

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Эта памятка предназначена для Вас, т.к. Вы - самый близкий для ребенка человек, который может помочь предотвратить насилие и посягательства на половую неприкосновенность детей и подростков.

Избежать насилия можно, но для этого помогите Вашему ребенку усвоить **«Правило пяти «Нельзя»:**

**Нельзя** разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом

**Нельзя** заходить с ними вместе в подъезд и лифт

**Нельзя** садиться в чужую машину

**Нельзя** принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо

**Нельзя** задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты

**Ваш ребенок должен уметь всегда ответить «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 предупреждали тебя об этом заранее

- Если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек и просит впустить его в квартиру

- Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.

Как понять, что ребенок или подросток подвергался сексуальному насилию?

Проблемы со сном, кошмары, страх перед засыпанием

Головные боли, боли в желудке, соматические симптомы

Повышенная агрессивность и (или) высокая активность (гиперактивность)

Постоянная тревога по поводу возможной опасности или беспокойство по поводу безопасности любимых людей

Признаки, связанные со здоровьем: повреждения генитальной, анальной области, в том числе нарушение целостности девственной плевы; следы

спермы на одежде, коже, в области половых органов, бедер, наличие заболеваний, передающегося половым путем.

Нежелание общения и неучастия в играх и любимых занятиях.

Перечисленные проблемы могут появиться в школе, дома, либо в любой знакомой обстановке, когда ребенок или подросток видит, или слышит о насилии

### **Поддержите ребенка или подростка в трудной ситуации:**

Исцеление начинается с общения.

Заботливый взрослый- самый лучший фактор, который поможет ребенку почувствовать себя в безопасности

Разрешите ребенку рассказать. Это помогает сказать о жестокости в их жизни взрослому, которому дети доверяют.

Дайте простое и ясное объяснение страшным происшествиям. Малыши чувствуют иначе, чем взрослые. Они не понимают истинных причин жестокости и часто обвиняют себя.

Формируйте самооценку детей. Дети, живущие в атмосфере насилия нуждаются в ежедневном напоминании, что они любимы, умны и важны.

Обучайте альтернативе жестокости. Помогите детям решать проблемы и не играть в жестокие игры

Решайте все проблемы без жестокости, выказывая уважение к детям. Будьте для них примером

Думайте о своих физических и эмоциональных потребностях. Делитесь с кем-ни будь своими опасениями.