

# Как уберечь ребенка от сексуального насилия

Предлагаем несколько советов, которые помогут уберечь вашего ребенка от опасности.

Расскажите детям об их праве на личную неприкосновенность, на защиту себя от физических посягательств любыми средствами.

**ВАЖНО** научить ребенка отличать уважение к взрослым от безусловного подчинения всем старшим.

Дети имеют право и должны сказать «НЕТ» любому, кто намеревается причинить им вред в любой форме.

Родители **ВСЕГДА** должны знать куда, к кому идет ребенок, как его можно найти. Убедите детей, что призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство защиты или даже спасения. Пусть смело зовут на помощь в случае чьих-либо домогательств.

В детях необходимо воспитывать строгие правила поведения и требования к себе. В противном случае их нестрогое соблюдение легко может оказаться провоцирующим для преступников. Обращайте внимание на увлечение детей сексуальной литературой, видеофильмами с эротическими сценами.

Также следует отметить, что существует так называемое **«правило трусиков»** — по англоязычной аббревиатуре PANTS. Она составлена из первых букв пяти основных правил, которым родители должны обучать детей, начиная с двух-трёхлетнего возраста.

Приводим эти правила:

**1. Интимные части тела принадлежат только тебе.** Учите ребенка: части тела под нижним бельём можно позволять смотреть и трогать **ТОЛЬКО** родителям и врачу в исключительных случаях (гигиенические процедуры до определённого возраста, врачебный приём).

**2. Помни, что ТОЛЬКО ТЫ можешь распоряжаться своим телом** и никто другой не имеет право что-либо делать с ним.

**3. «Нет» означает запрет.** Дитя имеет право отказать в объятиях любому самому близкому родственнику (например, бабушке). Нельзя ломать его представления о своих границах, принуждая к тесным телесным контактам против воли ребёнка. Так создаётся возможность агрессивного вмешательства в его личное пространство.

**4. Поделись секретами, которые тебя тяготят.** Следует объяснить малышу, что секреты бывают хорошие и плохие (когда взрослый человек совершил неприятные действия и назвал их «нашим маленьким секретом»). О плохих секретах надо всегда рассказывать близким.

**5. Расскажи правду, и тебе помогут.** Ребёнок должен быть уверен, что близкие люди не станут наказывать за плохие секреты. Заранее надо обсудить с малышом, кому можно доверить секреты — воспитательнице, учительнице. Взрослые должны гарантировать, что рекомендуемые ими люди окажут помощь.