**Памятка о половой неприкосновенности**

**Защитим детей и подростков от насилия и посягательства**

**на половую неприкосновенность**

**Памятка для педагогов и родителей.  
Уважаемый взрослый!**

Эта памятка предназначена для Вас, так как, находясь рядом с ребенком или подростком, Вы можете помочь предотвратить насилие и посягательства их на половую неприкосновенность. Избежать насилия можно, но для этого помогите 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.  
  
**Научите ребенка всегда отвечать "Нет!":**

- Если ему предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.  
- Если за ним в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали его 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?**- вялость, апатия, пренебрежение к своему внешнему виду;  
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, общее снижение настроения;  
- уход от контактов, изоляция от друзей и близких;  
- или поиск контакта с целью найти сочувствие и понимание;  
- нарушение умственных процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), снижение качества выполняемой учебной работы;  
- отсутствие целей и планов на будущее;  
- чувство мотивированной или немотивированной тревожности, страха, отчаяния;  
- пессимистическая оценка своих достижений;  
  
- неуверенность в себе, снижение самооценки.  
  
Перечисленные проблемы могут появиться в школе, дома, либо в любой знакомой обстановке, когда ребенок или подросток видит или слышит о насилии, и определяются педагогом/родителем методом наблюдения за ребенком и личной беседы с ним.  
  
Поддержите ребенка или подростка в трудной ситуации:  
  
- Исцеление начинается с общения. Заботливый взрослый - самый лучший фактор, который поможет ребенку чувствовать себя в безопасности.  
- Разрешите ребенку рассказывать. 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, проявляя уважение к детям.

