

ДЕТИ. ГРАНИЦЫ. БЕЗОПАСНОСТЬ.

ПОЛОВАЯ НЕПРИКОСНОВЕННОСТЬ ДЕТЕЙ.

Занятие для родителей обучающихся 1-5-х классов¹

Цель: информирование родителей о личных границах детей и семейной профилактике сексуального насилия среди несовершеннолетних.

Задачи:

1. Знакомство родителей с понятиями «личные границы», «половая неприкосновенность».
2. Информирование родителей об актуальной проблеме сексуальной безопасности несовершеннолетних.
3. Знакомство родителей с основами семейной профилактики сексуального насилия: личные границы ребенка, правило нижнего белья, соблюдение личных границ ребенка в семье, воспитание уважения к личным границам других людей.

Необходимые материалы: раздаточный материал, таблички да – нет (или листы по числу участников разного цвета).

План

1. Вступление, актуальность темы, статистика.
2. Упражнение «Рыбалка: мифы и факты».
3. Личные границы. Понятие. Виды.
4. Упражнение «стоп».
5. Практическая работа – нарушение границ (кейсы).
6. Сексуальная безопасность. Что должен знать ребенок (правила, круги доверия)
7. Просмотр мультфильма «Кико и рука».
8. Заключительная часть: домашнее задание.

Актуальность

Безопасность и личные границы детей - очень важная и сложная тема, связанная с половой неприкосновенности детей. Наша основная цель – осознать собственные границ и границы ребенка, получить представление о том, как установление личных границ в семье способствует безопасности ребенка, в том числе по вопросам сексуальной безопасности.

Проблемы

В Европейском регионе ВОЗ существует много проблем в области сексуального здоровья: например, рост уровня распространения ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путём (ИППП), нежелательные подростковые беременности и сексуальное насилие. Работа с детьми и молодежью является ключевым условием общего укрепления сексуального здоровья. С целью развития позитивного и ответственного отношения к сексуальности они должны знать о ее рисках и удовольствиях. Только так их поведение станет более ответственным как в отношении самих себя, так и по отношению к окружающим в обществе, в котором они живут.

Стандарты ВОЗ о сексуальном воспитании: в стандартах указывается, что должны знать и понимать дети и молодежь в разном возрасте, с разрешением каких ситуаций или проблем они должны уметь справляться самостоятельно в разном возрасте, и какие ценностные установки и взгляды им необходимо развить.

Сексуальное здоровье - это состояние физического, эмоционального, умственного и социального благополучия, связанного с сексуальностью; это не просто отсутствие заболеваний, физических отклонений или недомогания. Сексуальное здоровье требует позитивного и уважительного отношения к сексуальности и половым отношениям, а также наличие возможности безопасно вести половую жизнь, приносящую удовлетворение, свободную от принуждения, дискриминации и насилия. Достижение и поддержание сексуального здоровья неразрывно связано с уважением, защитой и соблюдением присущих людям сексуальных прав.

^{1 1} По материалам Центра психолого-медико-социального сопровождения «Надежда», г. Архангельск

Сексуальные права включают, в частности, право на доступ к информации и образованию. Как упоминалось выше, на совещании ВОЗ в 2002 году было предложено предварительное определение термина «сексуальные права», которое содержит следующие определения:

«Сексуальные права включают в себя права человека, которые уже признаны в национальных законодательствах, в международных документах по правам человека и других общепринятых документах. Они включают право каждого человека, в свободе от принуждения, дискриминации, и насилия, а также право на:

- наивысший достижимый уровень сексуального здоровья, включая доступ к услугам по охране сексуального и репродуктивного здоровья;
- поиск, получение и передачу информации, относящуюся к сексуальности;
- сексуальное образование;
- уважение физической неприкосновенности;
- свободу в выборе партнера;
- самостоятельное принятие решения быть сексуально активным или нет;
- вступление в половую связь по обоюдному согласию;
- вступление в брак по обоюдному согласию;
- самостоятельное принятие решения иметь детей или нет и когда иметь;
- ведение приятной, безопасной и позволяющей достичь удовлетворения половой жизни.

Ответственная реализация прав человека предполагает, что все люди уважают права друг друга».

