

Видео -лекция на тему

«Профилактика сексуального насилия среди детей и подростков в семье и обществе»

Цель – повышение компетентности родителей в теме профилактике сексуального насилия среди детей и подростков.

Задачи:

1. Рассказать об актуальности этой темы и дать понятие сексуального насилия.
2. Повысить уровень родительской компетенции в вопросах распознавания и оказания помощи ребенку, оказавшемуся в ситуации сексуального насилия.
3. Познакомить родителей с факторами и рисками, которые они могут наблюдать при сексуальном насилии у детей.
4. Ознакомить с правилами безопасного поведения несовершеннолетних с целью профилактики сексуального насилия среди детей и подростков.

1. Актуальность проблемы сексуального насилия над детьми и подростками. Понятие сексуальное насилие, виды, способы и мифы.

Сексуальное насилие над детьми стало бичом современного общества, рост этих показателей связан с общим возрастанием насилия в обществе. По некоторым оценкам, органы внутренних дел ежегодно регистрируют 7-8 тысяч случаев сексуального насилия над детьми, по которым возбуждаются уголовные дела. Исходя из анализа обращений по телефону доверия, лица, перенесшие сексуальное насилие обращаются в службу только 1 человек из 100, поэтому в реальности, эти показатели значительно выше.

Что же нужно знать, нам родителям о том, по каким причинам ребенок вдруг становится зависимым от насильника, или почему он вообще попадает в эти отношения, несмотря на то, что мы говорим о правилах безопасного поведения? Как узнать о том, когда нужно бить тревогу? И что делать самому родителю в таких обстоятельствах.

Что является сексуальным насилием?

Под **сексуальным насилием над ребенком** понимается вовлечение ребенка с его согласия или без такового, осознаваемое или не осознаваемое им в силу функциональной незрелости или других причин в сексуальные действия со взрослыми или старшим ребенком (подростком) с целью получения последними удовлетворения сексуальных потребностей или получение выгоды с применением физического, психического насилия или без него. Из этого определения очевидно, что не обязательно принуждать детей угрозами или силой к выполнению сексуальных действий, важен сам факт сексуальных действий с ними, так как дети часто не осознают того, что с ними делают, не понимают характер и последствия таких действий и чрезвычайно зависят от взрослых.

Правовой аспект этой сферы определяется так: "Уголовный кодекс Российской Федерации" от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 24.09.2022)

УК РФ Статья 20. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность

1. Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста.
2. Лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности за изнасилование (статья 131), насильственные действия сексуального характера (статья 132).

Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок:

- не обладает свободой воли, находясь в зависимости от взрослого;
- может не осознавать значение сексуальных действий в силу своей незрелости;
- не в состоянии в полной мере предвидеть все негативные для него последствия этих действий.

Способы сексуального насилия

Контактный способ это:

- половой акт с ребенком, совершенный вагинальным, оральным или анальным способом
- мануальный оральный, генитальный или любой другой телесный контакт с половыми органами ребенка, а также ласки эрогенных зон тела ребенка
- мастурбация обоюдная, со стороны ребенка и взрослого
- введение различных предметов во влагалище или анус.

Неконтактный способ это:

- демонстрация эротических и порнографических материалов
- Демонстрация обнаженных гениталий, груди или ягодиц ребенку (экспозиционизм)
- совершение полового акта в присутствии ребенка
- подглядывание за ребенком во время совершения им интимных процедур (вуаеризм), принудительное раздевание ребенка

Мифы о сексуальном насилии

Кроме того, следует сказать, что в обществе бытуют мифы, представляющие собой попытку, часто неосознанную, искажения причин и последствий сексуального насилия над несовершеннолетними.

- **Миф 1.** Сексуальное насилие совершается в основном над детьми подросткового возраста.
Это неверно. Сексуальное насилие совершается над детьми любого возраста.

- **Миф 2.** Сексуальное насилие совершается только над девочками.
Девочки чаще становятся жертвами сексуального насилия. Но мальчики также подвергаются насилию со стороны взрослых. Чаще это случается вне родительского дома людьми, имеющими большой опыт совращения малолетних.

- **Миф 3.** Сексуальное насилие случается только один раз.
Сексуальное насилие над детьми - это длительный процесс, в котором эксплуатируются близкие доверительные отношения между взрослым и ребенком.

- **Миф 4.** Дети соблазняют взрослых.

Дети не обладают необходимыми знаниями и умениями для того, чтобы инициировать сексуальную активность. И любой взрослый осознает, что любые сексуальные действия по отношению к ребенку являются разрушительными для ребенка и наносят ему ущерб.

- **Миф 5.** Только половой акт наносит ущерб ребенку.

Любое сексуальное насилие разрушительно для ребенка. Подвергаясь насилию со стороны взрослого, ребенок переживает, прежде всего, травму эмоционального характера, в которой разрушается его потребность в безопасности, возможность построения адекватных социальных, интеллектуальных и доверительных эмоциональных взаимоотношений. Взрослые перестают быть эталонами для подражания, что приводит в дальнейшем к трудностям в развитии ребенка. Дети, подвергшиеся насилию, испытывают стыд, чувство вины, тревогу, страхи, ощущение собственной незначимости, бессмысленности и бессилия.

- **Миф 6.** Только мужчины совершают сексуальное насилие над детьми.

Можно говорить о ведущей роли мужчин в сексуальном насилии, но не следует отрицать участие женщин.

