**Правила сексуальной безопасности, которые должен знать каждый ребенок**

Число преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних постоянно растет. В большинстве случаев их совершают не случайные прохожие, а знакомые детям люди. Разбираемся вместе с экспертами, чему и как научить ребенка, чтобы он распознал опасную ситуацию и вовремя рассказал о ней.

**Разговоры и подглядывания: что считать сексуальным насилием**

К четырем годам ребенок начинает больше контактировать с окружающим миром, ходит в сад, посещает кружки, может остаться с ночевкой у родственников. И родители уже не всегда могут проконтролировать, как и с кем он общается.

Психологи, медики, соцработники и другие специалисты определяют сексуальное насилие над детьми как «вовлечение ребенка с его согласия или без такового в прямые или непрямые акты сексуального характера с взрослым с целью получения последним сексуального удовлетворения или выгоды».

Сексуальное насилие бывает не только контактным (от стимулирования интимных зон до собственно полового акта), но и бесконтактным – соблазняющие разговоры, подглядывание, обнажение и половые отношения в присутствии ребенка. Именно поэтому важно говорить с ребенком о его безопасности и учить его распознавать потенциальную угрозу.

**Правило нижнего белья**

Самое главное, что должен знать ребенок примерно к четырем годам, – что такое интимные зоны и кто может к ним прикасаться.

Ответ на этот вопрос очень простой: интимные зоны — это то, что скрыто под нижним бельем, а прикасаться к ним можно самому ребенку, его родителям и врачу в присутствии родителей.

Насилие зачастую совершается в том числе и близкими людьми, вхожими в семью. Если ребенок не будет твердо знать, что даже врач может трогать его только в присутствии родителей, есть вероятность, что он не отреагирует на потенциально опасную ситуацию.

Конечно, необходимо, чтобы ребенок владел лексикой, с помощью которой можно описать то, что с ним происходит, без стыда.

**«Нет, уйди, расскажи»**

«За молчанием может прятаться самая жестокая ложь», – говорил писатель Роберт Льюис Стивенсон. Роль молчания в том, что касается сексуального насилия, нельзя переоценить.

Люди, которые способны на насильственные действия по отношению к детям, очень боятся огласки. Они потому и идут к ребенку: ведь взрослый человек может рассказать, позвать на помощь. А дети вроде как не способны прийти с такой проблемой к взрослым, потому что стыдно.

Есть очень простое правило, которое стоит запомнить и детям, и взрослым. Оно называется «Нет, уйди, расскажи». Если ребенку что-то не нравится в происходящем, например, кто-то «плохо» к нему прикасается, нужно действовать по этой схеме:

1. Сказать нет.
2. Покинуть опасное место или выйти из некомфортной ситуации.
3. Рассказать о случившемся тому, кому доверяешь.

Важно выучить вместе с детьми правило «Нет, уйди, расскажи» и регулярно напоминать, что это отличное руководство к действию в любых некомфортных ситуациях.

Например, это правило очень хорошо работает с людьми, которые пристают в общественном транспорте. Если дать такому человеку отпор или как-то громко выразить протест, он тут же удаляется, потому что ему самому страшно.

**«Нет» значит «нет»**

Чтобы ребенок был способен внутренне противостоять насильственным действиям, он должен уметь говорить «нет». А чтобы этот навык был рабочим, необходимо, чтобы мама и папа сами верили в сказанное им «нет».

Если ребенок, например, говорит: «Нет, я не буду есть манку», а родитель его регулярно заставляет ее есть, это плохо. Ребенок начинает думать: «Что бы я ни делал, все равно все будет так, как хочет взрослый». И в таком случае – рассказываете вы ему про правила или не рассказываете – ребенок будет уверен, что проще перетерпеть, чем спорить и сопротивляться.

Часто так бывает, что детей заставляют терпеть прикосновения, которые им неприятны. Например, в гости приехала любящая [бабушка](https://deti.mail.ru/article/8-babushkinyh-sovetov-kotorym-ne-nado-sledovat/), и она все время старается приобнять, похлопать или ущипнуть ребенка – из самых лучших чувств, конечно. Детям далеко не всегда это нравится, но многие родители говорят: «Это же бабуля, она так тебя любит! Потерпи». Так вот: заставлять ребенка терпеть в такой ситуации однозначно нельзя.

Нужно прийти малышу на помощь и сказать родственнику: «Не нужно ребенка трогать, ему неприятно. – Так он поймет, что сам может регулировать чужие прикосновения. Если ему приятно – могут прикасаться, если нет – не могут.

**«Скажи, что ты чувствуешь»**

Очень важно говорить с ребенком о том, что ему нравится, а что не очень, изучать вместе с ним [разнообразие ощущений](https://deti.mail.ru/article/kak-poznakomit-detej-s-emociyami-9-igr-dlya-leniv/).

Дети не всегда осознают свои чувства. А чтобы осознать, что ты ощущаешь, нужно развивать чувственный словарь. Нравится ли это, что ты чувствуешь, почему это – приятно, а это – нет?

Если ребенку все время «возвращать» эмоции, он начнет их осознавать. Потом ему будет легче отказаться от того, что причиняет неудовольствие. Но это все не будет работать, если не дать ему представление о личностных границах – в том числе и о телесных.

**Недетские игры: тревожные признаки**

Дети, подвергающиеся насилию внутри семьи или в близком кругу, могут испытывать по отношению к агрессорам амбивалентные чувства: это же «свой», я его знаю и люблю, но он делает мне неприятно, больно. Сексуальное насилие в таких ситуациях выявить сложно: ребенок боится и молчит, а родители могут «не замечать» [тревожных](https://deti.mail.ru/article/kak-perezhit-tragediyu-i-spravitsya-s-trevogoj/) симптомов. Или предпочитают считать, что он «все выдумал». Почему так происходит?

– Сложно обсуждать тему насилия, легче не поверить рассказу, чем признать, что все произошло, и включиться в программу помощи ребенку. Для этого нужно иметь немалое мужество.

Существует множество признаков, по которым можно понять, что с ребенком происходит что-то нехорошее. Среди них – изменение поведения и аппетита, боязнь оставаться наедине с кем-то из родственников или близких, [энурез](https://health.mail.ru/disease/lechenie_i_profilaktika_nederjaniya_mochi_u_detei/), ссадины и кровоподтеки около половых органов, «сексуальное» поведение и соответствующие [игры](https://deti.mail.ru/article/kak-igrat-s-rebenkom-sovety-detskogo-psihologa/). Если вы заметили какие-то из них, стоит немедленно обратиться к специалистам – медикам и психологам.

*Статья подготовлена по материалам образовательного форума для родителей «Саммит про это», организованного проектом «Семейное образование».*