**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.