

Памятка для родителей «Ваш ребенок в опасности!»

В следственном управлении по Ростовской области организована работа телефонной линии "Ребенок в опасности".

По номеру телефона **8-800-100-02-27**, граждане могут сообщить о совершении преступлений или иных неправомерных действий в отношении детей.

Звонок на указанную линию **бесплатный**.

По данным правоохранительных органов, несовершеннолетние составляют почти половину жертв насильственных преступлений сексуального характера, и эта проблема все более усугубляется. Важно и то, что помимо непосредственно сексуального насилия появляются новые разновидности психологического и духовно-нравственного насилия над детьми, имеющие сексуальный подтекст, которые насковозь пронизывают окружающее детей культурное и информационное пространство. Через СМИ, Интернет в жизнь ребёнка входят не только знания, кино, мультфильмы и игрушки, но и порнография, насилие, жестокость, совращение и растление. Здесь вы можете найти ответы на вопросы:

Что считать насилием по отношению к ребёнку?

Что такое **сексуальное насилие** в отношении ребёнка?

Что делать если ребёнок подвергается насилию?

Как предотвратить сексуальное насилие на ребёнком?

Как научить ребёнка собственной безопасности?

Понятие «ребёнок», «дети», используемые в брошюре включают в себя и возрастную группу «подросток».

1. **Насилие над детьми**

Насилие - это неправомерное физическое или психическое воздействие на другого человека, посягающее на его физическую или психическую неприкосновенность и могущее привести к нарушению его анатомической целостности, физиологических функций его органов и тканей или причиняющее ему физические или нравственные страдания.

Насилие над ребёнком - любое действие или бездействие взрослых или сверстников, наносящее психологическую или физическую травму ребёнку. Долг каждого родителя - это забота, защита, опека, руководство, помощь и товарищество.

Эксперты выделяют несколько основных форм насилия: эмоциональное, психологическое, экономическое, физическое, сексуальное. Однако, формы эмоционального, психологического и экономическое насилия часто возводятся в ранг «системы воспитания».

Над ребёнком совершают эмоциональное и **психологическое насилие**, если:

- ребёнку внушают страх с помощью крика, действий, жестов, взглядов;
- используют для запугивания свой рост, возраст;
- ребёнку угрожают насилием по отношению к другим (родителям, друзьям, животным и так далее);

- контролируют доступ ребёнка к общению со сверстниками, взрослыми, братьями и сестрами, родителями, бабушками и дедушками;
- ребёнка стыдят, унижают его достоинство;
- используют обидные прозвища;
- используют его в качестве доверенного лица;
- при общении с ребёнком проявляют непоследовательность;
- используют ребёнка в качестве передатчика информации другому родителю (взрослому).

Над ребёнком совершено **экономическое насилие**, если:

- не удовлетворяются его основные потребности,
- его поведение контролируется с помощью денег;
- взрослыми растрачиваются семейные деньги;
- ребёнок используется как средство экономического торга при разводе.

К ребёнку относятся жестоко, если используют:

- угрозы бросить его (а в детском доме - исключить и перевести в другое учреждение);
- угрозы самоубийства, нанесения физического вреда себе или родственникам;
- используют свои привилегии (обращаются с ребёнком как со слугой, с подчинённым);
- отказываются сообщать ребёнку о решениях, которые относятся непосредственно к нему, его судьбе (о посещениях его родителями, опекунами, ребёнка перебивают во время разговоров).

1.2. Физическое насилие над ребёнком

Физическое насилие - любое физическое воздействие на ребёнка - побои и иное причинение вреда здоровью.

При физическом насилии не всегда могут быть видимые признаки физического насилия. Эксперты выделяют следующие основные признаки:

- повреждения кожных покровов (раны, ожоги, кровоподтёки, ссадины);
- кровоподтёки в форме отпечатка какого-либо предмета (вешалки, палки, пряжки ремня);
- циркулярные кровоподтёки на теле или конечностях (возникают при сдавливании пальцами);
- укусы, сигаретные ожоги;
- травмы губ и ротовой полости;
- тупая травма живота (внутрибрюшные гематомы, ушибы и разрывы печени, поджелудочной железы, селезёнки);
- переломы и черепно-мозговые травмы.

Что того, чтобы диагностировать физическое насилие необходимо обратиться в медицинское учреждение.

Если ребёнок потерпел физическое насилие в семье, в случае доказательства, адекватной мерой может быть изъятие его из семьи органами опеки или органами полиции и определение его в специализированный центр, больницу или приют. Там ребёнок будет находиться до решения суда. Органами опеки в этом случае возбуждается уголовное дело вплоть до лишения или ограничения родителей в родительских правах. В случае, если у ребёнка есть адекватные родственники и они готовы о нём заботиться и обеспечивать защиту от возможных посягательств насильника, ребёнок может находиться у них (с ведома и разрешения органа опеки).

2. Насилие над ребёнком в школе

Это очень большая и серьёзная проблема современного общества. Зачастую жертвы насилия со стороны сверстников не говорят об этом никому, пытаются решить проблему самостоятельно (чаще это не удается). Следствием невозможности решить эту проблему является нарушения состояния здоровья и эмоционально-поведенческие расстройства у жертв насилия. Стойкие отказы от посещения школы, потеря интереса к обучению, беспрестанные жалобы на здоровье, депрессивные состояния, замкнутость и отгороженность, полный уход в виртуальный мир компьютера - один из вариантов последствий систематического насилия в школе.

Для родителей нужно, прежде всего, понять, что происходит с их ребёнком. Если это насилие со стороны одноклассников, сверстников, (любая его форма - физическое - побои, морально-нравственное - унижения, обзывания, провокации, не говоря уже о нарушении половой неприкосновенности), нужно поговорить с ребёнком, объяснив ему(ей), что насилие в школе совершается при замалчивании ситуации. Если терпеть - ничего не изменится, ситуация будет только ухудшаться. Надо действовать! Не надо бояться, что в случае вмешательства взрослых и администрации будет хуже. Хуже будет, если взрослые не вмешаются! Уговоры, подкупы, и попытки решить конфликт мирным путем обычно не срабатывают, иначе так бы их решали всегда. Проблема возникла во время нахождения ребёнка в школе, а значит, администрация школы несёт полную ответственность за не противодействие насильникам, за каждый синяк и дискомфорт жертвы. А если родителю стало известно, что его ребёнка унижают или избивают, а он (родитель) ничего не делает - то родитель становится соучастником преступления против собственного ребёнка.

Запомните, что тот, кто обижает, не хочет, чтобы Вы куда-то пошли и рассказали об этом. Поэтому нужно начать обращаться во все компетентные инстанции, чтобы наказать обидчиков и восстановить справедливость.

Помните, что в случае насилия над Вашим ребёнком нарушены его права:

право на получение образования в достойных условиях;

право на безопасное пребывание в общественном учреждении;

право на сохранение своего здоровья (как соматического - физического, так и морального - психологического).

Кстати, если обидчики почувствуют свою безнаказанность, они и дальше будут практиковать подобный стиль отношений - издеваться, унижать и избивать.

Что нужно сделать родителям, когда им стало известно о фактах насилия по отношению к их ребёнку (подростку)?

1. Если есть синяки, ссадины, и прочие следы побоев - необходимо обратиться в медпункт и показать их медсестре, заведующему по воспитательной части, и дальше в любой

травматологический пункт для освидетельствования. Если кто-либо начнёт вас отговаривать от освидетельствования побоев - не слушайте его. Руководство школы может это сделать по причине того, что не хочет огласки инцидента в своей школе. Есть специальная процедура, регламентированная законом - при Вашем обращении в травматологический пункт и фиксации в медицинской документации последствий физического насилия медицинский работник обязан послать депешу в отдел по профилактике правонарушений несовершеннолетних, чтобы этот случай стал предметом внимания дознавателей (работников следственных органов полиции).

2. После освидетельствования побоев можно написать список обидчиков, и приложить его к заявлению в трех экземплярах - для директора школы, заместителя директора по воспитательной работе и участкового полицейского (или инспектора по делам несовершеннолетних).

Важно! Ваше обращение (письменное заявление) должно быть зарегистрировано в канцелярии и иметь входящий номер.

