

# 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 (в присутствии родителей) возможны в отдельных случаях, когда этого требует здоровье ребёнка, но это никогда не должно быть тайной.

## 2

### ЧАСТИ ТЕЛА

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

## 3

### ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

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



## 4

### ПРАВО НА «НЕТ»

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

## 5

### БЕЗОПАСНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Вместе поговорите о том, что такое «безопасные» и «небезопасные» прикосновения и личные границы, нарушать которые никто не имеет права. 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.



## 6

### ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ — НОРМАЛЬНО

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.

## 7

### ПЛОХИЕ ТАЙНЫ

Расскажите, что тайны, от которых сжимается сердце, сосет под ложечкой и становится очень тревожно, опасно беречь. О них нужно рассказывать вам. И объясните, что никто не может принуждать ребенка хранить «плохую» тайну.



## 8

### УВАЖЕНИЕ

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

## 9

### РОДИТЕЛЬСКОЕ ВНИМАНИЕ

Оставайтесь внимательным, наблюдательным, любящим родителем, несмотря на занятость. Без этого все правильные слова останутся просто словами.

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!



ТЕБЕ ПОВЕРЯТ

узнайте больше на [verimtebe.ru](https://verimtebe.ru)

ПОДДЕРЖИТЕ НАШУ РАБОТУ  
#СТРАШНОВАЖНО

