***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.

*Справочная информация для обращения в случае опасности:*

**02 - вызов полиции 112 - с любого,** в том числе мобильного, телефона.

Общероссийский детский телефон доверия

**8-800-2000-122**

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРИ ПРЕЗЕДЕНТЕ РФ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

**КУЗНЕЦОВА АННА ЮРЬЕВНА**

8(495)251-41-40

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА ПО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**ИРИНА МИКОЛОВНА ТКАЧЕНКО**

8 (4012) 604-887, 604-885, 604-886); [rfdeti39@gov39.ru](mailto:rfdeti39@gov39.ru)

# image.jpgПамятка о половой неприкосновенности

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 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.