

## **Родительское собрание «Дети. Границы. Безопасность»**

**Цель:** семейная профилактика сексуального насилия среди несовершеннолетних.

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о важной и сложной теме, касающейся половой неприкосновенности несовершеннолетних.

Каждый несовершеннолетний должен знать о своей сексуальной неприкосновенности. Это очень важно. Но как поговорить с ребенком на эту непростую, если не сказать пугающую тему? Эксперты по защите прав ребенка советуют говорить об этом с раннего возраста, используя понятия “хорошее”, “плохое” и “интимное” прикосновение. Объясните ему, что к хорошим прикосновениям относятся дружеские объятия, похлопывание по спине и поцелуй в щечку, а к плохим – удар или толчок. К интимным – когда кто-то хочет прикоснуться к интимным местам ребенка, говоря, что не нужно об этом никому рассказывать.

Кроме того, важно объяснять детям правила сексуальной безопасности.

### **Правила сексуальной безопасности**

#### **1. «Мое тело – мое и только мое!»**

«Если я не хочу целоваться или обниматься с кем-то, я могу сказать – нет. А вместо обнимашек можно «дать пять», пожать руку или послать воздушный поцелуй. Я - хозяин своего тела и все будет так, как я хочу!»

Ребенок не обязан никого обнимать или целовать, если он этого не хочет. Даже если это бабушка. Да, теоретически нет ничего плохого в невинных поцелуях и объятиях. Но речь идет о том, чтобы научить своего ребенка тому, что его тело - оно его собственное, и только он сам может им распоряжаться. Ну, за исключением случаев, связанных со здоровьем и медицинскими процедурами, о которых мы еще поговорим.

#### **2. Ребенок должен знать, что у него есть взрослые, которым он может доверять.**

«У меня есть пятеро взрослых, которым я доверяю, вот они. Им я могу рассказать все на свете, и они мне поверят. Если меня что-то беспокоит, мне страшно или я чувствую опасность, я расскажу кому-то из них, что со мной происходит и почему».

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. Большинство детей и так интуитивно знают, к кому они могут обратиться, но лучше все же назвать их поименно, даже если этот список будет очень-очень коротким. Пусть ребенок сам составит такой список, ведь это должны быть люди, которым ОН доверяет.

Можно составить совместно с ребенком Круги доверия (приложение 1).

#### **3. Ребенок должен знать, по каким ранним признакам можно определить, что происходит сексуальное домогательство или нарушение границ.**

«Что происходит, когда мне страшно или я чувствую опасность? Я могу вспотеть, меня может подташнивать, может начаться озноб или сердцебиение. Эти знаки должны

меня насторожить. Если я почувствую что-то такое, я сразу обращусь к взрослому, которому я доверяю».

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. Дети должны знать, что ощущения, которые они испытывают, реальны и к ним нужно прислушиваться, чтобы в случае чего рассказать о них взрослому, которому они доверяют.

**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. Они внушают детям, что если те расскажут кому-то о случившемся, то поступят очень плохо. Это повлечет за собой ужасные последствия как для них самих, так и для абьюзера, и в результате всем будет еще хуже. Поэтому крайне важно объяснить детям, что они не обязаны хранить секреты – никогда и никакие. Расскажите ребенку, что если кто-то просит их держать что-то в секрете, а его эта тайна тяготит, то он не должен ее хранить и может рассказать о ней взрослому, которому он доверяет.

**5. Ребенок должен знать, что интимные части тела – это что-то очень личное. Чем раньше он это усвоит, тем лучше.**

«Интимные части тела – это те, которые закрывает мой купальник или плавки. Никто не может их трогать. Никто не может просить меня потрогать их интимные части тела. И никто не должен показывать мне эти части тела на картинках или фотографиях. Если что-то такое случится, я сразу же расскажу об этом взрослому, которым я доверяю».

Дети должны знать, что нормальный взрослый не будет просить их прикоснуться к их интимным частям тела и не станет им ничего показывать.

Обязательно нужно объяснить ребенку, что никогда не следует:

- подходить к незнакомому взрослому ближе, чем на метр, особенно если он находится в автомобиле.

- входить в лифт с незнакомым взрослым или заходить одновременно с ним в подъезд.

- в одиночку идти со взрослым – как незнакомым, так и малознакомым, как в знакомое, так и в незнакомое место под любым предлогом: посмотреть/взять в подарок/помочь вылечить щенка или котенка, взять пакет для папы, помочь в какой-то хозяйственной мелочи, проводить и показать улицу или дом.

- садиться в машину со знакомыми и тем более незнакомыми, даже если они сообщают, что «папа/мама в больнице и тебе срочно нужно приехать» (надо объяснить ребенку, что сначала нужно папе/маме позвонить и выяснить, все ли с ними в порядке, а если дозвониться не удастся – поехать с хорошо знакомым взрослым, лучше – женщиной, к примеру, с соседкой или мамой школьного друга).

Родители, я понимаю, что вести такие разговоры с детьми не очень легко. Но 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.

Это немного, да, но это жизненно важно для наших детей. И они, безусловно, заслуживают того, чтобы мы сделали это для них.

## *Приложение 1*

### **Круги доверия**

Возьмите чистый лист бумаги.

1. Нарисуйте в середине **жирную точку**. Это место – вы, ваше личное пространство.

2. Нарисуйте вокруг этой точки круг – это **ваша семья**.

Это те люди, кого надо слушаться, с кем безопасно, кто может вас обнимать, целовать и к кому нужно обращаться за помощью, чтобы ни случилось. Те, кому нужно помогать.

3. Следующий круг – это **зона близких родственников**, первый круг доверия. Бабушки, дедушки, тети, дяди, двоюродные братья и сестры — впишите сюда всех, кому вы сами доверяете.

С этими людьми тоже безопасно, с ними нужно быть вежливым, отвечать на расспросы, можно разрешать себя обнимать, целовать — если хочется. Можно принимать угощения, подарки, помогать. Но, если кто-то из них предлагает куда-то идти, — сначала нужно спрашивать разрешение у родителей. Если бабушка говорит одно, а мама — другое, мамино слово в приоритете.

4. Следующий круг доверия – это **воспитатели, учителя, тренеры, друзья родителей, друзья детей**.

Люди, с которым важно быть вежливыми, можно разговаривать, но на подробные расспросы о семье можно не отвечать. Чтобы куда-то пойти с кем-то из них — обязательно нужно разрешение родителей. Можно принимать угощения. Прикасаться эти люди могут, только если ребенок не против. Помогать им можно, если помощь по силам ребенку.

5. Еще один круг – **соседи, врачи, дальние знакомые, продавцы и т.п.**

С ними важно быть вежливым (здороваться, прощаться и говорить «спасибо»). На расспросы можно не отвечать. Принимать угощения – если родители разрешат. Трогать ребенка могут только по необходимости в присутствии родителя (врачи).

Никуда уходить с ними нельзя. Люди из этого круга обычно не просят помощи у детей, если это происходит – обязательно рассказать родителям.

6. За этим кругом находятся **все остальным люди.**

С ними можно не разговаривать. Ни в коем случае не принимать угощений и подарков, никуда не уходить, отказываться, если просят ребенка о помощи. В нормальной ситуации взрослый не будет просить незнакомого ребенка помочь ему, он должен обратиться к другому взрослому.