



Я могу защитить себя

О брошюре

Брошюра «Я могу защитить себя» предназначена для родителей и специалистов (воспитателей, социальных педагогов, психологов), работающих с детьми в возрасте от 4 до 9 лет.

Вопросы насилия (в т.ч. сексуального), к сожалению, становятся все более актуальными в современном мире. Но многие случаи недостойного обращения с ребенком можно предотвратить, если научить ребенка защищать себя.

С помощью данного пособия в ходе совместной работы взрослого и ребенка можно научить детей знать и уважать свое тело, понимать разницу между хорошими и плохими прикосновениями.

Также можно научить ребенка рассказывать о потенциально опасных ситуациях тем взрослым, которым ребенок доверяет.

Данное пособие было разработано Сингапурским детским обществом в 2012 году для родителей дошкольников, которые принимали участие в профилактической программе Сингапурского детского общества по проблеме сексуального насилия в отношении детей.

Пособие адаптировано для российских читателей Некоммерческим партнерством «Семья детям».

Работа с пособием может проводиться в несколько этапов, постепенно. Также возможно повторное обсуждение материала через 2-3 месяца, разъяснение вновь возникающих вопросов, закрепление навыков ребенка защищать себя. Наклейки являются приложением к брошюре и могут выступать в качестве поощрения для ребенка за успешное освоение материала брошюры.

Обратите внимание, что в пособии есть информация для взрослых, которая отмечена словами «Вниманию взрослых», и страницы для совместного обсуждения ребенка и взрослого. Именно совместная работа над пособием способствует укреплению доверия между взрослым и ребенком, помогает ребенку чувствовать себя уверенно при обсуждении сложных интимных вопросов.

Вниманию взрослых!

Дорогие родители и воспитатели, помогите ребенку научиться защищать себя от недостойного обращения.

ЧТО ТАКОЕ НЕДОСТОЙНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ?

- Любые действия сексуального характера, происходящие между взрослым и ребенком.
- Неуместные прикосновения к интимным частям тела ребенка.
- Принуждение ребенка к просмотру и/или участию в съемках порнофильмов, интимных фотографий.
- Принуждение ребенка прикасаться к интимным частям тела взрослого или другого ребенка.

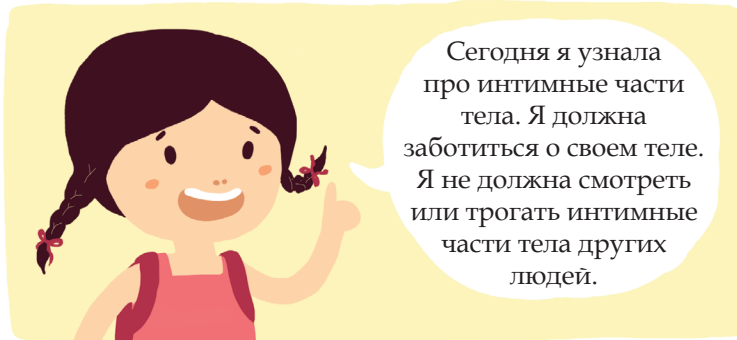
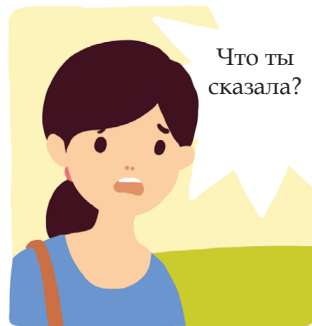
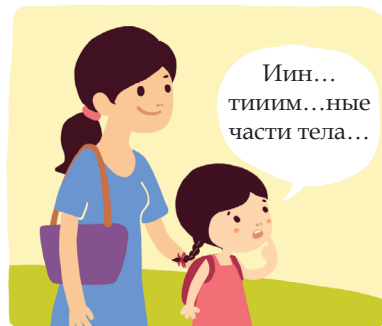
ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

- Столкнуться с недостойным обращением может и мальчик, и девочка.
- Обидчиком может быть мужчина или женщина. Большинство обидчиков – это люди, которых ребенок хорошо знает, например члены семьи, друзья семьи, другие взрослые из окружения ребенка.
- Большинство случаев недостойного обращения совершается без применения силы.
- Дети редко врут о случаях недостойного обращения.
- ДЕТЕЙ МОЖНО НАУЧИТЬ ЗАЩИЩАТЬ СЕБЯ!

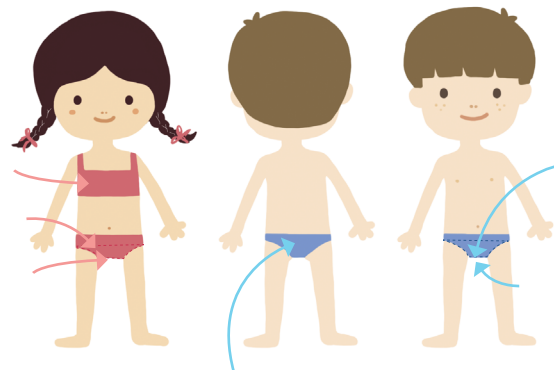




Ребенок узнает свое тело



Вниманию взрослых: Очень важно обучать детей знать границы своего тела и защищать их. Знание частей тела, их правильных названий помогает детям сформировать уважительное отношение к своему телу. Это помогает ребенку защититься от недостойного обращения, а также научиться сообщать взрослым о таких фактах.



Посмотри на картинку и назови те части тела, к которым ведут стрелочки. Какие части тела можно показывать, а какие части тела называют интимными?

Вниманию взрослых: Необходимо говорить с ребенком обо всех частях тела, при этом упомянуть «особые» части тела и рассказать о культуре поведения в отношении этих частей и безопасности.

