших друзей. Разработайте ваш «план безопасности» – периодически проговаривайте с ребенком, к кому он может обратиться, если с ним что-то случилось, пока вы на работе.

Что конкретно вы можете сказать в этом возрасте:

Никто не должен фотографировать твои интимные части тела или просить тебя самого сфотографировать их и прислать в мессенджере.

Если из-за поведения какого-то взрослого, ты чувствуешь себя некомфортно, ты всегда можешь рассказать нам об этом. Я верю тебе! Я сделаю все для того, чтобы ты был в безопасности.

Твое тело — твоё дело. Ты не должен никого обнимать, целовать или дотрагиваться до какого-то человека, если сам не хочешь этого.

Что должны знать дети 11+

Чем ближе возраст детей приближается к переходному, тем важнее не терять связь с ребенком, чтобы помочь ему или ей пройти этот непростой период интересуйтесь жизнью ребенка, общайтесь с его или ее друзьями, спрашивайте о них – без допытывания.

Никто не может вам заранее сказать, когда у вашей дочери или сына начнутся первые отношения, поэтому подготовьтесь заранее – и, пожалуй, самое главное здесь — не только рассказать им о важности контрацепции, но и о правиле согласия и о том, что произнесенное «Нет» еще не означает

«Да».

Что конкретно вы можете сказать ребенку в этом возрасте:

Я знаю, отношения с другими людьми – это непросто. Если захочешь поговорить со мной о ком-то, я всегда рядом.

Ты всегда можешь сказать «Нет», если тебе не нравится, в какую сторону развиваются твои отношения с кем-то. Даже если ты до этого сказала «Да». Твоя безопасность и твои чувства – важнее.

Если кто-то отказывает тебе и говорит тебе «Нет», уважай это решение.

Будь внимателен к своим друзьям, если ты заметишь, что кто-то ведет себя с ними неподобающим образом, обязательно скажи мне.

Конечно, мы не сможем контролировать жизнь наших детей 24 часа в сутки – но обучив их этим правилам, мы можем снизить риск того, что они станут жертвами сексуализированного насилия.

Что делать и говорить детям от семи до 12 лет:

Когда ребенок становится старше, добавляются новые проблемы – школа, друзья, интернет. К тому же именно в этом возрасте ребенок начинает самостоятельно передвигаться по городу. Вот на что надо сделать упор в первую очередь:

поощряйте откровенность;

вместе «плюйте» на мнение окружающих;

выясните и снимите блоки зажатости у себя и у детей; общайтесь с ребенком в соцсетях;

вместе смотрите блогеров, слушайте музыку;

прорабатывайте алгоритмы реакции на посторонних;

пополняйте коллекцию уловок преступников и обсуждайте варианты поведения.