3. Если Вам (или Вашему ребёнку) угрожают, сделайте то же самое. Заявление в полиции - лучший страховой полис. Ведь если с Вами (или с Вашим ребёнком) что-нибудь случится, то к тем, кто в списке Вашего заявления, будет особое внимание при допросе, вне зависимости от алиби.

4. Если участковый отказывается принимать Ваше заявление, (чаще всего, рассказывая, как других людей бьют и как им страшно) - это значит, что участковый не хочет исполнять свои должностные обязанности. Тогда заявление дополняется фразой «участковый Ф. И. О. отказался принимать заявление», и направляется в районное отделение полиции на имя начальника участкового, что обеспечит участковому выговор за несоблюдение должностных обязанностей. Заявление у участкового - это так же и знак того, что за Вашими обидчиками будет уже числиться правонарушение, и это будет учтено, в случае, если они попадутся и на другом правонарушении.

5. В случае морального унижения (издевательство или угрозы) при отсутствии физических побоев можно написать такое заявление (директору школы, а при бездействии администрации школы - и в полицию).

Кроме того, можно (и нужно!) обратиться к психотерапевту, если ребенок чувствует страх, тревогу, у него пониженное настроение и нет желания ходить в школу, есть психосоматические нарушения (и Вы понимаете, что это - следствие сложившейся ситуации). Это, во-первых, поможет окружающим понять серьезность ситуации и простимулирует педагогических работников школы принять самое активное участие в разрешении ситуации и в предотвращении дальнейшего причинения вреда здоровью ребёнка, а во-вторых, это нужно вашему ребёнку для получения квалифицированной психотерапевтической помощи, поднятии самооценки и приобретении навыков самоэффективности.

6. Для повышения уверенности в себе можно рекомендовать Вашему ребёнку пойти на любую секцию бокса, тайского бокса, карате, рукопашного боя и тренироваться, чтобы можно было отбиться в случае нападения. Однако эта рекомендация не для всех!

И запомните: решение проблемы начинается с первого действия по её решению, и продолжается только благодаря упорному приложению сил к её решению.

3. Сексуальное насилие над ребёнком

Сексуальное насилие - одна из форм насилия, которая характеризуется тем, что актом такого насилия нарушается, не только права лица на личную неприкосновенность и личное достоинство, но и право на половую неприкосновенность, что делает акты сексуального насилия особо общественно опасными преступлениями.

Определение сексуального насилия, используемое в международном праве - «физическое посягательство сексуальной природы, совершенное над личностью при обстоятельствах принуждения». Понятие «обстоятельства принуждения» не ограничиваются примененной физической силой, но также включают в себя угрозы и психологическое давление.

Сексуальное насилие в отношении детей – это вовлечение ребёнка с его согласия или без такового в прямые или косвенные действия сексуального характера со взрослыми с целью получения последними сексуального удовлетворения или выгоды. Сексуальное насилие всегда наносит вред физическому, психическому или психосоциальному здоровью ребёнка.

Сексуальное насилие над ребёнком - это не только прямое физическое насилие, но и вовлечение ребёнка в сексуальный контакт со взрослым в любой форме:

ласки, ощупывание, целование ребёнка посторонним человеком;

рассматривание половых органов ребёнка;

демонстрация своего обнажённого тела или своих половых органов ребёнку;

присутствие ребёнка при половых контактах;

подглядывание за ребёнком во время раздевания, купания, в туалете;

онанизм в присутствии ребёнка;

принуждение к онанизму в присутствии взрослого;

принуждение ребёнка к манипуляции с половыми органами взрослого;

показывание ребёнку порнофильмов и порнокартинок;

порновидео и фотосъёмка ребёнка.

Выделяют два вида сексуального насилия над детьми:

инцест - сексуальный контакт между взрослым и ребёнком, приходящимися друг другу родственниками;

педофилия - сексуальный контакт между взрослым и ребёнком, не приходящимися друг другу родственниками.

Педофил - это взрослый человек с исключительным сексуальным интересом в половом отношении к несовершеннолетним детям. Чаще всего, педофил - это не абстрактный незнакомец в парке, с масляными глазами и конфеткой в руке. Это - не злодей в чёрной маске и с оружием, который похищает ребёнка у Вас из рук. В большинстве случаев педофил - это милый, располагающий к себе человек, которого, возможно, Вы знаете и о котором вообще сложно подумать плохо.

Внимание!!! 89% осужденных за педофилию совершали преступление в отношении ребёнка, которого они так или иначе знали: это был их знакомый, родственник или подопечный.

Сексуальные преступники могут быть чрезвычайно старательными в подходе к детям. Некоторые могут потратить недели или даже месяцы (а иногда и годы), чтобы узнать ребёнка или подростка прежде, чем пригласить его встретиться или попросить номер его мобильного телефона.

Кто совершает сексуальное насилие над детьми

Официальная отечественная статистика сексуального насилия над детьми отсутствует, однако, по данным выборочных исследований, около 70% детей, подвергшихся сексуальному насилию, испытывали развратные действия со стороны родственников и знакомых. Из них 28% детей испытывали сексуальное насилие со стороны родителей или опекунов. Весьма приблизительными являются данные о правонарушении в отношении детей по ст. 131 УК РФ (изнасилование), однако около 50% данных случаев приходится на насилие, совершенное в отношении близких родственников (дочерей, сестер, внуков). Приведенные данные указывают на то, что в 2\3 случаев насилие носит семейный характер и 1\3 детей страдает от насилия вне семьи.

3.2. Что говорит закон о сексуальном насилии в отношении детей

В 2012г. впервые официально в уголовное законодательство введен термин «педофилия» и предусмотрено применение принудительных мер медицинского характера, включая химическую кастрацию, для педофилов, совершивших преступления в отношении детей младше 14 лет. Принятый закон позволит начинать уголовное преследование лица, подозреваемого в педофилии, незамедлительно.

К отягчающим наказанию обстоятельствам отнесено совершение преступления сексуального характера в отношении ребёнка родителем, опекуном или педагогом. Кроме того, за любое преступление сексуального характера против ребёнка сможет применяться дополнительное наказание в виде запрета занимать определенную должность или заниматься определенной деятельностью, связанной с детьми.

К сексуальному насилию в отношении детей относятся преступления, предусмотренные следующими статьями Уголовного Кодекса Российской Федерации:

57, 63, 73, 79, 80, 82 и 97 (половая неприкосновенность несовершеннолетних, не достигших четырнадцатилетнего возраста),

131 (изнасилование),

132 (насильственные действия сексуального характера),

133 (понууждение к действиям сексуального характера),

134 (половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста),

135 (развратные действия),

240 (вовлечение в занятие проституцией),

241 (организация занятия проституцией),

242.1 (изготовление и оборот материалов или предметов с порнографическими изображениями несовершеннолетних),

242.2. (использование несовершеннолетнего в целях изготовления порнографических материалов или предметов).

Закон устанавливает, что изнасилование, совершенное повторно группой лиц по предварительному сговору, а также сопряженное с угрозой убийства или причинением тяжкого вреда здоровью или повлекшее заражение венерическим заболеванием, наказываются лишением свободы на срок от 15 до 20 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 20 лет либо пожизненным лишением свободы. Такое же наказание предусматривается и за повторное сексуальное преступление в отношении ребёнка, не достигшего 16 лет. Преступления сексуального характера, совершенные в отношении ребёнка младше 12 лет, будут рассматриваться как насильственные преступления, за которые предусмотрено более строгое наказание, вплоть до пожизненного лишения свободы.

За распространение порнографии среди детей или вовлечение их в распространение порнографии, за её тиражирование посредством СМИ или Интернета предусмотрено максимальное наказание до десяти лет лишения свободы. За распространение детской порнографии через Интернет, за привлечение ребёнка исполнителем при изготовлении детской порнографии и за участие ребёнка в зрелищном мероприятии порнографического характера следует уголовная ответственность до 15 лет лишения свободы.

3.3. Реакция ребёнка на изнасилование

Чаще всего дети сами не рассказывают о домогательствах, насилии или о попытке насилия. Нередко они стыдятся того, что с ними произошло, чувствуют себя виноватыми и/или боятся, что их обвинят, опасаются последствий откровенного разговора с другими (к примеру, мести насильника(ов) и того, что окружающие их осудят и обвинят). Если сексуальное насилие произошло в семье, дети боятся разрушить семью. В большинстве случаев жертва не объявляет немедленно: «Меня изнасиловали (попытались изнасиловать)». Часто жертвы подают вербальные и невербальные сигналы, которые могут послужить поводом к тому, чтобы родители расспросили ребёнка о возможном отрицательном опыте в сексуальной области. При этом родители должны понимать трудности, с которыми сталкивается ребёнок в подобной ситуации. Они определяются рядом факторов, в том числе и отношениями, в которых находятся жертва и насильник.

Основные трудности и причины их возникновения:

1. Секретность. Ни один ребёнок не готов к возможным сексуальным домогательствам со стороны взрослого, тем более, если он ему доверяет. Вероятность подобного остается секретом даже среди взрослых. В результате, ребёнок вынужден полагаться на насильника в определении происходящего. Именно насильник говорит ребёнку, как нужно понимать и интерпретировать его действия, он определяет для него реальность. Секретность становится для ребёнка источником страха и обещанием безопасности одновременно. Если взрослые никогда не говорили с ребёнком о насилии и никогда не обсуждали с ним возможность подобной ситуации, то чаще всего ребёнок надеется, что все будет хорошо, если никому об этом не рассказывать. Кроме того, насильник может запугать ребёнка: «Никому не говори, тебе всё равно никто не поверит», «Я тебя убью»; «Расскажешь, и тебя отправят в детский дом» и пр. Как правило, ребёнок никогда напрямую не спросит других взрослых о сексуальном насилии и никогда не расскажет о пережитом насилии прямо. Страх того, что его во всем обвинят, что ему не поверят, или страх, связанный с конкретными угрозами насильника, гарантирует молчание детей. Когда ребёнок начинает хранить молчание, то впоследствии он понимает, что второго шанса рассказать у него уже

не будет. Родители, которые видят изменения в поведении своего ребёнка, подозревают возможность ситуации, связанной с сексуальным насилием, должны исходить из предположения, что ребёнку угрожали. Этот ребёнок в первую очередь нуждается в разрешении и необходимости поделиться своим секретом и получить не осуждающий, поддерживающий и безопасный совет и помощь.

2. Беспомощность. Детей могут научить не разговаривать и избегать знаков внимания незнакомцев. Однако от них требуют повиноваться и проявлять привязанность к любому взрослому, которому доверили присматривать за ним, близким людям, соседям. Ребёнок может говорить: «Я не хочу, чтобы меня купал брат (папа, дядя)» или «Я ненавижу дядю Петю». Маловероятно, что взрослые обратят на это внимание и спросят ребёнка, что именно он имеет в виду. Ему просто скажут, чтобы он перестал капризничать и грубить. Ребёнок может прийти к выводу, что раз его близкие так реагируют на его жалобы, то им известно о насилии, и они одобряют его. Нужно помнить, что чаще всего ни у одного ребёнка нет равной власти, чтобы сказать «нет» родительской фигуре, и ни один ребёнок не может знать, к каким последствиям могут привести сексуальные отношения с взрослым человеком. Нужно понимать, что насильник всегда несет полную ответственность за любые сексуальные действия, совершенные с ребёнком.

Взрослым может казаться, что в случае насилия ребёнок будет активно сопротивляться, звать на помощь, однако это большая редкость. Более распространенная и типичная реакция – притворяться спящим, попытаться представить, что ты где-то еще, страдать молча. Дети не кричат и не применяют силу, когда испытывают сильнейшее замешательство и страх в своей жизни. Взрослые определяют реальность ребёнка, и если бежать некуда, то остается только попытаться спрятаться. Взрослые слишком быстро забывают, какую тотальную беспомощность они сами испытывали, когда были детьми. Им трудно поверить, что ребёнок будет тихо терпеть сексуальное насилие. При этом надо иметь в виду, что потеря любви и безопасности семьи может быть более страшной для ребёнка, чем угроза насилия.

Дети быстро начинают стыдиться и бояться как из-за своей беспомощности, так и из-за своей неспособности выразить свои чувства ничего не понимающим взрослым. Детям нужен «переводчик», который сможет передать мир ребёнка на языке взрослых. Этот переводчик должен признавать, что в любых обстоятельствах у ребёнка не было выбора, кроме как тихо подчиниться и сохранять все в тайне. Насильники быстро понимают, что зависимые дети полностью беспомощны и не будут сопротивляться или жаловаться.

3. Загнанность в ловушку и аккомодация. По причинам указанным выше, раннее вмешательство крайне маловероятно, а потому ребёнок продолжает страдать от сексуального насилия и адаптируется к новой реальности своей жизни. Перед ребёнком стоит задача придать насилию хоть какой-то смысл, и ребёнок может убедить себя, что это он сам каким-то образом спровоцировал взрослого или заслужил насилие. Тем не менее, гнев и ярость в ответ на насилие требуют выхода, и, как правило, таким выходом становится саморазрушительное поведение. Такое поведение, в свою очередь, ещё больше усиливает ненависть к себе. Когда ребёнок учится жить с сексуальным насилием, это разрушает его способность доверять, любить и развиваться. Работа с ребёнком, который страдает от последствий насилия, показывает, что он часто проверяет и провоцирует, ожидая доказательств, что доверие действительно невозможно, и что единственная безопасность – это негативные ожидания и ненависть к себе. Поэтому очень просто отвергнуть такого ребёнка.

4. Отложенное, противоречивое и неубедительное раскрытие правды. Наибольшая часть продолжающегося сексуального насилия никогда не раскрывается, по крайней мере, она не раскрывается вне семьи. Если семейный конфликт провоцирует раскрытие правды, то, как правило, это происходит лишь спустя некоторое время (вплоть до нескольких лет) после

начала насилия. Ребёнок может раскрыть свою страшную тайну в разгар особенно бурной семейной ссоры, противостояния авторитету родителей. В этом случае это выглядит так, что он обращается за пониманием и помощью в наименее удачный момент. Взрослые могут приписать эти слова обычной злости, тем более что уже раньше, скорее всего, проявлялось неадекватное и нежелательное подростковое поведение. Может сложиться впечатление, что ребёнок все выдумал в качестве мести родителям или для того, чтобы получить какие-то выгоды. Родители, также как и среднестатистический взрослый, в том числе учитель, врач, социальный работник, и т.д. не может поверить, что нормальный и честный ребёнок может терпеть сексуальное насилие и не сообщать о нем. Если ребёнок любого возраста жалуется на продолжающееся сексуальное насилие, то он сталкивается с неверием окружающих. Однако если речь идет о подростке, которого уже заклеили «трудным» и «проблемным» ребёнком, то чаще всего его ждет не просто недоверие, а унижение и наказание.

5. Отречение. Что бы ребёнок ни говорил о сексуальном насилии, случается (и не редко) что через какое-то время он отречется от своих слов. Если это семейное сексуальное насилие, то семья разрушается, ребёнка бесконечно допрашивают, а насильник может оставаться в доме или рядом с ним все это время. И снова на ребёнка ложится тяжелое бремя - сохранять или разрушить семью. «Плохое» решение - рассказать правду, «хорошее» решение - капитулировать, снова начать лгать и спасти семью. Если ребёнок не получает тут же специальную поддержку, и не происходит немедленного вмешательства, которое призывает насильника к ответу, то ребёнок следует «нормальному» образу действий и отказывается от своих слов. Мать (близкие) в такой ситуации тоже нуждается в срочной психологической помощи. Им нужна возможность выразить свой шок, горе и злость. Только в этом случае они будут лучше подготовлены к тому, чтобы оказать поддержку своему ребёнку и сохранить основание семьи. Если подобная помощь недоступна, и ребёнок отказывается от своего заявления, то это лишь подтверждает убеждение окружающих в том, что ребёнку нельзя доверять. В свою очередь, ребёнок получает наглядное подтверждение своей веры в то, что ему никто не поможет, и в дальнейшем становится ещё менее вероятно, что ребёнок посмеет снова рассказать правду.

Реакция ребёнка на изнасилование проходит в несколько этапов.

В первый день ребёнок находится в состоянии шока, он не понимает, где находится, что происходит.

Затем происходит фаза отрицания, он не верит, что это произошло с ним.

