**Памятка о половой неприкосновенности**

**Защитим детей и подростков от насилия и посягательства на половую неприкосновенность.**

**Памятка для педагогов и родителей.**

**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.

**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 или подростка 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.

Справочная информация для обращения в случае опасности:

**102** - вызов полиции

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