- **Миф 7.** Сексуальное насилие совершается незнакомыми людьми.

Только небольшой процент сексуального насилия над детьми совершается вне стен дома. Насильниками могут выступать родственники (родители, дяди и тети, братья и сестры, дедушки и бабушки), хорошо знакомые ребенку люди (друзья родных, соседи, гувернеры, приходящие репетиторы, няни, различные помощники по дому).

2. Сферы где дети наиболее подвержены риску совершения над ними действий сексуального насилия:

1. Это ближайшее окружение ребенка, статистика говорит о том, что 80% из 100% всех преступлений сексуального характера совершаются людьми, знакомыми ребенку: члены семьи, дальние родственники, тренеры и т.д.

2. Это кибер-пространство.

Опасности киберпространства

В настоящее время смартфоны для детей и подростков — это ключевой инструмент социальной жизни даже дошкольники имеют свободный доступ к различным гаджетам, смотрят видео на YouTube, общаются с помощью мобильных мессенджеров (Viber, WhatsApp, Skype).

Онлайн-жизнь для современных детей служит естественным продолжением жизни в реальности, при этом онлайн-общение для многих становится более важным и значимым. В связи с этим, родителям важно знать, какую опасность может таить в себе общение в сети?

Виды сексуального насилия в интернете

Ввиду того, что, интернет очень доступен, дети сегодня подвержены тому, что могут свободно получить сексуально откровенный контент, а в отдельных случаях даже проявлять собственную инициативу в его изготовлении и распространении. В 2009 году появился в обиходе новый термин - **сэкстинг** (англ. sexting), он обозначает пересылку сообщений сексуального характера с помощью любого цифрового устройства. Распространенность сэкстинга среди несовершеннолетних является предметом обоснованных родительских тревог.

Целью распространения детского фото-видео контента, зачастую, является желание «подшутить», привлечь внимание и досадить кому-либо. Фотографии, которые попадают в сеть, в ней и остаются, и могут быть очень быстро распространены. Ребенок может полагать, что он будет оставаться неизвестным, а затем обнаруживает, что его фото распространились с его именем. Иногда это может иметь серьезные последствия. Одни случаи способны закончиться серьезным наказанием, другие – трагедией.

К сожалению, сами дети, порой, не видят ничего плохого в размещении своих откровенных фотографий. Мальчики желают получить максимальное признание среди друзей, а девочки — среди мальчиков. Поэтому, чаще всего, это именно мальчики оказывают давление на девочек, уговаривая их прислать свои откровенные фото, с целью дальнейшего предъявления ребятам своего окружения, как доказательство собственной «крутости». В ином случае, ребята под разным предлогом просят присылать откровенные фотографии, а в дальнейшем могут использовать это как инструмент буллинга («буллинг»- это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или целой группы, «кибербуллинг» - это травля с помощью современных интернет-технологий).

Фотографии и видео, отправленные в частном порядке, имеют риск стать доступными и другим людям, даже если используются приложения, которые обещают конфиденциальность и гарантируют, что изображения будут удалены через некоторое время.

Как только картинки отправляются, они оставляют так называемый цифровой след, особенно в Интернете. Их невозможно вернуть. Удаление сообщения не является гарантией того, что оно уже не получено, скопировано и отправлено другим пользователям.

Секстинг в некоторых странах считается детской порнографией, то есть уголовным преступлением. Наказать могут как подростка, который отправляет или получает эротические сообщения, так и родителей, позволяющих и допускающих это. Самая негативная сторона секстинга кроется в том, что подростки, сами того не осознавая, могут спровоцировать педофилов на преступные действия. Кроме того, согласно некоторым исследованиям, к секстингу можно пристраститься как к наркотику.

Также нужно отметить и еще одну существующую угрозу – **груминг**. Это формирование доверительных отношений с ребенком с целью его сексуальной эксплуатации/сексуального насилия. Онлайн-груминг преследует цель - получить интимные фото/видео ребенка для последующего шантажа и вымогательства у него денег или более интимных материалов, встреч.

К сожалению, такие преступления не имеют границ – преступник и жертва могут находиться на разных континентах, часто работают целые группировки. Зачастую знакомятся с ребенком в социальных сетях или в чатах онлайн игр. Могут делать рассылку писем или приглашений к дружбе сотням детей и ждут, кто ответит или же выбирают целенаправленно жертву – ребенка по постам и профилю которого ясно, что он одинок и ему не хватает внимания и заботы или у ребенка на странице в соц.сетях находят откровенные тексты/фото сексуального характера. Предполагаемый преступник (для ребенка - друг, знакомый-собеседник) регистрируется в сети, где зарегистрирована потенциальная жертва под видом подростка, при этом указывая интересы, хобби и увлечения близкие тому, с кем желает установить контакт. В дальнейшем старается выйти на связь, установить личный контакт, заинтересовать и расположить к себе. Коммуникация может продолжаться от одного вечера до нескольких недель, прежде чем будет получено первое фото.

Фото-видео контент, полученный от ребенка, эти люди продают на сайтах детской порнографии, а в дальнейшем в качестве дополнительного заработка вымогают деньги у детей, шантажируя тем, что эти фото попадут на просторы интернета, либо напрямую его

друзьям, родителям и одноклассникам. Однако есть и люди, которые требуют эти фото для личного удовлетворения и также могут обещать, в том числе, и денежное вознаграждение за это.

3. «Факторы и риски» сексуального насилия.

Список факторов и рисков, при которых риск совершения сексуального насилия наиболее высок, и разделили их на две группы: 1 группа факторов - это факторы, относящиеся к самому ребенку, 2 группа факторов – это факторы которые относятся не посредственно к близкому окружению ребенка т.е. его семье.

Факторы, относящиеся к ребенку:

✓ **Послушные дети.** У них, как правило, строгие родители, внушающие, что «старшие всегда правы», «ты еще мал, чтоб иметь свое мнение», «главное для тебя - слушаться взрослых». Таким детям часто трудно отказать взрослым в том числе и тем которые могут воспользоваться ребенком в своих коростных целях.

✓ **Доверчивые дети.** Таким детям можно предложить вместе поискать убежавшего котенка, поиграть у него дома в новую компьютерную игру, и они пойдут.

✓ **Замкнутые, заброшенные, одинокие ребята.** Это не обязательно дети бомжей и пьяниц, просто их родители заняты зарабатыванием денег, и между ними нет теплых, откровенных и доверительных отношений. Такие дети с легкостью пойдут куда угодно за взрослым человеком, который оказал такому ребенку хоть чуточку доброжелательного внимания.

✓ **Дети, стремящиеся казаться взрослыми.** Девочка, которая красит губы, носит сережки, рано становится на каблуки; мальчик с дорогими часами или престижным мобильным телефоном скорее привлечет внимание не порядочных взрослых людей. 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. «Дядя», который поможет сбросить напряжение, становится «лучшим другом».

✓ **Дети, испытывающие интерес к «блатной» романтике.** Бесконечные сериалы про бандитов наводят ребенка на мысль, что настоящие мужчины - это те, которые сидят в тюрьме. Такие ребята могут сами искать себе друзей из уголовного мира.

Факторы, относящиеся к семье ребёнка:

- ✓ патриархально-авторитарный уклад, гиперопека в отношении ребенка;
- ✓ консерватизм в отношении сексуальности (когда родители при слове «секс» смеются, краснеют или делают вид что ничего про это не знают);
- ✓ супружеское насилие, конфликтные отношения между родителями;
- ✓ социальная изоляция семьи (очень закрытые семьи имеющие маленький или ограниченный круг общения);
- ✓ вместо родного отца отчим или сожитель матери;
- ✓ плохие взаимоотношения ребенка с родителями, особенно с матерью сюда так же можно отнести и нарушение привязанности между матерью и ребенком;
- ✓ мать ребенка чрезмерно занята на работе;
- ✓ мать имеет хроническое заболевание или инвалидность и подолгу лежит в больнице;
- ✓ родители (или один из них) являются алкоголиками, наркоманами, токсикоманами;
- ✓ родители (или один из них) имеют психические заболевания.

Факторы риска, относящиеся к родителям, могут относиться к любому из них — к отцу или матери, или к обоим.

Самым значительным фактором риска был предшествующий опыт сексуального насилия у ребенка или у кого-либо из членов семьи. Все факторы в равной степени относятся к риску совершения насилия в отношении как девочек, так и мальчиков.

Наличие отчима в семье статистически значительно повышает риск сексуального насилия для девочек, но не для мальчиков. Разумеется, из этого нельзя сделать вывод о том, что любой отчим представляет угрозу для девочек. Исследования говорят о повышенной вероятности насилия при наличии тех или иных факторов, это не означает, что насилие гарантированно произойдет, если у ребенка или семьи имеются эти факторы.

Любой ребенок может стать жертвой насилия, однако для некоторых детей и в определенных условиях этот риск оказывается более высоким, чем для их сверстников. Риск сексуального насилия для ребенка необходимо оценивать с многофакторной точки зрения, то есть с точки зрения характеристик ребенка, родителей и семьи в целом, а также с точки зрения уровня преступности, норм поведения и безопасности в месте проживания ребенка.

4. Причины, по которым, жертвы не сообщают о насилии.

Почему жертва не сообщает в правоохранительные органы и медицинские организации.

Рассмотрим *социальные причины*.

1. Трудно понять, как реагировать на случившееся (на данном этапе жертва находится в шоке, в растерянности, возможно поэтому довольно сложно принять решение как реагировать).

2. Страх полиции (т.к. нам с детства говорит: «Видишь дядю полицейского, сейчас расскажу ему как ты себя плохо ведешь»). Уверенность, что полиция ничего не будет делать

3. Страх повторного насилия (а вдруг я расскажу и тогда он, еще раз совершит это, чтобы меня наказать).

4. Страх огласки. (это самая распространенная причина, «А что люди, то скажут»)

5. Недостаточность доказательств обвинений, страх, что не поверят.

Что касается причин, которые непосредственно связаны с личными особенностями и отношениями с близким окружением. Почему жертвы скрывают факт насилия от близкого окружения.

Так называемые *личные причины*:

1. Трудно говорить о пережитом (в данном случае речь может идти о стыде, безразличности и чувстве отвращения с которыми встречается жертва).

2. Забота о близких, страх их травмировать (переживания за чувства родных, «мама расстроится»)

3. Страх отвержения и осуждения (особенно, что касается семей, где не принято обсуждать темы, связанные с сексом, где семьи ведут аскетический или закрытый образ жизни).

4. Если не выстроены отношения доверия и поддержки внутри семьи – нет мысли рассказать семье о случившемся.

5. Воспоминания и рассказы о насилии – повторная ретравматизация.

5. Признакам и маркерам совершенного сексуального насилия в отношении детей и подростков.

Все признаки можно разделить на физические, поведенческие, эмоциональные, социальные, изменения, связанные с самосознанием ребенка, проявление невротических и психосоматических изменений.

Изменения в физиологических проявлениях:

- ✓ соматические и физиологические маркеры;
- ✓ постоянное чувство голода;
- ✓ хроническая усталость, сонливость во время игр и уроков;
- ✓ регрессивное поведение – возвращение к более ранним формам поведения;
- ✓ кожная сыпь;
- ✓ боль в нижней части живота;
- ✓ проявление анорексии или булимии;
- ✓ головные боли;
- ✓ гематомы (синяки) в области половых органов;
- ✓ кровотечения, необъяснимые выделения из половых органов;
- ✓ гематомы на груди, ягодицах, ногах, нижней части живота, бедрах.

Изменения в поведении, связанные с изменениями в выражении сексуальности несовершеннолетнего

- ✓ чрезвычайный интерес к играм сексуального содержания;
- ✓ поразительные для этого возраста знания о сексуальной жизни;
- ✓ соблазняющее, особо завлекающее поведение по отношению к противоположному полу и взрослым;
- ✓ сексуальные действия с другими детьми (начиная с младшего школьного возраста);
- ✓ необычная сексуальная активность: сексуальное использование младших детей; мастурбация (начиная с дошкольного возраста), отирание половых органов о тело взрослого.

Изменения в эмоциональном состоянии и общении ребенка:

- ✓ замкнутость, изоляция, уход в себя;
- ✓ депрессивность, грустное настроение;
- ✓ отвращение, стыд, вина, недоверие, чувство испорченности;
- ✓ частая задумчивость, отстраненность (встречается у детей и подростков, начиная с дошкольного возраста);
- ✓ истерическое поведение, быстрая потеря самоконтроля;
- ✓ трудности в общении с ровесниками, избегание общения с ними, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями;
- ✓ отчуждение от братьев и сестер;
- ✓ терроризирование младших и детей своего возраста;
- ✓ жестокость по отношению к игрушкам (у младших детей);
- ✓ амбивалентные чувства к взрослым (начиная с младшего школьного возраста).

Изменения личности и мотивации ребенка, социальные признаки:

- ✓ неспособность защитить себя, непротивление насилию и издевательствам над собой, смирение;
- ✓ резкое изменение успеваемости (хуже или гораздо лучше);
- ✓ прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения, посещения учреждения дополнительного образования, спортивной секции;
- ✓ принятие на себя родительской роли в семье (по приготовлению еды, стирке, мытью, уходу за младшими и их воспитанию);
- ✓ отрицание традиций своей семьи вследствие несформированности социальных ролей и своей роли в ней, вплоть до ухода из дома (характерно для подростков).

Изменения самосознания ребенка:

- ✓ снижение самооценки;

- ✓ обесценивание собственной личности, недовольство собой, презрение, чувство собственной неполноценности;
- ✓ чувство униженности, состояние чрезвычайной уязвимости, ощущение вторжения в «интимную» зону;
- ✓ маскировка самооценки с течением времени низкой фантазией всемогущества («Я могу заставить его сделать все!»);
- ✓ жажда победы и самоутверждения любой ценой;
- ✓ вина, стыд, чувство собственной испорченности;
- ✓ чувство собственной неполноценности, убежденность в том, что ты хуже всех;
- ✓ восприятие себя как уродливого, беспомощного, одинокого, никому не нужного и ни на что не способного;
- ✓ синдром «испорченного товара» (ребенок ощущает себя непривлекательным);
- ✓ в отношении собственных переживаний, когда у ребенка в период домогательства возникают приятные сексуальные фантазии и сексуальные чувства (возникновение так называемого «клейма инцеста»).
- ✓ мысли о самоубийстве, попытки самоубийства.

Появление невротических и психосоматических симптомов:

- ✓ навязчивые страхи, тревога;
- ✓ боязнь остаться в помещении наедине с определенным человеком;
- ✓ боязнь раздеться (например, может категорически отказаться от участия в занятиях физкультурой или снять нижнее белье во время медицинского осмотра);
- ✓ сопротивление тактильным контактам:
- ✓ нежелание, чтобы целовали, обнимали,
- ✓ нежелание, чтобы дотрагивался определенный человек;
- ✓ боли (головная боль, боли в области живота и сердца);
- ✓ нарушения сна (страх перед отходом ко сну, ночные кошмары, бессонница);
- ✓ боязнь телесных повреждений;
- ✓ резкая потеря веса на фоне нарушения аппетита или, наоборот, ожирение;
- ✓ тики, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала).
- ✓

Конечно, выявив у ребенка какой-либо из этих признаков, не стоит сразу подозревать насилие, но, если они присутствуют в комплексе, на ребенка стоит обратить внимание и деликатно расспросить его о том, что происходит в его жизни. Если же ваши опасения подтвердились, то необходимо сразу же сообщить о преступлении в органы внутренних дел, а ребенку должна быть оказана профессиональная психологическая, медицинская и иная помощь. Если же помощь не оказана вовремя, ребенок остается один на один со своей проблемой. Психологические травмы детства оказывают сильное влияние на всю последующую жизнь человека, формирование его характера, будущую сексуальную жизнь, психическое и физическое здоровье, на адаптацию в обществе в целом.

5. Что делать родителям, если ребёнок даёт понять, что с ним происходит что-то страшное

1. **Сохраняйте спокойствие.** Часто дети боятся рассказать о произошедшем, потому что беспокоятся из-за того, как это могут воспринять родители. Постарайтесь сдерживать эмоции в разговоре с ребёнком: это может напугать его. Будьте рядом, дайте ему возможность поделиться, выслушайте.

2. **Не давите.** Ребёнка заставляли делать то, чего он делать не хотел. Часто пострадавшими от насилия любое давление извне воспринимается как его продолжение. Покажите ребёнку, что вы цените его границы и уважаете его выбор.
3. **Помните:** ребёнок не виноват! Взрослый человек нарушил закон, выбрал насилие. Ваш ребёнок пострадал, ему нужна поддержка и помощь.
4. **Обеспечьте безопасное пространство,** свободное от критики, оценки, угрозы наказания
5. **Признайте произошедшее.** То, что тот взрослый сделал, — это неправильно. Лучше называть вещи своими именами, чтобы у ребёнка было представление о том, что произошло — это насилие и с ним так нельзя.
6. **Поощрите рассказ ребёнка и выразите благодарность за доверие.** Обратиться за помощью бывает очень нелегко, и вашему ребёнку потребовались большая смелость и силы, чтобы решиться рассказать вам о произошедшем. Покажите, что вы цените этот шаг (например, можно сказать: «Всё, что ты рассказала, важно»), похвалите ребёнка за смелость и подчеркните, что он всё сделал правильно.
7. **Отнеситесь к себе с заботой и пониманием.** Это шокирующая информация, и растеряться тут вполне нормально. Но важно помнить: если у значимых взрослых будет достаточно сил, то и восстановление ребёнка будет легче.

Как минимум с ребёнком любого возраста нужно будет обсудить возможные действия взрослых (подача заявления или разрыв отношений с насильником, например, если это был родственник). С ребёнком постарше уже можно не только проговорить ситуацию и ваши действия, но и спросить его мнения, чего он хочет. Взрослые, которые стараются защитить ребёнка и помочь, должны ориентироваться не только на возраст ребёнка, но и учитывать его личные особенности.

Опыт сексуализированного насилия ребёнка — это тяжёлые переживания для всей семьи. Обращайте внимание на своё эмоциональное самочувствие, поделитесь своими переживаниями с близкими людьми или специалистами. Вы тоже имеете право на поддержку и помощь.

6.Профилактика сексуального насилия с несовершеннолетними.

Рекомендации про личные, телесные или интимные границы, которые воспитываются родителями.

Личные границы - это своеобразные маркеры во взаимоотношениях: «Так со мной можно поступать, а так - нельзя. Потому, что мне это не приятно». Личные границы - это, своего рода, зона безопасности. Отстаивать ее очень трудно. Данный навык требует осознанности, дисциплины, понимания своих потребностей. Ребенок должен различать, что по отношению к нему со стороны других безопасно, доступно, нормально, а что — небезопасно, неадекватно, а значит, неприемлемо. И снова возвращаемся к важности воспитания в семье. Например, для ребенка, не подвергавшегося насилию (эмоциональному, физическому), агрессия со стороны другого человека воспримется как неадекватное поведение, а значит - угроза. Такой ребенок сразу же отреагирует, найдет способ обезопасить себя, защитит свои границы.

Взрослый родитель с детства участвует в формировании личных границ у ребёнка. С чего же начать?

Границы безопасности начинаются с телесных границ.

Ребенок должен знать, что его тело - это важно. Ребенок должен чувствовать постоянно, что физический дискомфорт, особенно бесцельный — это ненормально и правильнее всего его избегать. То есть, если туфли жмут и трут —это не потерпи, зато красиво и я их дорого купила. Это повод принять меры или, хотя бы, почувствовать, что эти меры сейчас приняты быть не могут и придется героически перетерпеть дискомфорт.

Важно объяснить ребенку, что никто, кроме врача, не может трогать его без разрешения – а с определенного возраста даже вы. Важно учитывать, что границы сдвигаются по мере взросления. Если в три года мыть ребёнка нормально, то в 12 лет заходить в ванную без стука со словами «что я там не видела» — неправильно. Говорите ребенку, что никто не имеет права намеренно причинять ему боль и относиться к его телу без должного уважения.

1. Расскажите ребенку о его теле. Научите ребенка называть различные части тела, в том числе и интимные части тела. (У мальчика это пенис у девочек — это вульва, а не «Петушок», «Червячок», «Булочка» «Печенька» и тд).

2. Никто не может и не имеет права прикасаться к интимным местам (правило НИЖНЕГО БЕЛЬЯ) особенно посторонние люди, кроме врача и то, по необходимости, и родители, если на это есть причины.

3. Скажите ребенку, что он имеет право сказать НЕТ любому непрошеному, неприятному или смущающему жесту, действиям или прикосновениям других людей. (Но как быть, если взрослый очень настойчив? Если он говорит тебе: «Я думал, что ты уже большой, а тебе, оказывается, мама не разрешает!»)

4. Поддерживайте тесные и доверительные отношения с ребенком. Ребенок должен быть уверен, что его родители поймут любую его проблему и придут на помощь и поддержат это в трудной ситуации. Для этого необходимо создать такие взаимоотношения в семье, когда ребенок может свободно обсуждать со взрослыми любые проблемы. Важно поддержать право ребенка на отказ обнять или поцеловать взрослого, если он этого не хочет: эти ласки даже со стороны родственника или близкого знакомого семьи могут быть неприятны ребенку. Альтернативой им может стать доброжелательный разговор или рукопожатие как выражение теплых чувств.

5. Правило «хороших» и «плохих» прикосновений

При этом следует объяснить, что:

— хорошие прикосновения всегда приятны, как объятия тех, кого ребенок любит, или как дружеские рукопожатия;

— плохие прикосновения причиняют вред и оставляют неприятные воспоминания, от которых хочется избавиться и которые могут ранить душу;

— смущающие прикосновения приводят в смущение, нарушают покой, вызывают непривычное волнение. Ими могут быть прикосновения, которые начинаются как хорошие, а потом причиняют боль. Например, щекотка, продолжающаяся слишком долго. Или же это могут быть приятные прикосновения, но тех людей, которых ребенок знает недостаточно хорошо, или «тайные» прикосновения, когда кто-то трогает интимные части тела.

Если какие-то прикосновения причиняют боль или смущают его, ребенок должен:

— громко сказать «нет», глядя прямо в глаза тому, кто это делает;

— убежать;

— рассказать обо всем взрослому, которому доверяет.

Рекомендации социальной направленности для родителей в отношении несовершеннолетних:

1. Попробуйте познакомиться с людьми, с которыми ребенок проводит время. Это могут быть родители друзей, тренеры, руководители и соседи.

2. Убедитесь в том, что Вы четко знаете, где ребенок находится в любое время, когда его нет рядом с Вами. Познакомьтесь с друзьями ребенка и узнайте у него о тех местах и домах, которые он посещает. Сделайте правилом обязательно сообщать Вам, когда он приходит или уходит откуда-то, или, когда планы меняются.

3. Слушайте своих детей. Будьте наблюдательны за детьми. Обратите внимание, говорят ли дети, что они хотят быть с кем-то или где-либо. Это может

означать наличие личного конфликта или отсутствие интереса к занятиям или мероприятиям.

4. Обратите внимание, если кто-то уделяет Вашему ребенку или всем детям повышенное внимание или дарит им подарки. Найдите время поговорить с ребенком об этом человеке, и узнайте, почему к детям проявляется такое внимание.

5. Будьте чувствительными к любым изменениям в поведении ребенка или отношении. Смотрите внимательно за любыми происходящими изменениями в поведении ребенка, таким как отказ от любимых видов деятельности или излишняя привязанность к родителям. Мягко поговорите о том, что происходит.

6. Проверьте нянь и воспитателей. Попробуйте навести справки. Спросите детей, как им понравилась няня, и внимательно выслушайте их ответы.

7. Потренируйте основные навыки по технике безопасности. Научите ребенка пользоваться телефоном, чтобы в случае необходимости он мог с Вами связаться. Обозначьте с ним круг людей, к которым он может в случае необходимости обратиться за помощью.

8. Оградите его общение с людьми «группы риска», пьяницами, судимыми, наркоманами... Даже если вы считаете их приличными людьми, которые, по-вашему, не причинят вреда вашему ребенку, не теряйте бдительности.

9. Постарайтесь, чтобы ребенок не был один на улице в темное время суток.

Правило пяти «Нельзя»

Для начала научите ДЕТЕЙ:

1. Нельзя разговаривать с незнакомцами и впускать их в квартиру.
2. Нельзя заходить с незнакомцем в лифт и подъезд.
3. Нельзя садиться в автомобиль к незнакомцам.
4. Нельзя принимать от незнакомых людей подарки или угощения и соглашаться на их предложение пойти с ними даже, если очень интересно.
5. Нельзя задерживаться на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Правила поведения в собственном доме (своей квартире):

- ✓ Нельзя впускать в квартиру незнакомого человека.
- ✓ Если без вызова пришел сантехник или электрик, а из взрослых дома никого нет, позвони сначала им. Не впускай его, пока родители или кто-то из знакомых взрослых не придут. Даже если дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, лучше позвони родителям и узнай, как поступить. В крайнем случае, можно спросить у хорошо знакомых соседей.
- ✓ Будь внимателен, выходя из квартиры: Перед выходом из квартиры посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть незнакомые люди, подожди, пока они уйдут.
- ✓ Даже если ты покидаешь квартиру на очень короткое время, обязательно закрой дверь на ключ.
- ✓ Будь внимателен, входя в квартиру. Прежде чем открывать ключом дверь, убедись, что поблизости никого нет.
- ✓ Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место и позвони, чтобы тебя встретили родители, или попроси помощи.

Правила поведения в подъезде

- ✓ Перед тем как войти в подъезд, обрати внимание, не идет ли кто-то следом за тобой.
- ✓ Если ты заметил, что за тобой кто-то идет, не подходи к подъезду, а погуляй немного на улице. Если незнакомец все еще продолжает идти следом, позвони родителям или расскажи о нем любому взрослому, идущему навстречу.
- ✓ Если в доме есть домофон, набери номер своей квартиры и попроси родителей тебя встретить.
- ✓ Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых знакомых жильцов дома.
- ✓ Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.
- ✓ При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

Правила поведения в лифте

- ✓ Перед тем как войти в лифт, убедись, что на площадке нет постороннего, который может зайти вслед за тобой.
- ✓ Если в вызванном лифте уже находится незнакомец, не входи в кабину.
- ✓ Если незнакомец все-таки зашел за тобой в лифт, повернись к нему лицом и наблюдай за его действиями.
- ✓ Если почувствовал опасность, нажимай кнопку ближайшего этажа.
- ✓ Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позвони жильцам дома. Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в милицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.
- ✓ Если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:
- ✓ если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай ему рассказать все родителям или милиции, не плачь, сохраняй спокойствие, постарайся вовлечь насильника в разговор;
- ✓ если насильник прижимает тебя к себе, не отталкивай его, обними и сильно укуси за нос или губу;
- ✓ - если можешь защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, как есть.