Упражнение «Рыбалка: мифы и факты. «Да» или «Нет».

Участникам собрания раздаются листы разного цвета: красный - значит «Нет», зеленый – «Да». Если они согласны с утверждением, то поднимают зеленый, если нет красный. Затем ведущий приводит факты, опровергающие данный миф.

Цель упражнения: снять сопротивление относительно вопросов сексуальной безопасности и половой неприкосновенности.

Утверждение Миф	Фактическое опровержение
1. Сексуальное образование – это рассказы про половой акт и «откуда берутся дети».	Половое просвещение, в первую очередь, учит детей беречь свое здоровье. Исследования эффективности всестороннего полового просвещения, доказали, что оно способствует формированию у подростков навыков безопасного сексуального поведения. Всестороннее половое просвещение (ВПП) включает в себя знания о развитии тела человека, уважении между людьми, половом созревании, здоровых взаимоотношениях, контрацепции и прочем, и в целом признает секс как неотъемлемую часть жизни человека. Главный принцип ВПП — предоставлять научно обоснованную информацию, соответствующую возрасту детей. Разработчики ведущих учебных программ считают очень важным рассказать детям о строении их тела, о будущих возрастных изменениях именно до начала полового созревания. Это и поможет избежать излишнего любопытства и небезопасных экспериментов со своей сексуальностью. Кроме того, вовремя обученный ребенок способен распознать сексуальное насилие в отношении него и обладает необходимым словарем, чтобы рассказать об этом близким взрослым.
2. «В 5-10 лет еще рано»	Чем младше ребёнок, тем меньше сфера его любознательности. Поэтому не нужно вываливать на 2-4-летнего малыша большое количество информации с многочисленными подробностями. Ребёнок не сможет не то что осознать, а просто запомнить значительную ее часть. Лучше ясно и доступно отвечать на вопросы по мере их возникновения, называя вещи своими именами. Как правило, деткам этого возраста достаточно самого общего ответа. При этом не стоит смущаться или нервничать, чтобы у

	<p>детей не возникло впечатление, что эта тема запретна. Просто есть вещи, о которых говорят с глазу на глаз, — вот что важно понять ребёнку. Существуют рекомендации ВОЗ по проблеме полового воспитания детей: что и в каком возрасте желательно знать ребёнку.</p>
<p>3. «Мы расскажем детям о сексе, и они пойдут им заниматься»</p>	<p>Согласно исследованиям, подростки, грамотные в сексуальном плане, склонны откладывать вступление в половую жизнь, иметь меньше сексуальных партнеров, использовать средства контрацепции. При пилотном запуске проекта предмета «Валеология» организаторы сравнили две группы студентов: одна группа прошла курс валеологии, вторая — нет. Сравнение показало, что студенты первой группы начали сексуальную жизнь примерно на год позже своих сверстников из второй группы, а также могли лучше позаботиться о своем репродуктивном здоровье, поскольку были более информированы.</p> <p>Когда мы обучаем подростков тому, что такое сексуальность и как с ней обходиться, фокус начинает смещаться от риска (почему секс — это страшно, как можно заболеть и незапланированно забеременеть) к понятию благополучия (о любви, о том, что это здорово и хорошо), от точечных мер (распространение презервативов или рассказы о заболеваниях) к полноценному сексуальному образованию на многих уровнях, от укрепления знаний и укреплению навыков.</p> <p>Одна из проблем, с которой мы столкнулись, когда мы обучили подростков, казалось, уже всему — то есть что такое презервативы, зачем их использовать и где их взять, — в том, что возникало смущение: «такой важный романтический момент, а я начну поднимать эту не очень удобную тему и всю романтику разрушу». Это связано с навыками: как быть ассертивным (независимым от оценок), говорить «нет», настаивать на применении презервативов. В США есть интересные проекты, где индивидуально обучают людей, как с этим обращаться.</p>
<p>4. «Зачем детям об этом вообще рассказывать, сами все узнают!»</p>	<p>Безусловно, мы не встречали в жизни взрослого человека, который «сам ничего не узнал». Другой вопрос о том, что и как узнают наши дети. Все мы понимаем, что сейчас большое значение имеет информация в интернете: она доступна, бесплатная и содержательно не контролируется. Вот небольшая статистика: больше половины пользователей сети в возрасте до 14 лет просматривают сайты с нежелательным содержанием. 39% детей посещают порносайты, 19% наблюдают сцены насилия, 16% увлекаются азартными играми.</p> <p>Исследования показали, что 90% детей сталкивались в сети с порнографией, а 65% искали ее целенаправленно. При этом 44% несовершеннолетних пользователей Интернета хотя бы раз подвергались в сети сексуальным домогательствам.</p> <p>Родители должны сами определить, насколько они способны справиться с этой задачей, и, если необходимо, расширить собственные знания.</p>
<p>5. «Запрет на сексуальные отношения до совершеннолетия - лучшее решение проблемы».</p>	<p>Запрет, конечно, может работать какое-то время. Но невозможно следить за детьми 24/7. К тому же запретный плод сладок. Так, например, больше половины штатов в США поддерживают рестриктивную модель полового просвещения, т.е. основанную исключительно на пропаганде сексуального воздержания до вступления в брак. Однако, рестриктивное половое просвещение (РПП) не имеет таких положительных результатов как всестороннее.</p>

