

Памятка для родителей «Правила сексуальной безопасности несовершеннолетних»



1. «Мое тело – только мое!»

Речь идет о том, чтобы научить своего ребенка тому, что его тело - оно его собственное, и только он сам может им распоряжаться (за исключением случаев, связанных со здоровьем и медицинскими процедурами, в присутствии родителей).

2. «У меня есть взрослые, которым я могу доверять»

Дайте ребенку понять, что в его жизни есть взрослые, к которым он может пойти в случае чего. Большинство детей и так интуитивно знают, к кому они могут обратиться, но лучше все же назвать их поименно, даже если этот список будет очень-очень коротким. Пусть ребенок сам поможет вам составить такой список, ведь это должен быть человек, которому ОН доверяет. Итак, если случается что-то необычное, дети должны знать заранее, что есть люди, которым они могут рассказать все – какими бы странными, неприятными или ужасными не были бы их чувства или ситуация, в которой они оказались.

3. «Ощущения, которые я испытываю - реальны»

Ребенок должен знать, по каким ранним признакам можно определить, что происходит сексуальное домогательство или нарушение границ. Травма, которую пережил ребенок, проявляется, прежде всего, через телесные ощущения, но дети часто не понимают, что происходит с их телом, и что за странные ощущения они испытывают. Нужно рассказать, что потоотделение, тошнота, сердцебиение или озноб могут быть признаками беспокойства или дискомфорта. Дети должны знать, что ощущения, которые они испытывают, реальны и от них не нужно отмахиваться, наоборот, надо рассказать о них взрослому, которому они доверяют.

4. «Я не обязан хранить секреты – никогда и никакие»

Ребенок должен знать, что он не обязан хранить секреты. Люди, совершающие сексуальное насилие, часто заставляют своих жертв

покаяться в том, что они сохраняют в тайне все, что произошло. Они внушают детям, что если те расскажут кому-то о случившемся, то поступят очень плохо, родители расстроятся, рассердятся на них и т.д. Поэтому крайне важно объяснить детям, что они не обязаны хранить секреты – никогда и никакие. Расскажите ребенку, что если кто-то просит их держать что-то в секрете, а его эта тайна тяготит, то он не должен ее хранить и может рассказать о ней взрослому, которому он доверяет.

5. «Интимные части тела – это очень личное»

Об интимных частях тела надо начинать разговор как можно раньше. Необходимо объяснить, что интимные органы – это не что-то стыдное. Ребенок должен знать, как они правильно называются. Никто не должен к ним прикасаться, кроме мамы и папы (когда надо что-то вытереть или поменять одежду) или когда это нужно для медицинского осмотра или процедуры (в кабинете врача, когда родители находятся тут же или поблизости). Дети должны знать, что нормальный взрослый не будет просить их прикоснуться к их интимным частям тела и не станет им ничего показывать. Нужно научить их доверять своей интуиции, если они чувствуют, что с этим человеком или ситуацией, в которой они находятся, что-то не так.

6. Я уважаю свои границы и границы других

Родители должны так построить свои отношения с детьми, чтобы с любыми проблемами и подозрениями они пришли именно к ним. Как только родитель начинает спрашивать у ребенка: «Можно снять с тебя одежду», «Можно расчесать тебе волосы». Ребенок учится говорить «нет», а мы учимся это «нет» слышать.

Используемые материалы:

1. «Правила сексуальной безопасности, которые должен знать каждый ребенок».
<https://deti.mail.ru/article/navyki-seksualnoj-bezopasnosti-chemu-nauchit-reben/>
2. «5 правил сексуальной безопасности, которые должен знать каждый ребенок»
<https://chips-journal.ru/reviews/5-pravil-seksual-noj-bezopasnosti-kotorye-dolzen-znat-kazdyj-rebenok>

Автор-составитель:

Булыгина А.А., педагог-психолог

МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра