

9 ПРАВИЛ ТЕЛЕСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЁНКА

Рассказывайте ребенку о своей жизни. Интересуйтесь жизнью ребенка. Пусть он знает, что может обо всем вам рассказать. Если ребенок рассказывает вам о проблемах — не ругайте и не обесценивайте переживания, даже если они кажутся незначительными.

1 ПРАВИЛО КУПАЛЬНИКА

Расскажите, что никто не имеет права трогать или показывать те части, которые скрывает купальник. Прикосновения от родителей и врачей возможны, когда этого требует здоровье ребёнка, но это никогда не должно быть тайной.

4 ЧАСТИ ТЕЛА

Выучите с ребенком названия частей тела, включая половые органы, отвечайте на вопросы о телесности или отношениях открыто, но адаптируя информацию под возраст.



2 ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Не нужно обнимать, целовать, хватать, щекотать ребенка против его желания. Физические наказания тоже нарушают границы ребенка.



3 ПРАВО НА «НЕТ»

Позвольте ребенку не соглашаться и сопротивляться, если ему некомфортно. И сами говорите «нет», когда вам что-то не нравится. Потренируйте правило «Нет, уйди, расскажи»: в сомнительной ситуации — нужно сказать «нет», покинуть опасное место и рассказать все взрослому.

5 ПЛОХИЕ ТАЙНЫ

Расскажите, что тайны, от которых сжимается сердце, сосет под ложечкой и становится очень тревожно, опасно беречь. О них нужно рассказывать вам.



ТЕБЕ ПОВЕРЯТ

6

БЕЗОПАСНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Расскажите, что иногда бывают прикосновения, которые выглядят и кажутся безопасными, хорошими, но со временем от них становится тревожно, неприятно — и это повод рассказать вам или другим близким.



УВАЖЕНИЕ

Важным фактором самозащиты является понимание своих прав, чувство уверенности в себе, а это во многом зависит от родителей.

8

Выполняя эти правила, вы не только снизите риски сексуализированного насилия над ребенком, но и сделаете важный вклад в формирование теплых и доверительных отношений в вашей семье, поможет ребёнку вырасти уверенным в себе взрослым человеком, который умеет защищать свои границы и уважать границы других людей. И пусть все будет хорошо!



ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ – НОРМАЛЬНО

7

Расскажите ребенку, что он всегда может попросить о помощи взрослого в непонятной ситуации. Вместе обсудите и выберите ещё троих конкретных взрослых, кроме вас, которым ребёнок доверяет и к кому сможет обратиться в любой момент и будет услышан.

9

РОДИТЕЛЬСКОЕ ВНИМАНИЕ

Оставайтесь внимательным, наблюдательным, любящим родителем, несмотря на занятость.



**ПОДДЕРЖИТЕ НАШУ РАБОТУ
#СТРАШНОВАЖНО**

узнайте больше на verimtebe.ru