<p>6.«Половое просвещение пробуждает ранний интерес к сексу»</p>	<p>В 2012 года группа ученых США провела мета-анализ 66 исследований эффективности программ ВПП и 23 исследований программ рестриктивной модели. Целевая аудитория - 10-14 лет, 15-19 лет.</p> <p>Ожидаемый эффект: сокращение сексуальной активности · снижение рисков при сексуальной активности · сокращение сексуальной активности</p> <p>Анализ программ показал, что ВПП помогло снизить следующие показатели: сексуальную активность подростков на 12%, количество сексуальных партнеров на 14%, случаи незащищенного секса на 25%, распространенность ИППП на 31%; использование средств контрацепции при этом выросло на 13%. Однозначных положительных результатов РПП обнаружить не удалось. Всесторонний подход показал себя более эффективным в сохранении репродуктивного здоровья молодежи, поскольку он направлен как на молодежь, воздерживающуюся от секса, так и на сексуально активных молодых людей. Организации, занимающиеся проблемами полового просвещения — Международная федерация планирования семьи (МФПС), ЮНЕСКО, ЮНФПА выступают за внедрение именно расширенного курса, который включал бы в себя сведения из биологии, медицины, психологии, чтобы молодые люди имели всестороннее представление о предмете.</p>
<p>7. «Ранний секс - результат плохого воспитания»</p>	<p>Как бы ни хотелось родителям верить, что их дети не интересуются сексом, они не могут знать наверняка. Кроме того, заинтересованность в сексе, особенно в период полового созревания, естественна и не означает, что дети плохо воспитаны. Ситуационный анализ, проведенный ЮНФПА, показал, что примерно у 65% подростков 15-19 лет сексуальный дебют произошел до окончания школы. Отрицание существования сексуально активных подростков и их стигматизация — плохая тактика предупреждения ранней беременности и других последствий сексуальной неграмотности, с которыми может столкнуться любая семья, независимо от воспитания, достатка и социального положения.</p> <p>Среди всех сексуально активных подростков очень важно проводить скрининг на насилие. Каждый десятый до 20 лет, даже чуть больше, был участником полового акта против воли. Если подросток занимался сексом до 14 лет, резко возрастает вероятность того, что это был недобровольный секс. Это не всегда маньяк с ножом: сексуальное насилие гораздо шире, чем его понимали раньше: насилие во время свиданий, нападения незнакомцев, абьюз внутри семьи и инцест. По статистике, чаще всего абьюз совершает кто-то, кто вхож в дом, кому ребенок доверяет. Один из аргументов абьюзеров, когда они пытаются убедить ребенка никому не говорить об этом, — «тебе никто не поверит, тебя накажут». Дети действительно в это верят и молчат. Если это значимая фигура, ребенок боится, что этого человека накажут. Иногда ребенок думает, что состоит в добровольных отношениях со взрослым. Но это насилие, потому что есть большая разница во власти. Насильник — это тот, у кого больше власти.</p> <p>Есть стереотип о том, что сексуальное насилие касается только девочек, но это не так. Возможно, не все решаются сказать, но это страшные цифры: каждая пятая женщина и, по меньшей мере, каждый двадцатый мужчина сталкивались с сексуальным насилием, когда были детьми. И очень часто, к сожалению, многие мамы, если они узнали об этом, обвиняют детей в том, что их совратили, что они сами спровоцировали, это часть виктимблейминга (обвинение жертвы), который распространен в обществе.</p>

	<p>Детям очень важно знать о телесных границах, о том, как говорить «нет», что при совращении или попытке насилия надо бежать и рассказывать об этом первому взрослому, и если он не поверил — рассказывать второму. Исследования показывают, что полноценное сексуальное образование помогает детям лучше узнать о насилии и снизить количество таких случаев.</p>
<p>8. «Только девушки должны заботиться о своем сексуальном здоровье»</p>	<p>В своем исследовании мы обнаружили тенденцию большего фокуса на репродуктивном здоровье именно девушек. Ни о каком гендерном паритете, увы, речи нет. А меж тем, мужское население в равной степени страдает от нехватки знаний. Более того, такой крен свидетельствует о предвзятости и отсутствии равноправных отношений между полами. Эту кривизну следует исправлять, в том числе введением расширенного курса полового просвещения, основанного на принципах гендерного равноправия.</p>

Согласно данным ВОЗ актуальность проблемы полового воспитания связана со следующими тенденциями современного общества:

- рост уровня ВИЧ – инфекции и других ИППП;
- нежелательные беременности;
- сексуальные преступления против несовершеннолетних;
- быстрое развитие и всеобщий доступ к СМИ, включая Интернет;
- необходимость позитивного подхода к профилактике (восприятие своей сексуальности и межличностных отношений);
- изменения в восприятии обществом ребенка – как субъекта своей жизни.

К сожалению, не смотря на высокую актуальность данной проблемы, в России исследований и разработок по теме полового воспитания несовершеннолетних крайне мало. Это, прежде всего, связано с нашими убеждениями и стереотипами.

Родители должны осознавать, что основная роль в половом воспитании детей принадлежит родителям, а сопротивление к этой теме зачастую связано с тем, что мы боимся и не знаем как об этом говорить со своими детьми. Но говорить нужно.

Очень важно, давая детям полноценное образование, говорить и о репродукции, и о современной контрацепции, беременности и заболеваниях, передающихся половым путем, о ВИЧ и СПИДе, о здоровой, полной уважения семье, о межличностных отношениях, о ценностях и культуре, социальных нормах, гендерном равенстве, недискриминации, о сексуальном поведении и насилии, связанном с гендером. Каждый год в мире происходит 330 миллионов новых случаев заражений излечимыми болезнями, передающимися половым путем. Чаще всего это происходит в возрасте 20-24 лет, на втором месте — 15-19-летние, те самые, которые не попали бы в эту группу, если бы у них было полноценное сексуальное образование.

Личные границы. Определение.

Психологические границы личности ребёнка — очень важный показатель личностного здоровья и благополучия. Как не бывает полноценного государства без ограничения территории, не может быть и благополучной личности без сформированных и осознаваемых границ.

«В психологическом смысле границы — это понимание собственного «Я» как отдельной личности. Где мы, а где не мы, что мы можем выбрать, а что не можем, что мы в состоянии вынести, а что нет, что мы чувствуем и чего не чувствуем, что нам нравится и что нам не нравится, чего мы хотим и чего не хотим». (Г. Клауд)

Зачем ребенку нужны границы? Обсуждение.

Вопрос к родителям: для чего ребенку нужны границы? В каких ситуациях мы стараемся их установить? К чему ведет нарушение границ в семье или различное понимание границы у родителей?

Виды границ. Примеры, практическая работа с аудиторией.

Совместно с родителями обсуждаются возможные варианты нарушения различного рода границ.

Примеры.

Границы	Примеры нарушений
Физические	Применять физические наказания, заставлять есть, одевать ту или иную одежду, заставлять целоваться и обниматься, если ребенок не хочет, мешать спать или заставлять спать.
Пространственные	«Не лазай, не ползай, не бегай» или заходить без стука в комнату ребёнка, заглядывать в ванную или туалет, проверять телефоны, компьютеры, карманы.
Право собственности	Брать или отдавать детские игрушки, выкидывать личные вещи без разрешения ребёнка, указывать, как пользоваться той или иной вещью.
Эмоциональные	Заставлять рассказывать обо всем, заставлять слушать то, что ребёнок не хочет, игнорировать и обесценивать его чувства («не злись, не плачь, не ной»), повышать голос, оскорблять, выбирать за ребёнка кружки.
Временные	Опаздывать, резко менять планы и требовать их немедленно выполнения, следовать именно вашему плану: «сначала обязательно сделай уроки».

Практическая работа «Мои границы». Упражнение «СТОП»

Родителям предлагается выйти на сцену и попробовать почувствовать свои границы. Ведущий издали подходит к родителю, когда тот ощущает дискомфорт, он говорит «СТОП». Затем другие участники 2-3 человека, могут попробовать ощутить свои границы.

Сексуальная безопасность. Что должен знать ребенок (правила, круги доверия)

Возраст	Примерные знания и навыки. Стандарты ВОЗ
0-4 года	Чувствовать и проявлять сочувствие. Говорить «да» и «нет». Говорить о своих эмоциях, потребностях, желаниях. Положительное отношение к своей половой принадлежности. Говорить о неприятных телесных ощущениях.
4-6 лет	Знать части тела и их названия. Различия между мальчиками и девочками. Осознавать свою половую принадлежность. Навыки личной гигиены. Знания о деторождении, о разных видах семей (полная-неполная), о разных вариантах появления детей в семье (например, усыновление). Знания о росте, развитии и завершении жизни. Уважение к границам других людей. Умение справляться с обидами, разочарованиями. Говорить о своих желаниях и эмоциях. О дружбе и любви, разнице между ними. Доверять своим инстинктам и применять 3-х ступенчатую модель: СКАЗАТЬ НЕТ, УЙТИ, ПОГОВОРИТЬ С ТЕМ, КОМУ ДОВЕРЯЕШЬ. Наличие установки – мое тело, только мое. Уважение к своим границам и границам других.
6-9 лет	Знания об изменениях в теле: менструации, эякуляции, различиях между мужчиной и женщиной. Личная гигиена. Умение устанавливать и поддерживать отношения.

	<p>Секс в СМИ и правильное отношение к нему.</p> <p>Понимание того, что сексуальные контакты возможны только по обоюдному согласию.</p> <p>Знать и уметь справляться со своими эмоциями: злость, ревность, разочарование.</p> <p>Находить и устанавливать контакты, поддерживать дружбу.</p> <p>Устанавливать границы и использовать 3-х ступенчатую модель.</p> <p>Обращение за помощью – это нормально.</p>
9-12 лет	<p>Гигиена тела.</p> <p>Лексика (знать и называть части тела, обсуждать открыто вопросы сексуальных отношений с тем, кому доверяешь).</p> <p>Положительное отношение к своему телу и изменениям, связанным с телом.</p> <p>Знания о разных видах контрацепции и мифах относительно них.</p> <p>Понимание того, что контрацепция – это ответственность обоих полов.</p> <p>Умение отказаться от нежелательного сексуального контакта.</p> <p>О любви, влюбленности, дружбе и вожделении – отличия.</p> <p>Пользоваться современными средствами связи, осознавать риски Интернета и СМИ.</p> <p>Риски ИППП, ВИЧ, нежелательной беременности.</p> <p>Уметь противостоять давлению сверстников, СМИ, порнографии.</p>
12-15 лет	<p>Принимать свое тело и происходящие с ним изменения.</p> <p>Знать о службах помощи для подростков.</p> <p>Приобретать и применять средства контрацепции.</p> <p>Принимать сознательное решение о сексуальном контакте.</p> <p>Противостоять рискам употребления ПАВ, ИППП, беременности.</p>
15 и старше	<p>Быть разборчивым в отношении идеалов красоты и отношений, навязанных СМИ.</p> <p>Иметь положительное отношение к разному телосложению.</p> <p>Уметь поддерживать отношения с партнером, решать конфликты, вести переговоры.</p> <p>Понимание того, что секс – нечто большее, чем просто половой акт.</p> <p>Положительное отношение к своей сексуальности.</p> <p>Принятие разных формы сексуальных взаимоотношений.</p> <p>Уметь противостоять сексуальным домогательствам, уметь себя защитить.</p> <p>Обращаться за помощью во всех сложных случаях.</p> <p>Понимать и защищать себя от ИППП, ВИЧ, нежелательной беременности, проституции, порнографии, сексуального рабства.</p>

Упражнение «Круги доверия»

Возьмите чистый лист бумаги.