Правила поведения на улице

- ✓ Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу идущему транспорту.
- ✓ Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.
- ✓ В автобусе, троллейбусе, трамвае садись ближе к водителю и выходи в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.
- ✓ Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение или просьбу незнакомого человека или случайного знакомого подвезти тебя.
- ✓ Ни в коем случае не садись в автомобиль, чтобы показать дорогу.
- ✓ Не ходи в отдаленные и безлюдные места.
- ✓ В темное время иди по улице в группе людей, вышедшей из автобуса на одной с тобой остановке.
- ✓ Увидев впереди подозрительную группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.

✓ Если рядом с тобой остановился автомобиль, как можно дальше отойди от него и ни в коем случае не разговаривай с людьми в автомобиле, а тем более не соглашайся сесть в него.

✓ Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, отойди от него и перейди на другую сторону дороги.

✓ Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.

✓ В школу или из школы желательно ходить группой.

✓ Что делать, если к тебе на улице пристает незнакомец, скажи, что торопишься и не можешь разговаривать.

✓ Если человек не отстает от тебя, постарайся выйти к проезжей части и подойти к людям, ни в коем случае не заходи в тихие дворы, а тем более в чужие подъезды. Если у тебя с собой сотовый телефон, позвони родителям или знакомым, громко скажи, где ты находишься, и попроси встретить.

✓ Не жди, когда он тебя схватит.

✓ Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.

✓ Убегай туда, где много людей.

✓ Используй любые подручные средства для защиты: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).

✓ Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль.

✓ Как только он ослабит хватку - убегай.

✓ Если нападающих несколько (а так всегда и бывает), не позволяй зажать себя в кольцо.

✓ Громко кричи «Помогите!», чтобы привлечь внимание. Люди при таких криках могут помочь или позвонить в полицию.

✓ Если тебе зажимают рот рукой, сильно укуси за руку.

✓ Если тебя пытаются окружить, беги на дорогу. Автомобили вынуждены будут остановиться, а водитель сможет помочь отогнать обидчиков. Главное - не попасть под колеса!

✓ Автомобиль также может стать орудием преступника. Надо четко знать, что садиться в чужой автомобиль нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина.

Что нужно знать подростку (и девочке, и мальчику), отправляющемуся на вечеринку/в гости/в ресторан

✓ В большинстве случаев уже одно только согласие девушки пойти в ресторан с парнем может восприниматься как то, что она понимает, чем это закончится, и согласна на это. Последующее сопротивление может восприниматься просто как заигрывание.

✓ Помни: в большую компанию безопасно идти с надежными друзьями, во время вечеринки не следует терять друг друга из виду, а уходить с нее надо всем вместе!

✓ В начале вечеринки предупреди всех, что не уйдешь, не попрощавшись. Если ты покидаешь компанию с кем-то, скажи об этом друзьям.

✓ Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, сказав решительно однозначно «Нет!».

✓ Доверяй своей интуиции. Если у тебя возникает ощущение дискомфорта, не надо стесняться своей осторожности. Значит, ты не чувствуешь себя в безопасности. С такой вечеринки лучше уйти.

✓ С самого начала ясно обозначь границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.

✓ Если ты находишься с кем-то, кто заставляет тебя чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует твои чувства или выказывает неуважение к тебе каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.

✓ Если давление по отношению к тебе все-таки продолжается, не бойся шума или скандала: несколько минут смущения лучше риска изнасилования.

✓ Помни: пьяному человеку труднее быстро сориентироваться в происходящем и предотвратить насилие. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвым!

✓ Не пользуйся в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попроси провожающего тебя записать номер и марку автомашины.

✓ Если есть возможность у кого-то из ваших знакомых встретить или забрать тебя с вечеринки, воспользуйся ею. Это придаст тебе большей уверенности, и ты сможешь лучше контролировать свои действия.

✓ Нет совершенно верных способов защиты от потенциального насилия. Но существуют тревожные знаки, которые могут насторожить: например, неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Тебе следует проявить осторожность, если кто-то:

✓ находится к тебе слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который ты при этом испытываешь;

✓ пристально смотрит на тебя, демонстративно разглядывает;

✓ не слушает того, что ты говоришь, игнорирует твои чувства;

✓ ведет себя с тобой как хороший знакомый, хотя это не так.

✓ Обращая внимание на подобные знаки, ты можешь уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других людных местах (в кино, на дискотеке, в компании друзей или знакомых).

При этом, если у тебя есть отношения с кем-либо, нужно понимать:

✓ в нормальных здоровых отношениях обе стороны уважают личные права и границы другого;

✓ необходимо отказываться от половых отношений с тем, кто отказывается использовать соответствующее предохранение;

✓ не все ведут половую жизнь; многие подростки готовы подождать, и это совершенно нормально.

Рекомендации родителям

✓ Научите детей не знакомиться на улице с посторонними людьми.

✓ Не позволяйте детям говорить незнакомым людям свой домашний адрес и телефон.

