**«Дети. Границы. Безопасность»**

**Мамы и папы!** Мы знаем, что вести такие разговоры с детьми не очень легко. Но в основном смущение испытываем мы - взрослые, а не дети.

**Наша задача как родителей** – научить своих детей понимать, что происходит или уже произошло что-то неправильное. Нужно, чтобы у детей был нюх на «плохие» ситуации. Нужно научить их доверять своей интуиции, если они чувствуют, что с этим человеком или ситуацией, в которой они находятся, что-то не так. И, наконец, мы должны так построить свои отношения с детьми, чтобы с любыми проблемами и подозрениями они пришли именно к нам.

Мы не можем предотвратить все плохое, что может случиться с нашими детьми, но мы можем объяснить им, где и как искать защиты в случае чего. Мы можем научить их осознавать, что их тело принадлежит только им. Мы можем привить им чувство уверенности и научить их не бояться говорить о том, что кто-то нарушает их границы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Границы** | **Примеры нарушений** |
| Физические | применять физические наказания, заставлять есть, одевать ту или иную одежду, заставлять целоваться и обниматься, если ребенок не хочет, мешать спать или заставлять спать |
| Пространственные | «не лазай, не ползай, не бегай» или заходить без стука в комнату ребёнка, заглядывать в ванную или туалет, проверять телефоны, компьютеры, карманы |
| Право собственности | брать или отдавать детские игрушки, выкидывать личные вещи без разрешения ребёнка, указывать как пользоваться той или иной вещью |
| Эмоциональные | заставлять рассказывать обо всем, заставлять слушать то, что ребёнок не хочет, игнорировать и обесценивать его чувства *(«не злись, не плачь, не ной»),* повышать голос, оскорблять, выбирать за ребёнка кружки |
| Временные | опаздывать, резко менять планы и требовать их немедленно выполнения, следовать именно вашему плану: «сначала обязательно сделай уроки». |

**Круг доверия**

1. **Родители, близкие родственники** *(бабушки, дедушки, тети, дяди, двоюродные братья и сестры)*
2. **Воспитатели, учителя, тренеры, друзья родителей, друзья детей**
3. **Соседи, врачи, дальние знакомые, продавцы и т.п.**
4. **Все остальным люди** *(с ними можно не разговаривать. Ни в коем случае не принимать от них угощений и подарков, никуда не уходить, отказываться, если просят ребенка о помощи).*

**Правила поведения в соответствии с возрастными особенностями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Примерные знание и навыки. Стандарты ВОЗ** |
| **0-4 года** | Чувствовать и проявлять сочувствиеГоворить «да» и «нет»Говорить о своих эмоциях, потребностях, желанияхПоложительное отношение к своей половой принадлежностиГоворить о неприятных телесных ощущениях |
| **4-6 лет** | Знать части тела и их названияРазличия между мальчиками и девочкамиОсознавать свою половую принадлежностьНавыки личной гигиеныУмение справляться с обидами, разочарованиямиДоверять своим инстинктам и применять 3-х ступенчатую модель: СКАЗАТЬ НЕТ, УЙТИ, ПОГОВОРИТЬ С ТЕМ, КОМУ ДОВЕРЯЕШЬНаличие установки – мое тело, только моеУважение к своим границам и границам других |
| **6-9 лет** | Знания об изменениях в теле: менструации, эякуляции, различиях между мужчиной и женщинойЛичная гигиенаУмение устанавливать и поддерживать отношенияПонимание того, что сексуальные контакты возможны только по обоюдному согласиюНаходить и устанавливать контакты, поддерживать дружбуУстанавливать границы и использовать 3-х ступенчатую модельОбращение за помощью – это нормально |
| **9-12 лет** | Гигиена телаЛексика *(знать и называть части тела, обсуждать открыто вопросы сексуальных отношений с тем, кому доверяешь)*Положительное отношение к своему телу и изменениям, связанным с теломЗнания о разных видах контрацепции и мифах относительно нихПонимание того, что контрацепция – это ответственность обоих половУмение отказаться от нежелательного сексуального контактаРиски ИППП, ВИЧ, нежелательной беременностиУметь противостоять давлению сверстников, СМИ, порнографии |
| **12-15 лет** | Принимать свое тело и происходящие с ним измененияЗнать о службах помощи для подростковПриобретать и применять средства контрацепцииПринимать сознательное решение о сексуальном контактеПротивостоять рискам употребления ПАВ, ИППП, беременности |
| **15 и старше** | Уметь поддерживать отношения с партнером, решать конфликты, вести переговорыПоложительное отношение к своей сексуальностиПринятие разных формы сексуальных взаимоотношенийУметь противостоять сексуальным домогательствам, уметь себя защититьОбращаться за помощью во всех сложных случаяхПонимать и защищать себя от ИППП, ВИЧ, нежелательной беременности, проституции, порнографии, сексуального рабства. |

**Правила сексуальной безопасности**

**Правило №1. «Мое тело – мое и только мое!»**. Речь идет о том, чтобы научить своего ребенка тому, что его тело - оно его собственное, и только он сам может им распоряжаться.

