

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК УБЕРЕЧЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ НАСИЛИЯ**

Как помочь детям, чтобы они почувствовали себя защищенными, сильными и свободными? Сегодня большинство родителей очень часто и по разному поводу испытывают страх за своих детей. Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми. Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей. Мама и папа беспокоятся о том, что вместо того, чтобы помочь детям справиться с насилием, они напугают их, лишат наивности и доверия, то есть фактически навредят им.

**Когда и где?** Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, но это не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия.

Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Воспитатели называют такие ситуации “подходящими моментами”. Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя мультфильмы и другие детские телевизионные программы. Когда кого-нибудь из героев мультфильма бьют, или в другой программе показывают пострадавшего ребёнка, родители могут во время рекламной паузы обсудить с детьми увиденное. Обратите внимание своего ребёнка на то, что бить детей запрещено, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их. Это – первый урок, который должны усвоить дети.

Ситуации, когда детей запугивают в школе или в районе учёбы и проживания, или рассказы, которые читают дети, также можно использовать для обсуждения того, как можно избежать подобного. По мере взросления дети начинают выходить из дома без сопровождения взрослых, и в этой ситуации нужно усилить навыки безопасности. Когда ребенок становится достаточно взрослым, чтобы кататься на велосипеде или ходить одному в библиотеку, у родителей появляется прекрасная возможность пересмотреть стратегии предотвращения насилия.

**Как найти подходящие слова?** Родителей может также беспокоить, что им приходится использовать серьезные и пугающие выражения при обсуждении навыков безопасности. На самом деле нужно действовать наоборот. Слова подбираются исходя из “низкой доли страха” в них.

Например; разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком. Вместо слов “изнасилование”, “сексуальное насилие” лучше использовать слова “безопасное и небезопасное прикосновение”, причем они охватывают не одно, а несколько насильственных действий.

Прежде чем начать беседу с детьми, родители должны договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре с детьми. Согласованность поможет избежать недоразумений. Родители должны без всякого стеснения называть

анатомические части тела своим языком. Если ребёнок почувствует, что родители стесняются произносить такие слова, как наружные половые органы, ягодицы, тогда ребёнок также не будет использовать эти слова, чтобы описать насилие.

Многие дети, испытавшие насилие не рассказали своим родителям об этом потому, что они не знали, какими словами выразить то, что произошло с ними.

Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха, лучше всего сосредоточить разговор на том, что ребёнок может сделать в неприятной ситуации. Родители могут рассказать о навыках безопасности, необходимых для того, чтобы избежать насилия, точно так же как они рассказывают о мерах безопасности при переходе улицы. Беседуя о том, как правильно переходить улицу, мы учим ребенка безопасному поведению на дороге, а не тому, что может сделать ним машина. Эту логику можно использовать в беседах о том, как избежать насилия. К сожалению, многие взрослые все время рассказывают детям о плохих незнакомцах и о том, какие ужасные вещи могут случиться с ними. Ребёнок запоминает эти страшные истории, но при этом не помнит урок о том, как избежать насилия. Помните о том, что вам надо сделать упор на навыках, которым вы обучаете ребёнка, а не на опасности, подстерегающей его.

**Уверенность в себе.** Уверенность в себе играет большую роль в нашей способности сделать что-либо. Когда мы верим, что мы можем что-то сделать, тогда мы на пути к успеху. Также верно и обратное. Когда мы считаем, что не сможем сделать что-либо, тогда зачастую, мы даже не предпринимаем никакой попытки. Дети, как и взрослые, должны поверить в свои способности. Родители могут помочь детям в развитии важного чувства самооценки разными путями.

После беседы о безопасности скажите своему ребенку о том, что вы уверены в том, что он будет помнить о навыках безопасности, находясь в школе или на улице. Дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые вы скажете, что вы верите в него и его способности.