Интимные части тела – это те части тела, которые люди никому не показывают и не позволяют трогать посторонним людям. Однако, если тебя трогает доктор во время осмотра – это нормально, ведь это его работа.





Ребенок учится различать хорошие и плохие прикосновения



ПЛОХОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Когда кто-то трогает мои интимные части тела – это плохое прикосновение. Плохое прикосновение мне не нравится, пугает меня, и я чувствую себя несчастным.

Внимание взрослых: Помогите детям понять, что их тело принадлежит только им. Если им неприятно, когда кто-то трогает или целует их, они должны твердо и уверенно попросить этого человека не делать этого. Они также должны рассказать о таких случаях тому взрослому, которому доверяют.



Хорошие прикосновения, наоборот, делают меня счастливым. Например, когда меня обнимает тот, кто меня любит.



Ребенок учится тому, что НЕ все секреты должны быть сохранены в тайне



СТОП!

Это плохой секрет!
Тебе следует
рассказать об этом
взрослому, которому
ты доверишь!



Вниманию взрослых: Помогите ребенку понять, что обидчик может использовать подарки или угрозы, чтобы дети хранили молчание.

Обсудите с ребенком, что предпринять, если кто-либо предлагает ему сделать что-то неприятное или опасное. Кому ребенок может рассказать такой «секрет»?



Ребенок учится, что если кто-то трогает его неправильным образом, это не его вина



Папа,
один дядя сказал,
чтобы я никому не
рассказывала, что он
меня трогал. Что мне
никто не поверит,
и все скажут, что
виновата
я сама!

ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА!

Ты еще ребенок, тебе
нужна помощь и
защита. Хорошо, что ты
рассказываешь об этом
взрослому, которому ты
доверяешь!



Вниманию взрослых: Напомните
ребенку, что прикосновения к
интимным частям тела – это плохие
прикосновения.

Обсудите с ребенком, что никто
не имеет права трогать его, если он
этого не просил, ему это не нравится,
неприятно или больно.



Ребенок учится говорить нет, убегать и рассказывать тому взрослому, которому он доверяет



СКАЖИ «НЕТ!»



УБЕГИ



РАССКАЖИ
ТОМУ ВЗРОСЛОМУ,
КОТОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ

Обсудите с ребенком, есть ли в его окружении взрослые, которым он доверяет. Вы можете помочь ребенку, назвав несколько имен, к кому он/она могут обратиться, если он/она нуждаются в помощи.



Вниманию взрослых! Признаки того, что ребенок подвергся сексуальному насилию

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- Боль, зуд, выделения, травмы, кровотечения или заражение в генитальной или анальной области.
- Необъяснимые повреждения груди, ягодиц и/или низа живота.
- Необъяснимые пятна крови на трусах.

***Вниманию взрослых:** Здесь приведены лишь некоторые признаки, свидетельствующие о том, что ребенок пострадал от насилия. Каждый отдельный признак не является свидетельством насилия. Взрослым стоит обращать внимание на любые изменения в поведении ребенка.*

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- Осведомленность и демонстрация знаний о сексе, которая не уместна для возраста ребенка. Это может быть видно, например, в рисунках, историях или играх.
- Регресс в поведении, например, внезапный возврат к тому, что ребенок мочится в кровать.
- Внезапные перемены в поведении. Например, спокойный ребенок становится агрессивным или разговорчивый ребенок становится молчаливым.
- Расстройство пищеварения или сна.



Вниманию взрослых! Вы можете научить ребенка защищать себя!



- Во время того, как ребенок моется, спросите его, где находятся его/ее интимные части тела.
- Напоминайте ребенку, что никто не может смотреть или трогать его интимные части тела.
- Расскажите ребенку, что никто не должен фотографировать или снимать на видео его интимные части тела.
- Если ребенку неприятно, когда кто-то делает с ним что-то, он должен рассказать это тому взрослому, которому он доверяет.
- Если ребенок рассказывает вам секрет, **СЛУШАЙТЕ**.
- Повторяйте с ребенком правила безопасного поведения – «скажи нет», «убеги», «расскажи взрослому».

**Если вы подозреваете, что ребенок подвергся или
подвергается насилию**

Сообщайте о фактах насилия над детьми, распространения детской порнографии и других фактах, нарушающих права детей, в **Аппарат Уполномоченного по правам ребенка Свердловской области**.

ГОРЯЧАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ **(343) 375-70-20, (343) 375-80-50**

Единый всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей – теперь любой ребенок, находящийся в сложной ситуации, может позвонить по бесплатному номеру **8-800-2000-122** и получить необходимую психологическую помощь.

Телефон доверия для детей и подростков: **(343) 307-72-32**

Интернет-консультирование: **ICQ 648092345**

Некоммерческое партнерство «Семья детям» реализует проект «Нет» насилию в отношении детей» в Екатеринбурге с 2011 года. Главная цель проекта – защитить детей от жестокого обращения в детских домах и других учреждениях государственного воспитания. Тел. **(343) 229-53-49**.



Children's
SOCIETY
Caring for the Future



Семья детям®
инновации социальной поддержки

Переведено и адаптировано с разрешения Сингапурского детского общества

Некоммерческое партнерство «Семья детям»

помогает детям и семьям Свердловской области с 2000 года.

Мы – некоммерческая организация, которая реализует социальные проекты на гранты и пожертвования.

Данная брошюра была создана в рамках проекта «Нет» насилию в отношении детей», финансируемого Всемирным фондом «Детство».

В брошюре использованы иллюстрации Нео Энн Джи.

В оригинальные иллюстрации были внесены изменения.

www.family2children.ru