1. Нарисуйте в середине жирную точку. Это место – вы, ваше личное пространство.
2. Нарисуйте вокруг этой точки круг – первый круг доверия - это ваша семья, родители и дети. Это те, кого надо слушаться, с кем безопасно, кто может вас обнимать, целовать и к кому нужно обращаться за помощью, чтобы ни случилось. Те, кому нужно помогать.
3. Нарисуйте вокруг точки небольшой круг. Это – зона близких родственников, второй круг доверия. Бабушки, дедушки, тети, дяди, двоюродные братья и сестры — впишите сюда всех, кому вы сами доверяете. С этими людьми тоже безопасно, с ними нужно быть вежливым, отвечать на расспросы, можно разрешать себя обнимать, целовать — если хочется.

Можно принимать угощения, подарки, помогать. Но, если кто-то из них предлагает куда-то идти, — сначала нужно спрашивать разрешение у родителей. Если бабушка говорит одно, а мама — другое, мамино слово в приоритете.

4. Следующий круг доверия – это воспитатели, учителя, тренеры, друзья родителей, друзья детей. Люди, с которым важно быть вежливыми, можно разговаривать, но на подробные расспросы о семье можно не отвечать. Чтобы куда-то пойти с кем-то из них — обязательно нужно разрешение родителей. Можно принимать угощения. Прикасаться эти люди могут, только если ребенок не против. Помогать им можно, если помощь по силам ребенку.

5. Еще один круг — соседи, врачи, дальние знакомые, продавцы и т.п. С ними важно быть вежливым (здороваться, прощаться и говорить спасибо). На расспросы можно не отвечать. Принимать угощения — если родители разрешат. Трогать ребенка могут только по необходимости в присутствии родителя (врачи). Никуда уходить с ними нельзя. Люди из этого круга обычно не просят помощи у детей, если это происходит — обязательно рассказать родителям.

6. За этим кругом находятся все остальные люди. С ними можно не разговаривать. Ни в коем случае не принимать угощений и подарков, никуда не уходить, отказываться, если просят ребенка о помощи. В нормальной ситуации взрослый не будет просить незнакомого ребенка помочь ему, он должен обратиться к другому взрослому.

Правила сексуальной безопасности

1. «Мое тело – мое и только мое!»

«Если я не хочу целоваться или обниматься с кем-то, я могу сказать – нет. А вместо обнимашек можно «дать пять», пожать руку или послать воздушный поцелуй. Я - хозяин своего тела и все будет так, как я хочу!»

Ребенок не обязан никого обнимать или целовать, если он этого не хочет. Даже если это бабушка или старенькая соседка. Да, теоретически нет ничего плохого в невинных поцелуях и объятиях. Но речь идет о том, чтобы научить своего ребенка тому, что его тело - оно его собственное, и только он сам может им распоряжаться (за исключением случаев, связанных со здоровьем и медицинскими процедурами, в присутствии родителей).

2. Ребенок должен знать, что у него есть взрослые, которым он может доверять.

«У меня есть пятеро взрослых, которым я доверяю, вот они. Им я могу рассказать все на свете, и они мне поверят. Если меня что-то беспокоит, мне страшно или я чувствую опасность, я расскажу кому-то из них, что со мной происходит и почему». Дайте ребенку понять, что в его жизни есть взрослые, к которым он может пойти в случае чего. Эти люди не начнут стыдить и обвинять, наоборот, они выслушают ребенка и поверят ему, о чем бы ни шла речь. Большинство детей и так интуитивно знают, к кому они могут обратиться, но лучше все же назвать их поименно, даже если этот список будет очень-очень коротким. Пусть ребенок сам поможет вам составить такой список, ведь это должен быть человек, которому ОН доверяет. Итак, если случается что-то необычное, дети должны знать заранее, что есть люди, которым они могут рассказать все – какими бы странными, неприятными или ужасными ни были их чувства или ситуация, в которой они оказались.

3. Ребенок должен знать, по каким ранним признакам можно определить, что происходит сексуальное домогательство или нарушение границ.

«Что происходит, когда мне страшно или я чувствую опасность? Я могу вспотеть, меня может подташнивать, может начаться озноб или сердцебиение. Эти знаки должны меня насторожить. Если я почувствую что-то такое, я сразу обращусь к взрослому, которому я доверяю».

Травма, которую пережил ребенок, проявляется, прежде всего, через телесные ощущения, но дети часто не понимают, что происходит с их телом, и что за странные ощущения они испытывают. Нужно рассказать, что потоотделение, тошнота, сердцебиение или озноб могут быть признаками беспокойства или дискомфорта.

Дети должны знать, что ощущения, которые они испытывают, реальны и от них не нужно отмахиваться, наоборот, надо рассказать о них взрослому, которому они доверяют.

4. Ребенок должен знать, что он не обязан хранить секреты. Ни с кем, никакие и никогда. «Я никогда не буду хранить тайну, если мне от этого не по себе. Если кто-то попросит меня держать что-то в секрете, а мне это не нравится, я пойду и расскажу об этом взрослому, которому я доверяю».

Сексуальные абьюзеры часто заставляют своих жертв поклясться в том, что они сохраняют в тайне все, что произошло. Они внушают детям, что если те расскажут кому-то о случившемся, то поступят очень плохо. Это повлечет за собой ужасные последствия как для них самих, так и для абьюзера, и в результате всем будет еще хуже. Поэтому крайне важно объяснить детям, что они не обязаны хранить секреты – никогда и никакие. Расскажите ребенку, что если кто-то просит их держать что-то в секрете, а его эта тайна тяготит, то он не должен ее хранить и может рассказать о ней взрослому, которому он доверяет.

5. Ребенок должен знать, что интимные части тела – это что-то очень личное. Чем раньше он это усвоит, тем лучше.

«Интимные части тела – это те, которые закрывает мой купальник или плавки. Я знаю, как они правильно называются. Никто не может их трогать. Никто не может просить меня потрогать их интимные части тела. И никто не должен показывать мне эти части тела на картинках или фотографиях. Если что-то такое случится, я сразу же расскажу об этом взрослому, которым я доверяю». Об интимных частях тела надо начинать разговор как можно раньше. Ведите себя уверенно и по-взрослому, дайте детям понять, что интимные органы – это не что-то стыдное. И, конечно, дети должны знать, что их интимные части тела принадлежат им и только им. Никто не должен к ним прикасаться, кроме мамы и папы (когда надо что-то вытереть или поменять одежду в случае «аварии») или когда это нужно для медицинского осмотра или процедуры (в кабинете врача, когда родители находятся тут же или поблизости). Дети должны знать, что нормальный взрослый не будет просить их прикоснуться к их интимным частям тела и не станет им ничего показывать. Вести такие разговоры с детьми не очень легко. Но в основном смущение испытывают взрослые, а не дети. Тем более маленькие дети, для которых еще нет никаких запретных тем. Это еще одна причина для того, чтобы начинать такие беседы как можно раньше. Наша задача как родителей – научить своих детей понимать, что происходит или уже произошло что-то неправильное. Нужно, чтобы у детей был нюх на «плохие» ситуации. Нужно научить их доверять своей интуиции, если они чувствуют, что с этим человеком или ситуацией, в которой они находятся, что-то не так. И, наконец, мы должны так построить свои отношения с детьми, чтобы с любыми проблемами и подозрениями они пришли именно к нам.

Как только мы начинаем спрашивать у ребенка: «Можно снять с тебя белье», «Можно расплести тебе волосы», «Можно я возьму твое яблоко» ребенок учится говорить «нет», а мы учимся это нет слышать. Оказывается, он и не хотел отдавать нам это яблоко, или сегодня он не готов целоваться и щекотаться. Попробуйте начать с самого простого. Спросите своего ребенка «Можно я тебя обниму?»

Щетихина Дарья Алексеевна, психолог областного Центра психолого-медико-социального сопровождения «Надежда», г. Архангельск