На 3-4-й день возникает депрессия, ребёнок не хочет жить, не хочет ничего делать. Этот период может длиться до 10 дней, иногда дольше.

Затем ребёнка охватывает гнев, который может быть обращён на насильника, на себя, на родителей или других людей.

Следующий этап - принятие решения. Решения могут быть разными: ребёнок может рассказать кому-то о том, что произошло, или принимает решение молчать. Он может обратиться к кому-то за помощью или попытаться что-то сделать самому, чтобы избавиться от тяжёлого состояния.

Если ребёнку вовремя не оказать психологическую помощь, то у него развивается посттравматическое стрессовое расстройство.

3.4. Как распознать сексуальное насилие

Вам следует знать о признаках того, что сексуальное или физическое домогательство имело место. Список возможных признаков сексуального насилия над ребёнком включает в себя как физические, так и изменения в проявлении сексуальности, общении и эмоциональном состоянии.

Физические признаки сексуального насилия:

порванное, запачканное или окровавленное нижнее бельё;

гематомы, синяки в области половых органов;

кровотечения, необъяснимые выделения из половых органов;

гематомы и укусы на груди, ягодицах, ногах, нижней части живота, бёдрах;

боль в животе;

повторяющиеся воспаления мочеиспускательных путей;

венерические болезни;

инфекции горла;

пробуждение с мышечной болью;

постоянные запоры;

головная боль, боли в области желудка;

недержание мочи;

неожиданная беременность.

Изменения в проявлении сексуальности:

поразительные для этого возраста знания о сексуальной жизни;

соблазняющее поведение по отношению к противоположному полу и взрослым;

сексуальные действия с другими детьми, сексуальные игры, имитация полового акта с характерными стонами и движениями;

необычная сексуальная активность: сексуальное использование младших детей, очень частый и демонстративный онанизм, трение половыми органами о тело взрослого, проституция.

Изменения в эмоциональном состоянии и общении ребёнка:

непристойные выражения, не свойственные ранее;

внезапная замкнутость, подавленность, изоляция, уход в себя;

навязчивая зависимость;

депрессивность, грустное настроение;

отвращение, стыд, вина, недоверие, чувство собственной испорченности;

частая задумчивость, отстранённость;

трудности в общении с ровесниками, избегание общения, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями;

терроризирование младших детей и сверстников;

прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения;

резкое снижение успеваемости;

снижение самооценки;

мысли о самоубийстве, попытки самоубийства;

саморазрушительное поведение, включая самоповреждения;

сопротивление прикосновениям, нежелание чтобы его целовали, обнимали или до него дотрагивался определенный человек;

беспокойность при нахождении рядом с определенным человеком;

боязнь оставаться в помещении с определённым человеком;

побеги из дома;

страх ложиться спать, бессонница, ночные кошмары;

навязчивые страхи;

сон днём;

боязнь раздеваться (например, может категорически отказаться от участия в занятиях физкультурой);

злостное пренебрежение гигиеной;

анорексия или невротическое переедание.

Внимание!!! Виды поведения, приведенные выше, это типичные проявления крайнего стресса у детей, который может быть вызван не только сексуальным насилием. Тем не менее, всегда необходимо рассматривать сексуальное насилие как одну из возможных причин перечисленных изменений в эмоциональном состоянии и общении ребёнка. Очень часто то, что впоследствии получает ярлык подростковой или взрослой психопатологии восходит к реакции здорового ребёнка на противоестественные и нездоровые обстоятельства.

3.5. Что делать, если ребёнок подвергся сексуальному насилию

Рассказы о сексуальном насилии вызывают сильные эмоции у родителей:

испуг, поскольку не ожидаешь, что такое могло произойти именно с твоим ребёнком;

чувство вины, так как думаешь о том, что надо было раньше начать действовать;

злость и ярость по отношению к насильнику и/или жертве;

чувство бессилия и растерянность.

В некоторых случаях подобные эмоции приводят к тому, что родители рассказанному не верят («ребёнок сочиняет») или умаляют значение услышанного («все не так страшно»). Другая возможная реакция на услышанное - попытаться немедленно все уладить («это должно немедленно прекратиться», «я должна придумать выход из создавшегося положения» и пр.). Эмоции будут ещё более сложными в случае, если ребёнок рассказывает, что его изнасиловал кто-то из близкого окружения. При этом степень сочувствия (или антипатии) или лояльности по отношению к жертве или к насильнику будут играть важную роль. Родителю очень важно осознавать, какие эмоции вызывает у него подобная ситуация. Нельзя переносить свои чувства на ребёнка. Необходимо сказать ребёнку, что услышанное Вас напугало, или сбilo с толку, и что он поступил правильно, поделившись с Вами.

Помните!!! Интересы ребёнка - выше всего остального.

Что нужно сделать:

1. Сохраняйте спокойствие. От Вашей реакции во многом зависит, как ребёнок воспримет и переживет инцидент.
2. Внимательно отнеситесь к словам ребёнка, не отбрасывая их как нечто невероятное. Даже если факты не имели места, важно понять истоки его фантазии.
3. Поговорите с ребёнком. Постарайтесь узнать у него точные факты, но не давите, не вымогайте исповедь насильно. Внимательно вслушивайтесь в то, что ребёнок говорит сам, добровольно.
4. Успокойте ребёнка. Дайте ему понять, что вы любите и ни в чем не обвиняете его, избавьте его от чувства стыда и вины.
5. Будьте честны. Скажите ребёнку, что вы собираетесь делать, и спросите его, согласен ли он с вашими намерениями (например, пойти к врачу или в полицию).
6. Подбодрите ребёнка. Не заставляйте его делать ничего, к чему он не готов, зато помогите ему как можно скорее возобновить его привычную деятельность.
7. Обратитесь за профессиональной помощью - психологической, правовой и медицинской.

Важно!!! Ограничить высказывания оценочного или осуждающего характера и помнить, что ребёнок испытывает чувство соучастия в произошедшем (скажите, что он не виноват) и может испытывать чувство лояльности по отношению к насильнику, если это близкий человек (не осуждайте насильника, но скажите, что сексуальное насилие отвратительно, что оно никому непозволительно).

Как можно помочь ребёнку это пережить:

1. Убедите, ребёнка в том, что вы всё равно любите его, и, что в том, что случилось, нет его вины.

2. Скажите, что он правильно вёл себя во время нападения. Не критикуйте его поведение. Возможно, ребёнку пришлось сделать выбор между жизнью и смертью, и то, что он сейчас жив и рядом с Вами, говорит о том, что выбор был правильный.

3. Настаивайте на прохождении медицинского осмотра как можно скорее, даже если нет видимых повреждений.

4. Будьте внимательны к тому, что может заставить ребёнка чувствовать себя некомфортно. Не подходите к нему незаметно сзади и не трогайте его неожиданно. Возможно, ему хочется, чтобы его обняли и ободрили, а возможно, он хочет быть в одиночестве. Не обижайтесь, если ему будет трудно открыться вам эмоционально. Уверьте его, что с Вами он в безопасности, это поможет восстановить доверие и эмоциональную близость. Но помните, что Вам нужна выдержка и терпение: это не такой уж быстрый процесс!

5. Поощряйте ребёнка рассказать о том, что случилось, ему необходимо выплеснуть свои эмоции. Это может быть сложно, постоянно слышать в деталях, что случилось, может раздражать, пугать, причинять боль, а полная тишина и постоянное молчание - пугает. Помните, что для Вас сейчас важнее всего то, что нужно Вашему ребёнку. Объясните ему, что, рассказывая о том, что случилось, он имеет больше шансов исцелиться.

6. Обязательно обратитесь за помощью к психологу!

3.6. Как предотвратить сексуальное насилие

Так как не в наших силах исключить сексуальное насилие, то необходимо придумать, как информировать детей о самой возможности сексуального насилия, и предоставить им возможность немедленно рассказать о насилии. Ребёнок должен усвоить, что сексуальное насилие – это всегда ответственность только взрослого, что это всегда плохо и неправильно, и что если ребёнок расскажет правду, то накажут насильника, а не ребёнка.

1. Ребёнок должен быть информирован о возможности насилия в доступной для его понимания форме. При этом необходимо учесть, что возраст около 25% жертв сексуального насилия составляет меньше 7 лет, поэтому чрезвычайно важно понять, что делать и как разговаривать с ребёнком, в зависимости от его возраста.