**Правило №2. Ребенок должен знать, что у него есть взрослые, которым он может доверять.** Дайте ребенку понять, что в его жизни есть взрослые, к которым он может пойти в случае чего. Эти люди не начнут стыдить и обвинять, наоборот, они выслушают ребенка и поверят ему, о чем бы ни шла речь.

**Правило №3. 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.

**Правило №4. «Я никогда не буду хранить тайну, если мне от этого не по себе. Если кто-то попросит меня держать что-то в секрете, а мне это не нравится, я пойду и расскажу об этом взрослому, которому я доверяю».**

Сексуальные абьюзеры часто заставляют своих жертв поклясться в том, что они сохранят в тайне все, что произошло. Поэтому крайне важно объяснить детям, что они не обязаны хранить секреты – никогда и никакие.

**Правило №5. Ребенок должен знать, что интимные части тела – это что-то очень личное. Чем раньше он это усвоит, тем лучше.** Об интимных частях тела надо начинать разговор как можно раньше. Ведите себя уверенно и по-взрослому, дайте детям понять, что интимные органы – это не что-то стыдное. И, конечно, дети должны знать, что их интимные части тела принадлежат им и только им. Никто не должен к ним прикасаться, кроме мамы и папы *(когда надо что-то вытереть или поменять одежду в случае «аварии»)* или, когда это нужно для медицинского осмотра или процедуры *(в кабинете врача, когда родители находятся поблизости).*

**Рекомендации для родителей**

**«Как избежать насилия несовершеннолетних»**

* объяснять ребенку правила поведения, когда он остается один на улице, либо дома;
* если у ребенка появилось хотя бы малейшее сомнение в человеке, который

находится рядом, или его что-то насторожило, то лучше отойти от него либо остановиться и пропустить этого человека вперед;

* стать для ребенка другом, с которым он может поделиться своими переживаниями;
* серьезно воспринять рассказ о совершенном в отношении него насилии со стороны знакомых, родственников;
* поддерживать отношения с друзьями детей и их родителями;
* не отпускать ребенка на улицу одного *(когда ребенок гуляет с друзьями, возможность совершения преступления снижается);*
* знать, какие передачи ребенок смотрит по телевизору, на какие сайты в Интернете чаще всего заходит, для того чтобы исключить просмотр фильмов сексуальными сценами и сценами насилия, исключить возможность общения Вашего ребенка с педофилом через Интернет *(возможности подключения услуги «Родительский контроль» АО «Казахтелеком»);*
* обязательно контролировать время, которое ребенок проводит в Интернете, быть в курсе, с кем Ваш ребенок контактирует в сети.
* Поддерживайте контакт с воспитателем, учителеями, психологом в школе с целью предотвращения совершения насильственных преступлений в отношении Вашего ребенка.

**«Это важно помнить родителям!»**

* Уважайте своего ребенка, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребенка делать что-то против своей воли.
* Если Вы знаете, что ребенок соседей подвергается насилию, избиению со стороны родителей, немедленно сообщите об этом в полицию.
* Если Ваш ребенок говорит о нездоровом интересе к нему Вашего мужа (сожителя), прислушайтесь к его словам, поговорите с мужем (сожителем), не оставляйте ребенка один на один с ним. Если же отношения зашли слишком далеко, расстаньтесь с этим человеком, ведь нет ничего дороже счастья собственного ребенка.
* Отец должен поговорить обо всех интересующих сына вопросах относительно половой жизни, объяснить, как предохраняться. Мать должна объяснить девочке, как ей вести себя с противоположным полом, о средствах контрацепции.
* Если Вы заметили странность в поведении ребенка, поговорите с ним о том, что его беспокоит. В разговоре с мальчиком лучше участвовать отцу, без присутствия матери.

**«Что же делать в случаях, когда насилие происходит в семье?»**

1. Прежде всего, надо помнить, что у ребенка есть права, которые защищаются законом!
2. Любой ребенок может обратиться в полицию, прокуратуру, к Уполномоченному по правам ребенка.
3. По закону дело об изнасиловании несовершеннолетнего ребенка может быть возбуждено и без заявления, если об этом факте стало известно из других источников.

**Телефоны доверия**

**37-08-58, 8-708-087-42-01 –** телефон доверия, действующий на бесплатной и анонимной основе при фронт-офисе КГУ «Региональный центр психологической поддержки и дополнительного образования» управления образования акимата Костанайской области.

**8 (7142) 226532 -** Кризисный центр по оказанию психологической помощи, круглосуточная психологическая помощь обеспечивает конфиденциальность и бесплатность.

**Короткий номер «150» –** круглосуточная, анонимная квалифицированная помощь по Костанайской области, звонок бесплатный.

**8 (7172) 742528 -** Комитет по охране прав детей Министерства образования и науки Республики Казахстан.

**Единый call-центр «111» -** звонок бесплатный, круглосуточный телефон доверия в Республике Казахстан. Вам беспрепятственно окажут квалифицированную психологическую помощь.