✓ Ваш ребенок должен знать, что входная дверь должна быть всегда закрыта на замок. Нельзя открывать дверь посторонним, даже если это почтальон, милиционер, водопроводчик.

✓ Самым безопасным ответом ребенка по телефону, когда он дома один, является фраза, что мама и папа заняты. Не следует говорить звонящему, что родителей нет дома. Так же ребенку следует вести себя в случае, если в тот момент, когда он остался дома один, кто-то звонит в дверь.

✓ Поместите рядом с телефонным аппаратом номера ваших телефонов, телефонов экстренных служб (или внесите телефонные номера в базу данных телефона).

✓ Ваш ребенок должен знать кому из друзей и соседей он может позвонить в отсутствие родителей или других (хорошо знакомых) взрослых, если он испугается или окажется в критической ситуации.

✓ Выучите с ребенком ваши телефонные номера.

- ✓ Научите ребенка говорить «нет» любому взрослому, почувствовав исходящую от него опасность.
- ✓ Научите своего ребенка громко кричать: «Это не моя мама!» (или «Это не мой папа!»), если кто-то попытается схватить его. Это привлечет внимание окружающих и отпугнет преступника.
- ✓ Придумайте вместе с ребенком «пароль безопасности» - легко запоминающееся кодовое слово, которое несовершеннолетний будет использовать в качестве сигнала, если он оказался в опасности и нуждается в помощи и пр.
- ✓ Не позволяйте детям гулять в не предназначенных для этого местах (на стройках, свалках и др.).
- ✓ Не позволяйте детям далеко уходить от дома.
- ✓ Не отпускайте детей гулять в отдаленные места без сопровождения взрослого и хорошо знакомого вам человека.
- ✓ Старайтесь сами забирать ребенка из детского сада, школы, кружка. Если ребенка забирает кто-то другой, заранее предупредите об этом воспитателя или учителя.
- ✓ Научите ребенка никогда не садиться в машину к незнакомому человеку и никуда не уходить с ним, если тот не знает «пароль безопасности».
- ✓ Убедите ребенка в том, что гулять в компании друзей гораздо безопаснее, чем одному, особенно в позднее время. Преступника всегда привлекает одиноко гуляющий ребенок.
- ✓ Не позволяйте детям подбирать предметы и игрушки на улице или брать их у чужих людей. Также не разрешайте принимать от незнакомцев сладости.
- ✓ Если Ваш ребенок регулярно ходит в определенные места (в школу, магазин, кружок, спортивную секцию и др.), определите с ним наиболее безопасный маршрут.
- ✓ Даже если Вы живете в своем районе не первый год, регулярно обходите окрестные дворы и смотрите, где гуляют ваши дети и чем они там занимаются. Интересуйтесь у своего ребенка, в каком именно месте он гуляет, и периодически проверяйте, что он находится именно там.
- ✓ Не стесняйтесь требовать от структур, обслуживающих территории района, где Вы живете, обеспечения безопасности детей. В вечернее время суток во дворах не должно быть «темных углов». Территория должна быть хорошо освещена. Если детская площадка имеет ограждение, в нем должны быть две калитки, чтобы у ребенка всегда была дополнительная возможность покинуть площадку в случае возникновения опасности.
- ✓ Не стесняйтесь знакомиться с родителями друзей и знакомых ваших детей. Это следует делать всегда, даже если это Вам по какой-то причине неприятно. Обменяйтесь с ними телефонными номерами. Всегда держите под рукой эти номера и номера ближайшего отделения милиции.
- ✓ Если ребенок еще мал, но у него уже есть мобильный телефон, периодически проверяйте сохраненные в телефоне СМС-сообщения, а также его записную книжку на предмет появления в ней подозрительных контактов и записей. Поинтересуйтесь у мобильного оператора, который обслуживает телефонный номер Вашего ребенка, о наличии у него услуги «определение местоположения абонента». Если такая услуга есть, подключите к ней мобильный телефон ребенка. Заблокируйте все ненужные приложения.
- ✓ Если ребенок сообщил Вам, что он записался в компьютерный клуб, клуб по интересам, кружок, спортивную секцию, не поленитесь посетить это заведение. Поинтересуйтесь, кто руководит клубом, кто следит в нем за порядком, графиком работы, наличием соответствующих лицензий. Внимательно осмотрите клуб. Помните, что если заведение Вам не понравится, Вы имеете полное право запретить ребенку его посещать, а также потребовать от охраны заведения не пускать туда вашего ребенка.
- ✓ Если Вы отдаете ребенка в какое-либо детское учреждение (кружок, секцию и пр.), не стесняйтесь поинтересоваться у руководителя, кто будет работать с детьми. Также разговаривайте с ребенком о его педагогах. Если ребенок не сможет внятно описать свое

отношение к педагогу или вообще не захочет разговаривать на эту тему, обсудите этот вопрос с родителями других детей, посещающих данный кружок или секцию.

✓ Особенное внимание уделяйте этим вопросам при отъезде детей в летние лагеря отдыха. Выясняйте у детей не только, чем они занимаются в течение дня, но и как именно это происходит.

✓ Фотографируйте вашего ребенка не реже одного раза в год, а имеющееся у вас описание внешности и особых примет ребенка поможет вам в том случае, если он потеряется или будет похищен.

Материал подготовили:

Барашкова Н.А., Евсева Е.И., педагоги-психологи ППМС-Центра.