**Памятка для родителей по половой неприкосновенности несовершеннолетних**

***Уважаемые родители!***

Эта памятка предназначена для Вас, т.к. Вы - самый близкий для ребенка человек, который может помочь предотвратить насилие и посягательства на половую неприкосновенность детей и подростков.

Избежать насилия можно, но для этого помогите ребенку усвоить **«Правило пяти «нельзя».**

***«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.

* **Родители ВСЕГДА должны знать куда, к кому идет ребенок, как его можно найти.**Убедите детей, что призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство защиты или даже спасения. Пусть **смело зовут на помощь** в случае чьих-либо домогательств.
* Если относительно какого-то незнакомца у подростка **возникли подозрения,** пусть сразу же сменит маршрут. По телефону пусть сделает вид, что на улице его встретит папа или взрослый друг. Надо сказать об этом громко в трубку телефона.
* **Мобильный телефон** сегодня решает многие проблемы. Необходимо контролировать, чтобы аккумулятор был всегда заряжен, а номер телефона родителей, а также ***«102»*** находился в режиме быстрого набора или на рабочем столе смартфона.
* **Особое внимание подросток должен обращать на автомобили,** которые проезжают мимо. Если возникли подозрения или реальная угроза, надо перейти на противоположную сторону улицы или бежать в сторону, противоположную движению автомобиля.

***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.

–Проблемы со сном, кошмары, страх перед засыпанием.
–Головные боли, боли в желудке, соматические симптомы.
–Повышенная агрессивность и (или) высокая активность (гиперактивность).
– Постоянная тревога по поводу возможной опасности или беспокойство по поводу безопасности любимых людей.
– Признаки, связанные со здоровьем.
– Нежелание общения и неучастие в играх и любимых занятиях.
Перечисленные проблемы могут появиться в школе, дома либо в любой знакомой обстановке, когда ребенок или подросток видит или слышит о насилии.

***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.

— Формируйте самооценку детей. Дети, нуждаются в ежедневном напоминании, что они любимы, умны и важны.

— Решайте все проблемы без жестокости, проявляя уважение к детям.

Если Вы заметили странность в поведении ребенка, поговорите с ним о том, что его беспокоит.

В разговоре с мальчиком лучше участвовать отцу, без присутствия матери.

***Что вы можете сделать, чтоб обезопасить своих детей.***

– Не оставляйте на улице маленького ребенка без присмотра. Если ваши дети школьного возраста, пусть они всегда сообщают, где и с кем проводят время. – Запретите ребенку гулять в опасных местах, дружить с ребятами, склонными к бродяжничеству, пропуску уроков.

– Объясните ребенку правила поведения, когда он остается один на улице либо дома;

– Расскажите ребёнку, что если у него появилось хотя бы малейшее сомнение в человеке, который находится рядом, или его что-то насторожило, то лучше отойти от него, либо остановиться и пропустить этого человека вперед;

– Необходимо знать, какие передачи ребенок смотрит по телевизору, на какие сайты в Интернете чаще всего заходит, для того чтобы исключить просмотр фильмов сексуальными сценами и сценами насилия, исключить возможность общения Вашего ребенка с незнакомыми людьми через Интернет. Обязательно контролировать время, которое ребенок проводит в Интернете, будьте в курсе, с кем Ваш ребенок контактирует в сети.

– Будьте внимательны к мужчинам, бесцельно прогуливающимся около подъезда, по школьному двору, возле забора детского сада. Сообщите об этом в полицию. Иногда достаточно участковому проверить документы, как потенциальный преступник исчезает из района. Злоумышленник может находиться за рулем автомобиля, он паркует машину около школы и наблюдает за детьми. Если вы заметили подозрительную машину, запишите номер, запомните ее цвет, марку, зафиксируйте в памяти внешность водителя или пассажира. Сообщите об этом директору школы.

– Постройте с ребенком теплые, доверительные отношения. Часто в беду попадают именно те дети, которым дома не хватает любви, ласки и понимания.