Психологи дают такие рекомендации родителям:

18 месяцев – необходимо научить ребёнка правильным названиям частей тела.

3-5 лет – необходимо научить ребёнка правильным названиям интимных частей тела и помочь ему научиться говорить «нет» в ответ на любое сексуальное предложение. Дать ребёнку прямые ответы, в соответствии в доступной для его понимания форме на его вопросы о сексе.

5-8 лет - научить ребёнка правилам безопасности на улице и помочь ему научиться отличать симпатию от сексуальных претензий. Необходимо поощрять ребёнка к тому, чтобы он рассказывал взрослым о любом испугавшем его событии.

8-13 лет – научить ребёнка основным приёмам самозащиты (знать номер полиции, не стыдится звать на помощь и привлекать к себе внимание в случае опасности) и объяснить ему основные правила приемлемого сексуального поведения.

13-18 лет – рекомендовано обучение навыкам персональной защиты, для предотвращения венерических заболеваний и нежелательной беременности, знакомство с понятием

«изнасилование» и правилам безопасности для того, чтобы не стать жертвой этого преступления.

2. Говоря о сексуальном насилии, необходимо избегать чрезмерного запугивания. Хотя немаловажно, чтобы ребёнок был достаточно обеспокоен опасностью стать объектом насильственного поведения взрослых, тем не менее, необходимо, чтобы он был и достаточно уверен в своей способности, в случае необходимости, избежать такой ситуации.

3. Ребёнку нужно много внимания и объятий. Позвольте ему знать, что Вы его любите, уделяйте ему внимание, дотрагивайтесь до него. Очень важно, чтобы Вы разговаривали со своим ребёнком и объясняли ему, что является безопасным прикосновением, а что нет. Очень простыми словами нужно объяснить, что некоторые участки тела являются частными и принадлежат только ребёнку. Никто не имеет права трогать его определенные области, например: рот, грудь, гениталии, ягодицы, таким образом, что это будет заставлять его чувствовать себя некомфортно. Также, объясните ребёнку что, если кто-нибудь дотрагивается до него, делает ему больно или некомфортно, он должен тут же сообщить Вам об этом. Вселите в ребёнка уверенность, что Вы выслушаете его. Убедите его, что с ним ничего не случится. Обеспечьте ему безопасное и счастливое детство.

4. Необходимо обстоятельно объяснить, чем нормальные прикосновения (похлопывания, объятия, соприкосновения) отличаются от «ненормальных», создающих у ребёнка ощущение дискомфорта или смущения. Можно объяснить, что «ненормальные» прикосновения - это когда кто-то касается того, что скрыто под трусиками, купальником или плавками. Обязательно объяснить и то, что ребёнку тоже не следует трогать взрослого в этих местах, даже если взрослый говорит, что в этом нет ничего страшного. Кроме того, полезно рассказать ребёнку о нежелательных поцелуях (длительное соприкосновение губ или введение языка в полость рта).

5. Необходимо объяснить ребёнку, что у него есть права - право распоряжаться своим телом и право говорить «нет», когда прикосновения к их телу доставляют им неприятные ощущения.

6. Важно побудить ребёнка сразу же рассказать Вам, если взрослый человек, кто-бы он не был, будет прикасаться к нему неподобающим образом или делать что-то неприятное для него. Особенно необходимо подчеркнуть ребёнку, что Вы не будете сердиться на него и что все будет в порядке, даже если человек, который делает неприятно, сказал, что если они не сохранят случившееся в тайне, им несдобровать. Важно, чтобы ребёнок понял: что бы ни случилось, это будет не его вина, и ему нечего будет стыдиться.

7. Обсудите с ребёнком, какими приёмами, возможно, будут пользоваться взрослые, чтобы вовлечь их в сексуальные действия. Например, научите их верить собственным чувствам, если им покажется, что что-то не так. Пускай даже взрослый - их друг или родственник - будет утверждать, что все в порядке и что он «научит» их чему-то полезному. Учитывая, что многие взрослые прибегают к стратегии «это будет наш секрет», чрезвычайно полезно объяснить ребёнку, чем секрет (что-то, что они никогда никому не расскажут, - неудачная идея) отличается от сюрприза (превосходная идея, так как, рассказав о нём чуть позже, можно сделать кому-то приятное).

8. Обсудите способы, с помощью которых можно избежать неприятных или опасных ситуаций. Объясните, что нет ничего постыдного в том, чтобы отчаянно завопить, закричать, убежать или воспользоваться помощью друга или доверенного взрослого.

9. Убедите ребёнка, что следует четко и ясно сообщить взрослому, который прикасается к нему неподобающим образом, что он расскажет о происшедшем Вам. Из интервью, проводившихся с преступниками, совершившими насилие над детьми, стало известно, что

многие из них отказались бы от своих замыслов, если бы ребёнок предупредил, что расскажет об этом родителям или какому-то определенному взрослому.

10. Чётко представляйте себе опасности, подстерегающие ребёнка, и принимайте меры, чтобы их избежать.

11. Объясните ребёнку правила безопасности и правила поведения в опасных ситуациях.

4. Опасности, подстерегающие ребёнка дома и на улице

Иногда родители являются слишком безответственными по отношению к уходу или контролю за маленькими детьми. Они думают, что если ребёнок находится на заднем дворике, никто не сможет добраться до него, или что ребёнок не сможет мгновенно оказаться в опасной для жизни ситуации. Это заблуждение. Детям по природе свойственно любопытство, и они очень быстро могут оказаться в опасных ситуациях. Вот, что нужно делать, чтобы следить за безопасностью ваших детей.

Смотрите в оба.

Если Ваши дети находятся за домом или на заднем дворе, удостоверьтесь, что Вы всегда их видите. Если Вам нужно уйти, убедитесь, что есть кто-то ответственный за них. Не оставляйте их во дворе, если там работает какое-нибудь оборудование (например, газонокосилка, куда они могут забраться).

Родители могут быть удивлены ловкости, интеллекту или способностям ребёнка для его (ее) возраста. К примеру, если Ваша калитка закрыта, это не значит, что ребёнок не сможет её открыть или выяснить, как нужно выбраться из закрытого пространства. Также многих похитителей абсолютно не смущает тот факт, что ворота закрыты. Если они хотят похитить ребёнка, они дождутся возможности открыть или перепрыгнуть забор, быстро проникнуть на территорию и через минуту исчезнуть. Не рискуйте этим.

Вам нужно знать о том, куда направляются дети.

Часто мы видим детей или подростков, идущих, едущих на велосипеде или на роликах, на которых они плохо передвигаются. При этом их не сопровождали никакие взрослые, они находились на главных дорогах, изолированных улочках или, вблизи с уединёнными парками. В таких ситуациях дети становятся лёгкой и простой добычей для похитителей на машинах. Не позволяйте им становиться следующей жертвой. Требуйте, чтобы они находились поблизости с домом, и настаивайте на том, чтобы они держались подальше от перечисленных выше мест.

Поддержка и защита.

Важно, чтобы дети и подростки знали, что Вы находитесь на их стороне. Поэтому, когда случится что-нибудь сложное, они будут знать, что есть кто-то, кто поддержит их выбор, и они не останутся одни. Также детям нужно чувствовать себя в безопасности. Родители обязаны обеспечивать контроль также над теми, кто находится рядом с их детьми. Не следует предполагать, что Ваш ребёнок находится в безопасности рядом с человеком, которого знает ваша семья, или с другими членами Вашей семьи.

Формируйте уверенность в защите.

Зачастую, когда ребёнка домогаются сексуально, домогающийся взрослый или другой ребёнок будут манипулировать им, чтобы он молчал, угрожая причинить вред родителю ребёнка или попечителю, или даже самому ребёнку. Вам нужно удостовериться в том, что

ребёнок знает, что Вы защитите его, и ничего плохого с Вами или с ребёнком не случится, если он скажет, что случилось на самом деле. Вам нужно дать понять ребёнку, что вы достаточно сильны, и что с Вами ничего не случится.

