**Инструкция для родителей:**

**как уберечь ребенка от сексуального насилия**

**Сексуальное насилие — это вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия с взрослыми с целью получения последними удовольствия или выгоды.**

Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

Родители должны обращать внимание на следующие особенности в поведении ребенка, которые могут свидетельствовать о сексуальном насилии по отношения к нему:

* внезапная замкнутость, подавленность, изоляция, уход в себя; сильная реакция испуга или отвращения в связи с физической близостью определенного взрослого;
* отказ ребенка раздеться, чтобы скрыть синяки и раны на теле;
* демонстрация «взрослого» поведения, интерес к вопросам секса; - ребенок много времени проводит в семье знакомых, одноклассников, соседей, не стремится домой после школы;
* прогулы занятий в учреждении образования, внезапное изменение успеваемости,

**Избежать НАСИЛИЯ можно, но для этого необходимо помочь ребенку УСВОИТЬ «Правило пяти «нельзя»:**

* Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.
* Нельзя заходить с незнакомыми людьми в подъезд, лифт, лес и другие нелюдные места.
* Нельзя садиться в ЧУЖУЮ машину,
* Нельзя ПРИНИМАТЬ от незнакомых людей подарки (конфеты, мороженое, игрушки др.) и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо.
* Нельзя задерживать на улице одному, особенно с наступлением темноты.

Постройте с ребенком теплые, доверительные отношения! Часто в беду попадают именно те дети, КОТОРЫМ дома не хватает любви, ласки взаимопонимания.

Если случилась    беда, обратитесь   за профессиональной консультацией специалиста (психологической, правовой, медицинской).

Во всех областях республики и в г. Минске создана и функционирует служба «Экстренной психологической помощи» по «Телефонам доверия».

Помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии бесплатно и анонимно.

Номера телефонов службы экстренной психологической помощи в Республике Беларусь

Гродненская область: 8015239-83-31 (круглосуточно), 8015239-83-28 (круглосуточно)

г. Минск: для взрослых 80373524444 (круглосуточно), 80173044370 (круглосуточно),

для детей 80172630303 (круглосуточно), 8-801-100-1611 (круглосуточно) Республиканская «Детская телефонная линия».

***Уважаемые родители!***

* Запомните правило **«три К».** Всегда знайте: **Куда** пошел ваш ребенок, **Кто** пошел с ним и **Когда** он должен вернуться.
* Объясните детям разницу между «плохим» и «хорошим» секретом. (Например, скажите, что хранить в секрете сюрприз на день рождения – это хорошо, но не рассказывать взрослым, если кто-то доставляет тебе неприятные ощущения или обижает тебя – это плохо).
* Не оставляйте маленьких детей одних на площадках, в магазине, в парке без наблюдения близких взрослых.
* Научите детей не знакомиться на улице с посторонними людьми.
* Не позволяйте детям говорить незнакомым людям свой домашний телефон и адрес.
* Ваш ребенок должен знать, что входная дверь должна быть всегда закрыта на замок. Нельзя открывать дверь посторонним, даже если они представляются почтальоном, милиционером, сантехником.
* 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.
* Ваш ребенок должен знать, кому из друзей и соседей он может позвонить в отсутствие родителей, если он испугался или окажется в критической ситуации.
* Не позволяйте детям гулять в непредназначенных 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 не садиться в машину к незнакомому человеку.
* Не разрешайте детям принимать от незнакомцев игрушки, сладости, подарки.
* Если ваш ребенок регулярно ходит в определенные места (школа, магазин, спортивная секция), 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 ребенка, в каком именно месте он гуляет.
* Не стесняйтесь требовать от структур, обслуживающих территорию 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 вашего ребенка. Это следует делать всегда, даже если вам по какой-то причине неприятно. Обменяйтесь с ними телефонными номерами. Всегда держите под рукой эти номера.
* Воспользуйтесь функцией «родительский контроль» при установлении настроек интернета.
* Если ребенок сообщил вам, что записался в кружок, спортивную секцию, не поленитесь, посетите данное учреждение. Поинтересуйтесь, кто является руководителем данного заведения, кто следит в нем за порядком, графиком работы, наличием соответствующих лицензий.
* Особое внимание уделяйте вопросам безопасности ваших детей при отъезде в летние лагеря отдыха.

**Что делать, если самое страшное уже произошло?**

Даже если сексуальное нападение не закончилось изнасилованием, ребенок переживает психологический шок. И в этой ситуации ему как никогда нужны ваши помощь, любовь, понимание и такт.

Зачастую малыш не сразу рассказывает о случившемся с ним, так как он испытывает страх, позор и стыд. Но если вы будете внимательны, то можете заметить физические признаки сексуального надругательства: изменившаяся походка, необычная поза при сидении, плохое самочувствие из-за болей в половых органах, синяки на теле, частое принятие ванны (попытка «очиститься», смыть «грязь»), частое мочеиспускание и плохой аппетит.

Также произошедшее отражается на психическом состоянии и поведении ребенка: он угнетен, стал беспокойно спать, его мучают ночные кошмары, появились новые страхи или усилились старые, он часто плачет, стал отчужденным или проявляет чрезмерную привязанность.

В сложившейся ситуации важно вывести своего ребенка на откровенный разговор. По мнению психологов, если он получит возможность рассказать о случившемся, это поможет ему мягче пережить стресс. Чтобы вызвать на разговор, можно сказать следующее: «Я вижу, что тебе очень плохо, чувствую, как тебе тяжело. Я понимаю, что ты не пускаешь меня к своей беде, потому что хочешь уберечь меня, хочешь сам выстоять в трудное для тебя время и поэтому отгородился от меня стеной. Разреши мне тебе помочь».

Учтите, первые месяцы наиболее тяжелые и малейшее воспоминание может вызвать истерику. В этот момент главное — дать ребенку почувствовать, как сильно вы его любите, как он вам близок и дорог.

Не показывайте своих переживаний. В разговоре не употребляйте выражений типа «как это грязно», «как отвратительно» и т. д., поскольку это может вызвать у ребенка чувство вины за то, в чем он абсолютно не виноват.

Постарайтесь сохранить происшествие в тайне от соседей, знакомых, приятелей ребенка, так как любое неосторожное слово или даже жалость с их стороны ухудшат ситуацию. И уж тем более не обсуждайте то, что произошло, при ребенке. Ему нужно, чтобы окружающие принимали его таким, как и раньше. Он не должен чувствовать себя «белой вороной», ловить сочувственные взгляды и слышать перешептывания за спиной.

Следует отдавать себе отчет, что забыть о пережитом малыш не сможет никогда. Тем не менее, эпизод насилия постепенно будет стираться из его памяти. Будьте готовы к тому, что еще несколько месяцев ребенок будет находиться в депрессивном состоянии. Ваша задача в этот момент — поддержать его.

Обязательно обратитесь за помощью в милицию. Ваши показания помогут найти преступника. Он должен быть наказан за надругательство.