

Как уберечь своих детей от насилия и помочь, чтобы они почувствовали себя защищенными, сильными и свободными? (Памятка для родителей)

Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей

Когда и где?

Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Обратите внимание своего ребенка на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными, и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их. Это - первый урок, который должны усвоить дети.

Как найти подходящие слова?

Слова подбираются, исходя из "низкой доли страха" в них. Например, разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком. Вместо слов "изнасилование", "сексуальное насилие" лучше использовать слова "безопасное и небезопасное прикосновение".

Прежде, чем начать беседу с детьми, родители должны договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре. Необходимо без всякого стеснения называть анатомические части тела своим языком.

Навыки по предупреждению насилия.

1. Убегай от опасности. Родители должны помочь определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.

2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что кричать некрасиво. Родители должны объяснить ребенку, что кричать в экстренной ситуации – не стыдно.

3. Определите безопасные и небезопасные секреты. Небезопасные секреты часто заставляют детей испытывать страх или стеснение. Небезопасным секретом всегда нужно поделиться с взрослым, который поможет.

4. Вместе со своим ребенком постоянно вспоминайте имена безопасных взрослых. Безопасные взрослые - это взрослые, которые выслушают ребенка, поверят ему и помогут.

5. Разрешите своему ребенку говорить слово "нет". Дети должны понять, что им нужно говорить "нет" любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями, даже родителям. При этом, малыш должен быть уверен, что родители несмотря ни на что продолжают его любить».

В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ!»:

- Если ребенку предлагают зайти в гости или подвезти до дома, даже если это предложение исходит от соседей.

- Если за ребенком в школу или детский сад пришел посторонний человек, а вы не предупредили его об этом заранее.
- Если вашего ребенка угощает новый знакомый, необходимо отказаться от угощения.

6. Поясните ребёнку, что его тело принадлежит только ему, что вы помогаете заботиться о нем. Расскажите ребёнку о нормальных и ненормальных прикосновениях. Вы должны с детства объяснять ребёнку его личные границы.

7. Скажите ребёнку и убедите его: «Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу».

8. Родители должны разъяснить своим детям «Правило четырех «НЕ»:

- НЕ разговаривать с незнакомцами и не впускать их в дом;
- НЕ заходить с незнакомыми людьми в лифт или подъезд;
- НЕ садиться в машину к незнакомцам;
- НЕ задерживаться на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

9. Научите своего ребенка:

- Подходя к дому, обращать внимание (оглянуться), не идет ли кто-то следом и, если кто-то идет, не подходить к подъезду. Погулять на улице 15-20 минут и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, рассказать о нем любому взрослому.
- Входя в подъезд, обязательно сразу закрывать за собой дверь (если на дверях кодовый замок).
- Если незнакомый мужчина уже находится в подъезде (у лифта, на лестнице), выйти на улицу и дождаться, пока в подъезд зайдет кто-то из взрослых.
- Обо всех неизвестных подозрительных людях необходимо обязательно рассказать родителям и учителям в школе!

Дети в группе риска:

Жертвой может стать любой ребенок, однако есть дети, которые попадают в руки насильника чаще, чем другие.

- **Послушные** дети, воспринимающие взрослых с большим пиететом, почти благоговением. Когда таким детям незнакомец предлагает пойти с ним, они не могут ему отказать.
- **Доверчивые** дети. Незнакомец может предложить вместе поискать убежавшего котенка, поиграть у него дома в новую компьютерную игру
- **Замкнутые, брошенные, одинокие** ребята. За взрослым человеком, оказавшим такому ребёнку внимание, он может пойти куда угодно.
- Дети, **стремящиеся казаться взрослыми**. Преступник воспринимает это как послание: «Хочу испытывать то же, что и взрослые».

- **Подростки, родители которых пуритански настроены.** Вместо того, чтобы помочь ребенку справиться с пробудившейся сексуальностью, они осуждают и наказывают его.
- **Дети, испытывающие интерес к блатной романтике.** Бесконечные сериалы про бандитов наводят ребенка на мысль, что настоящие мужчины – это те, которые сидят в тюрьме.

Памятка родителям дочери-подростка

- Объясните своей дочери, что отправляясь в гости, к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в большую компанию, необходимо помнить следующее: Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться. Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, вообще, сказать решительное однозначное: «Нет!».
- С самого начала ясно обозначать границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.
- Если домогательство продолжается, не надо бояться шума или скандала, например, на вечеринке. Несколько минут смущения лучше риска изнасилования.
- Пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвой, держаться вместе с близкими или поближе к хорошим знакомым.
- Никаких контактов с «группой риска». Группа риска – алкоголики, пьяницы, наркоманы, судимые и т.д