5. Правила безопасности и правила поведения в опасных ситуациях

5.1. Полезные советы, которые необходимо дать ребёнку

Почему именно ДЕТИ становятся жертвами преступлений? Потому что они доверчивы и беспечны! А преступник может подобрать нужный ключик к любому ребёнку. Поэтому так важно научить ребёнка правилам безопасности, а также правилам поведения в опасных ситуациях. При этом, при проведении бесед о безопасном поведении важно, чтобы эти беседы не основывались на запугивании Вашего ребенка и рассказами «страшилок». Необходимо объяснить ребёнку, что это элементарные правила безопасности, которые должен знать каждый. И совсем не обязательно, что с ним должно случиться, что-то страшное. Для бесед можно использовать следующие материалы.

Правило пяти «нельзя»:

Нельзя разговаривать с незнакомцами и впускать их в квартиру.

Нельзя заходить с незнакомцем в лифт и подъезд.

Нельзя садиться в автомобиль к незнакомцам.

Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти с ними.

Нельзя задерживаться на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину?

Всё равно скажи - НЕТ!

Объясни, как найти улицу, и ни в коем случае не поддавайся на уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, которого они к тебе прислали, нужно сказать, что родители не предупреждали, и ни в коем случае, никуда не провожать.

В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ!»:

Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.

Если за тобой в школу или другое детское учреждение пришёл посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее.

Если в отсутствие родителей пришёл малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то.

Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.

На все уговоры пойти куда-нибудь в уединённое место (строящееся здание, подвал или квартиру), чтобы посмотреть что-то или поиграть, надо ответить «Нет!», даже если очень интересно.

Но как быть, если взрослый очень настойчив? Если он говорит тебе: «Я думал, что ты уже большой, а тебе, оказывается, мама не разрешает!»

Ответ один - «НЕТ!» Придя, домой, надо обязательно рассказать взрослым об этом человеке.

ЧТО нужно знать, чтобы не стать жертвой?

Если у тебя появилось хоть малейшее сомнение в человеке, который находится рядом, или тебя что-то насторожило, то лучше отойти и пропустить этого человека вперед.

Если человек не отстаёт от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой и позови родственников, которых как будто видишь в окне.

Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай.

Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.

Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «Нет!».

Если тебе предложили сниматься в кино, участвовать в интересном конкурсе или телепередаче, не соглашайся, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями.

Если рядом с тобой тормозит автомобиль, как можно дальше отойди и ни в коем случае не садись в него.

ГДЕ преступники могут поджидать своих жертв?

В ЛИФТЕ

Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину.

Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.

Если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, повернись к нему лицом и наблюдай за его действиями.

Если почувствовал опасность, нажимай кнопку ближайшего этажа.

Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь.

Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.

А если всё-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:

Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай ему рассказать все родителям или полиции, не плачь, сохраняй спокойствие, постарайся вовлечь насильника в разговор.

Если насильник прижимает тебя к себе, не отталкивай его, обними и сильно укуси за нос или губу.

Если можешь - защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, как есть.

В ПОДЪЕЗДЕ

Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-либо следом.

Если кто-то идёт - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомец продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.

Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить.

Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдёт кто-то из взрослых жильцов дома.

Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.

При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

В ЧУЖОМ АВТОМОБИЛЕ

Автомобиль также может стать орудием преступника. Надо чётко знать, что садиться в чужой автомобиль нельзя, даже если за рулём или в салоне сидит женщина.

Правила поведения в автомобиле

Постарайся не добираться на попутной машине, лучше воспользоваться услугами такси, которое вызвано через диспетчера.

Если всё же добираться на попутном автомобиле или остановленном на улице такси, попроси провожающих записать номер, марку. Не садись в автомобиль с тёмными стеклами, а также в автомобиль, в котором уже сидят пассажиры.

Если у тебя есть сотовый телефон, постарайся постоянно разговаривать с родственниками (знакомыми) и сообщать маршрут передвижения.

Если поведение водителя тебе неприятно, кажется странным или опасным, попроси остановить автомобиль.

Если просьба не выполнена и автомобиль не остановлен, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё, чтобы привлечь к автомобилю внимание других водителей.

Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.

НА УЛИЦЕ

Если к тебе пристаёт незнакомец:

Скажи, что торопишься и не можешь разговаривать.

Если человек не отстаёт от тебя, постарайся выйти к проезжей части и подойти к людям, ни в коем случае не заходи в тихие дворы, а тем более - в чужие подъезды. Если у тебя с собой сотовый телефон, позвони родителям или знакомым, громко скажи, где ты находишься, и попроси встретить.

Не жди, когда он тебя схватит.

Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.

Убегай в сторону, где много людей.

Используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).

Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль.

Как только он ослабит хватку - убегай.

Если нападающих несколько (а так всегда и бывает) - не позволяйте зажать себя в кольцо.

Громко кричи «помогите», чтобы привлечь внимание. Люди при таких криках могут помочь, или позвонить в полицию.

Если тебе зажимают рот рукой, сильно укуси за руку.

Если тебя пытаются окружить - беги к дороге, если ты окажешься на дороге - автомобили вынуждены будут остановиться, а водитель может помочь отогнать обидчиков. Главное - не прыгнуть под колеса.

Правила поведения на улице

Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.

В автобусе, троллейбусе, трамвае садись ближе к водителю и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.

Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу.

Ни в коем случае не садись в автомобиль, чтобы показать дорогу.

Не ходи в отдалённые и безлюдные места.

Иди по улице в тёмное время в группе людей, вышедшей из автобуса, электропоезда.

Увидев впереди подозрительную группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.

Если рядом с тобой остановился автомобиль, как можно дальше отойди от него (могут силой усадить и увезти) и ни в коем случае не разговаривай с людьми в автомобиле, а тем более не соглашайся сесть в него.

Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, отойди от него и перейди на другую сторону.

Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и проси их встретить в вечернее время.

В школу или из школы желательно ходить группой.

Правила поведения в своём доме:

Нельзя впускать в квартиру незнакомого человека!!!

Если без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвони в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом и наведи справки или позвони родителям.

Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок. Впускай в квартиру только хорошо знакомых людей.

Покидая квартиру, также посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть незнакомые люди, подожди, пока они уйдут.

Даже, если ты покидаешь квартиру на очень короткое время, обязательно закрой дверь на ключ.

Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

Если с почты принесли посылку, телеграмму или счёт, то за них нужно расписаться, что могут сделать только взрослые. То же самое касается и электрика и водопроводчика. Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, можно позвонить родителям, и узнать, как поступить. В крайнем случае, можно спросить у соседей, которые давно знакомы.

Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи или позвони, чтобы тебя встретили.

ЧТО нужно знать девочкам-подросткам

Девочкам-подросткам, которые начинают интенсивно общаться со сверстниками, бывать в молодежных компаниях и приобретают первый опыт интимных отношений, должны быть готовы к тому, что их сочтут достаточно взрослыми для того, чтобы интимные отношения не остановились лишь на невинных поцелуях.

Нужно помнить, что большинство сексуальных нападений совершается не примитивными незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит не в тёмной аллее парка или неосвещённом подъезде, а дома у жертвы, или в гостях.

Отправляясь в гости к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в большую компанию, необходимо помнить следующие правила поведения:

В огромном количестве случаев одно только согласие девушки пойти в ресторан расценивается, как понимание, к чему идёт дело и знак согласия на это. Последующее сопротивление воспринимается просто как игра.

Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности. Необходимо уйти или твёрдо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное однозначное «НЕТ!».

С самого начала ясно обозначь границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.

Если давление продолжается, не бойся шума или скандала. Например, на вечеринке - несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию безопасно идти лишь с надёжными друзьями, не терять друг друга из вида и вместе уходить.

Помни, что пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвой.

Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

5.2. Основные правила безопасного поведения, которые родители должны привить своим детям

Дети не должны:

знакомиться на улице с посторонними людьми,

говорить незнакомым людям свой домашний адрес и телефон,

гулять в непредназначенных для этого местах,

гулять в отдаленные места без сопровождения взрослого и хорошо знакомого Вам человека,

приносить домой чужие вещи, даже если они утверждают, что просто нашли их на улице.

5.3. Основные правила, соблюдение которых усилит безопасность ваших детей

Даже если Вы живете в своем районе не первый год, регулярно обходите окрестные дворы и смотрите, где гуляют Ваши дети и чем они там занимаются. Интересуйтесь у своего ребёнка, в каком именно месте он гуляет, и периодически проверяйте, что он находится именно там.