### **Навыки по предупреждению насилия.**

Если ребенок окажется в угрожающей ситуации, у него должно быть несколько вариантов выбора. Ниже перечислены возможные варианты, которые родители могут при удобном случае обсудить с ребёнком:

1. Убегай от опасности. Беги в школу, к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. ( Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребёнок каждый день.)
2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик. Для таких репетиций нужно спуститься в подвал или плотно закрыть двери, чтобы никого не напугать. Когда вы проводите репетицию крика с детьми младшего возраста, начинайте кричать негромко, постепенно делая крик все громче и громче. Маленьких детей крик может напугать.
3. Определите безопасные и не безопасные секреты. Подготовка к празднованию дня рождения или другого торжества, которые держаться в тайне, или спрятанный подарок – это безопасные секреты, они не заставляют ребёнка испытывать чувство страха. Такие секреты в конечном итоге поверяются кому-нибудь. Небезопасные секреты часто заставляют детей испытывать страх или

стеснение. Небезопасным секретом всегда нужно поделиться со взрослым, который поможет тебе.

4. Вместе со своим ребенком постоянно вспоминайте имена безопасных взрослых. Безопасные взрослые – это взрослые, которые выслушают ребёнка, поверят ему и помогут. Помните, что ребёнку кроме матери и отца нужны другие взрослые. Учителя, бабушка, дедушка, друзья, соседи – все эти люди могут быть безопасными взрослыми для вашего ребёнка.
5. Разрешайте своему ребёнку говорить слово “НЕТ”. Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети, должны понять, что им нужно говорить “нет” любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями. Мы поощряем своих детей, когда они отказываются от наркотиков, и нам нужно поддерживать их, когда они отказывают взрослому, который может им предлагать наркотики.
6. Твое тело принадлежит только тебе, я разрешаю тебе и помогаю тебе заботиться о нем.
7. Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу. Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает. Родители должны разъяснить своим детям, что хотят защитить их от зла.

**Опасность от встречи с незнакомцем.** Когда вы были маленькими, то ваши папы и мамы, наверное, говорили вам, что нельзя брать конфеты от незнакомых людей, и в этом заключается урок по предупреждению насилия.

Современные исследования показывают, что в случаях насилия подавляющее большинство детей, около 85%, подвергались насилию со стороны тех взрослых, которых они знали и которым доверяли. Часто этими взрослыми являются члены семьи, руководители молодежных групп или другие, которые в процессе общения могут располагать к себе детей.

Нужно, чтобы взрослые сказали детям, что насилие, совершенное любым человеком, независимо от того, кто он не следует содержать в тайне. Детям нужно знать, что иногда взрослые, которых все в семье знают и им доверяют, пытаются трогать ребёнка несоответствующим образом.

**Информация, соответствующая возрасту.** В разном возрасте детям нужна разная информация. Детям начальных классов нужна информация о том, как вести себя, когда они остаются дома одни, без взрослых.

Подросткам нужна информация о безопасности на свиданиях, малышам такая информация не нужна. Важно чтобы родители использовали правильно информацию, расширяли и изменяли её по мере взросления детей, развития их самостоятельности.

**Защищенный, сильный, свободный.** Все родители хотят, чтобы их дети выросли, чувствуя себя защищенными, сильными и свободными. Быть родителем – трудная задача, этому нужно учиться. Общение – это важный союзник родителей, который может помочь им вырастить здорового ребёнка. Умение выслушать ребенка поговорить с ним на чистоту, вот из чего надо исходить, чтобы выработать у ребёнка навыки, которые помогут ему избежать насилия. Каждый из нас имеет право вырасти свободным от насилия.

Если Вам стали известны факты даже попытки совершения насилия над Вашим ребёнком, незамедлительно сообщите об этом в Подразделение по делам несовершеннолетних.

ОП № 1 УМВД России по городу Екатеринбург  
Ул. Толмачова 26, каб. 103-302  
Тел: 356-41-38 , 355-03-76

ОП № 2 УМВД России по городу Екатеринбург  
Ул. 40 лет ВЛКСМ, 18\б каб. 15  
Тел: 356-42-37

ОП № 3 УМВД России по городу Екатеринбург  
Ул. Уральская, 70\а  
Тел: 356-43-34

***Главное не быть равнодушным к самому дорогому, что у нас есть – нашим детям.***