Не стесняйтесь требовать от структур, обслуживающих Ваши домовые территории, обеспечения безопасности детей. В вечернее время суток во дворах не должно быть «тёмных углов». Вся территория должна быть хорошо освещена. Если детская площадка имеет ограждение, в нём всегда должно быть две калитки, чтобы у ребёнка всегда была дополнительная возможность покинуть площадку в случае возникновения опасности.

Не стесняйтесь знакомиться с родителями знакомых Ваших детей, даже если это Вам неприятно. Обменяйтесь с ними телефонными номерами. Всегда имейте эти номера под рукой, а также номера ближайшего отделения милиции и Вашего участкового инспектора. Проинструктируйте своего ребёнка, куда следует обращаться в случае возникновения опасности. Сообщите ему телефон ближайшего отделения полиции и вашего участкового.

Если ребёнок еще мал (10-14 лет), но у него уже есть мобильный телефон, периодически проверяйте сохраненные в телефоне SMS-сообщения, а также его записную книжку на предмет появления в ней подозрительных контактов. Поинтересуйтесь у мобильного оператора, который обслуживает телефонный номер Вашего ребёнка, о наличии у него услуги «определение местоположения абонента». Если такая услуга есть, подключите к ней мобильный телефон ребёнка.

Если ребёнок сообщил Вам, что он записался в кружок, клуб по интересам, или компьютерный клуб, не поленитесь посетить это заведение. Поинтересуйтесь, кто руководит этим клубом, кто следит в нём за порядком, графиком работы заведения и наличием соответствующих лицензий. Внимательно осмотрите клуб. Если обнаружите «курилку» (что не редкость, например, для компьютерных клубов), это повод задуматься о целесообразности посещения такого заведения Вашим ребёнком. Помните, что если заведение Вам не понравится, Вы имеете полное право запретить своему ребёнку его посещать, а так же потребовать от охраны заведения не пускать туда Вашего ребёнка.

Если Вы отдаёте ребёнка в какое-либо детское учреждение (кружок, секция и пр.), не стесняйтесь интересоваться, кто будет работать с детьми. Вы имеете полное право потребовать документальные подтверждения профессиональной пригодности педагогов и поинтересоваться у руководителя заведения их прошлым. Не стесняйтесь разговаривать с ребёнком о его педагогах. Если ребёнок не сможет внятно описать свое отношение к педагогу или вообще не захочет разговаривать на эту тему, обсудите этот вопрос с родителями других детей. Если ответы других детей будут аналогичны - это повод для беспокойства.

Особенное внимание уделяйте этим вопросам при отъезде детей в летние лагеря отдыха. Очень часто вожатыми и воспитателями устраиваются работать лица без педагогических навыков. Выясняйте у детей не только, чем они занимаются в течение дня, но и как именно это происходит.

Если у вашего ребёнка появился взрослый друг

Если у ребёнка появился взрослый друг, деликатно выясните что это за человек, при каких обстоятельствах произошло знакомство, и что именно их связывает. Вполне возможно, что ребёнок просто заинтересован чем-то, о чём Вы не подозреваете. Ни в коем случае не стоит пытаться разрешить сложившуюся ситуацию, если она Вам не нравится, радикальными методами. Помните, что никакие запретительные меры воздействия не помогут. Они только осложнят Ваши семейные отношения. Лучше подумайте, почему это произошло и чего не хватает ребёнку. Обязательно познакомьтесь с этим человеком, узнайте, где и кем он работает, и кто ещё входит в круг его общения. Если человек представляется работником детского учреждения, обязательно убедитесь в этом. При малейших подозрениях на криминал, обратитесь в полицию.

Если вы что-что заподозрили

Передвигаясь по городу, присматривайтесь к местам скопления детей (подростков): кафе, игровые площадки, развлекательные центры. Если Вы заметите подозрительных людей (не похожих по поведению на родителей) общающихся с детьми, потратьте полчаса своего личного времени, и попытайтесь понять, что происходит на самом деле. Если возникла

уверенность, что происходит процесс совращения и человек уводит ребёнка (это может быть заметно по поведению), обратитесь на это внимание ближайшего полицейского или службы безопасности заведения.

Это важно помнить:

Уважайте своего ребёнка, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребёнка делать что-то против его воли.

Если Вы знаете, что ребёнок соседей подвергается насилию, избиению со стороны родителей, немедленно сообщите об этом в полицию.

Если ребёнок говорит матери о нездоровом интересе к нему её мужа (сожителя), нужно прислушаться к его словам, поговорить с мужем, не оставлять ребёнка один на один с ним, и если отношения зашли слишком далеко, расстаться с этим человеком, нет ничего дороже счастья собственного ребёнка.

Отец должен поговорить обо всех интересующих сына вопросах относительно половой жизни, объяснить, как предохраняться.

Мать должна объяснить девочке, как ей вести себя с противоположным полом, о средствах контрацепции.

Если Вы заметили странность в поведении ребёнка, поговорите с ним, что его беспокоит. В разговоре с мальчиком лучше участвовать отцу, без присутствия матери.

6. Телефоны «горячих линий», по которым можно обратиться за помощью

123 – горячая линия «Дети в опасности» Следственного комитета РФ для детей, подвергающихся опасности (круглосуточно, звонок бесплатный).

112 – единый телефон «Службы спасения» для всех мобильных операторов. В экстренных случаях звоните со своего мобильного телефона. Операторы примут Вашу информацию и передадут в соответствующую оперативную службу.

Социальный телефон: 8-800-100-02-27

Чтобы ваш ребенок не попал под влияние экстремистских группировок

Мотивами вступления в экстремистскую группу являются: направление на активную деятельность, стремление к индивидуальному самовыражению и общению с людьми, разделяющими их убеждения, ориентация на агрессивное поведение, а также стремление выразить протест и почувствовать свою независимость.

Важно помнить, что попадание подростка под влияние экстремистской группы **легче предупредить**, чем впоследствии бороться с этой проблемой.

Несколько простых правил помогут существенно снизить риск попадания вашего ребенка под влияние пропаганды экстремистов:

— **разговаривайте с ребенком.** Вы должны знать с кем он общается, как проводит время и что его волнует. Обсуждайте политическую, социальную и экономическую обстановку в мире, межэтнические отношения. Вместе с ребенком смотрите новостные и политические передачи. Подростку трудно разобраться в хитросплетениях мирового социума и

экстремистские группы зачастую пользуются этим, трактуя определенные события в пользу своей идеологии;

— **обеспечьте досуг ребенка.** Спортивные секции, кружки по интересам, общественные организации, военно-патриотические клубы дадут возможность для самореализации и самовыражения подростка, значительно расширят круг общения;

— **контролируйте информацию, которую получает ребенок.** Обращайте внимание, какие передачи смотрит, какие книги читает, на каких сайтах бывает. **Помните!** СМИ является мощным орудием в пропаганде экстремистов.

Основные признаки того, что молодой человек, девушка начинают подпадать под влияние экстремистской идеологии, можно свести к следующему:

— **манера поведения** у мальчиков становится значительно более резкой и грубой, прогрессирует ненормативная либо жаргонная лексика; у девочек – закрытой, либо «особенной» с ее точки зрения.

— резко **изменяется стиль одежды и внешнего вида**, соответствуя правилам определенной субкультуры;

— **на компьютере** оказывается много сохраненных ссылок или файлов с текстами, роликами или изображениями экстремистско — политического или социально – экстремального содержания;

— в доме появляется **непонятная и нетипичная символика или атрибутика** (как вариант – нацистская символика), предметы, которые могут быть использованы как оружие;

— **проводит много времени за компьютером** или самообразованием по вопросам, не относящимся к школьному обучению, художественной литературе, фильмам, компьютерным играм;

— **резкое увеличение числа разговоров на политические** и социальные темы, в ходе которых высказываются крайние суждения с признаками нетерпимости;

— **псевдонимы в Интернете, пароли** и т.п. носят экстремально-политический характер.

ПОМНИТЕ! Технологии психологического воздействия, применяемые в тоталитарных и деструктивных группах разрушают психику, **создают зависимость**, провоцируют уход из семьи, изоляцию от общества, отказ от жизненных ценностей, вплоть до самоубийства.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок попал под влияние экстремистской организации, не паникуйте, НО ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО И РЕШИТЕЛЬНО:

1. **Не осуждайте** категорически увлечение подростка, идеологию группы – такая манера точно натолкнется на протест. Попробуйте выяснить причину экстремистского настроения, аккуратно обсудите, зачем ему это нужно.
2. **Начните «контрпропаганду».** Основой «контрпропаганды» должен стать тезис, что человек сможет гораздо больше сделать для переустройства мира, если он будет учиться дальше и как можно лучше, став, таким образом, профессионалом и авторитетом в обществе, за которым пойдут и к которому прислушаются. Приводите больше примеров из истории и личной жизни о событиях, когда люди разных национальностей и рас вместе добивались определенных целей. Обязательным условием такого общения должны быть мягкость и ненавязчивость.

3. **Ограничьте общение** подростка со знакомыми, оказывающими на него негативное влияние, попытайтесь изолировать от лидера группы, переключив его внимание. Возможен временный отъезд.
4. **Обратитесь за психологической поддержкой** по телефону доверия: 8-800-200-0122 (бесплатно с любого телефона, экстренная психологическая помощь несовершеннолетним и их родителям).
5. **Обратитесь в органы внутренних дел** лично или по телефону 02.

Памятка для родителей №2

Уважаемые родители!

Чтобы помочь своим детям, вы должны это знать:

1. Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в интернете. Попросите их научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
2. Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в интернете – номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в интернете может это увидеть.
3. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
4. Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
5. Помогите ребенку понять, что некоторые люди в интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых.
6. Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в интернете.
7. Научите своих детей, как реагировать в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в интернете, так же расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться. (телефон доверия: 8-800-200-0122 (бесплатно с любого телефона, экстренная психологическая помощь несовершеннолетним и их родителям)).
2. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

Памятка для родителей №3

Возможные опасности, с которыми сопряжен доступ детей к интернету.

1. Неприемлемые материалы. В интернете ребенок может столкнуться с материалами, связанными с сексом, провоцирующими возникновение ненависти к кому-либо или побуждающими к совершению опасных либо незаконных действий.
2. Неприятности, связанные с нарушением законов или финансовыми потерями. У ребенка могут обманом узнать номер вашей кредитной карточки, и это вызовет финансовые потери. Ребенка также могут склонить к совершению поступков, нарушающих права других людей, что в конечном счете приведет к возникновению у вашей семьи проблем, связанных с нарушением законов.
3. Разглашение конфиденциальной информации. Детей и даже подростков могут уговорить сообщить конфиденциальную информацию. Сведения личного характера, такие как имя и фамилия ребенка, его адрес, возраст, пол и информация о семье, могут легко стать известными злоумышленнику. Даже если сведения о вашем

ребенке запрашивает заслуживающая доверия организация, вы все равно должны заботиться об обеспечении конфиденциальности этой информации.

4. Проблемы технологического характера. По недосмотру ребенка, открывшего непонятное вложение электронной почты или загрузившего с веб-узла небезопасный код, в компьютер может попасть вирус, «червь», «троян», «зомби» или другой код, разработанный со злым умыслом.

Меры предосторожности:

1. Побеседуйте с детьми. Первое, что необходимо сделать, – это объяснить им, что нахождение в интернете во многом напоминает пребывание в общественном месте. Многие опасности, подстерегающие пользователя интернета, очень схожи с риском, возникающим при общении с чужими людьми, и дети должны понимать, что, если они не знают человека, с которым вступили в контакт лично, это означает, что они общаются с незнакомцем, что запрещено и в реальной, а не только в виртуальной действительности.
2. Разработайте правила пользования интернетом:
 - 1) четко объясните детям, посещение каких веб-узлов является приемлемым и какими правилами нужно руководствоваться при пользовании интернетом. Приведите ясные и наглядные примеры того, что следует искать, и убедитесь в том, что дети обратятся к вам, если столкнутся с не внушающими доверия или смущающими их материалами;
 - 2) пароли. Предупредите детей о том, что они не должны никому сообщать свои пароли, даже если человек утверждает, что является сотрудником вашего поставщика интернет-услуг (например, представляется вашим провайдером). Поставщик услуг интернета никогда не будет спрашивать, какой у вас пароль;
 - 3) разработайте «домашнюю» политику. Составьте список того, что можно и чего нельзя делать любому члену вашей семьи при использовании интернета. Например: нельзя разглашать информацию личного характера. Объясните детям, что они не должны сообщать свою фамилию, адрес, номер телефона или давать свою фотографию. Ребенок ни в коем случае не должен соглашаться на личную встречу с виртуальным другом без разрешения и присутствия родителей. Нельзя ничего покупать через веб-узел, деятельность которого осуществляется через небезопасный сервер. Перед тем как совершить покупку, необходимо всегда спрашивать разрешения взрослых;
 - 4) следует либо не допускать использования ребенком чата, либо контролировать это занятие. Кроме того, нужно убедиться в том, что выбранный им чат является управляемым и поддерживается заслуживающей доверия компанией или организацией;
 - 5) установите компьютер в помещении, используемом всеми членами семьи, а не в комнате ребенка. Это упростит контроль за пребыванием детей в интернете. Воспользуйтесь современными технологиями;
 - 6) контролируйте входящие и исходящие сообщения электронной почты своего ребенка. Знакомьтесь с его виртуальными друзьями подобно тому, как вы знакомитесь с реальными;
 - 7) регулярно просматривайте журнал веб-обозревателя. Из него вы узнаете, какие веб-узлы посещали ваши дети и как часто они это делали;
 - 8) настройте веб-обозреватель в режиме обеспечения безопасности.

Помните!

Эти простые меры, а также доверительные беседы с детьми о том, каких правил им следует придерживаться при использовании интернета, позволят вам чувствовать себя спокойно, отпуская ребенка в познавательное и безопасное путешествие по Всемирной сети.

Памятка для родителей №4

Рекомендации родителям, как сделать посещение интернета для детей полностью безопасным:

1. Поощряйте детей делиться с вами их опытом в интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.
2. Научите детей доверять интуиции. Если их в интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.
3. Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.
4. Настаивайте на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.
5. Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в интернете, так и в реальной жизни.
6. Научите детей уважать других в интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде – даже в виртуальном мире.
7. Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы – музыки, компьютерных игр и других программ – является кражей.
8. Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
9. Скажите детям, что не все, что они читают или видят в интернете, правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.
10. Контролируйте деятельность детей в интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

Памятка для родителей №5

Советы по достижению равновесия между временем, проводимым в интернете и вне его:

1. *Следите за симптомами проявления интернет-зависимости.* Спросите себя: оказывает ли времяпрепровождение в Сети влияние на школьные успехи ребенка, его здоровье и отношения с семьей и друзьями? Выясните, сколько времени ваш ребенок проводит в интернете.
2. *Обратитесь за помощью.* Если у вашего ребенка проявляются серьезные признаки интернет-зависимости, проконсультируйтесь с педагогом. Навязчивое использование интернета может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.
3. *Не запрещайте интернет.* Для большинства детей он является важной частью их общественной жизни. Вместо этого установите внутрисемейные правила использования интернета. В них можно включить следующие ограничения: количество времени, которое ежедневно проводит в интернете ребенок; запрет на Сеть до выполнения домашней работы; ограничение на посещение чатов или просмотр материалов «для взрослых».
4. *Держите компьютер в открытом помещении.* Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка.
5. *Поддерживайте равновесие.* Пусть ребенок почаще играет с другими детьми на

свежем воздухе.

6. *Помогайте ребенку участвовать в общении вне интернета.* Если ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, почему бы не рассмотреть возможность специального тренинга? Поощряйте участие ребенка в тех видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами, например, моделирование кораблей или литературный кружок.

7. *Контролируйте своих детей.* Ознакомьтесь с программами, которые ограничивают использование интернета и осуществляют контроль над посещаемыми сайтами. Однако помните, что сообразительный ребенок, если постарается, может и отключить эту службу. Поэтому ваша конечная цель – развитие у детей самоконтроля, дисциплины и ответственности.

8. *Предложите альтернативы.* Если вам кажется, что ваши дети интересуются только онлайн-развлечениями, попробуйте предложить им автономный аналог одной из их любимых игр. Например, если ваш ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики.