

ПРОСТЫЕ БЕСЕДЫ
ДЛЯ ЗАЩИТЫ
ВАШЕГО РЕБЕНКА
ОТ НАСИЛИЯ

ВЫУЧИТЕ ПРАВИЛО
НИЖНЕГО БЕЛЬЯ



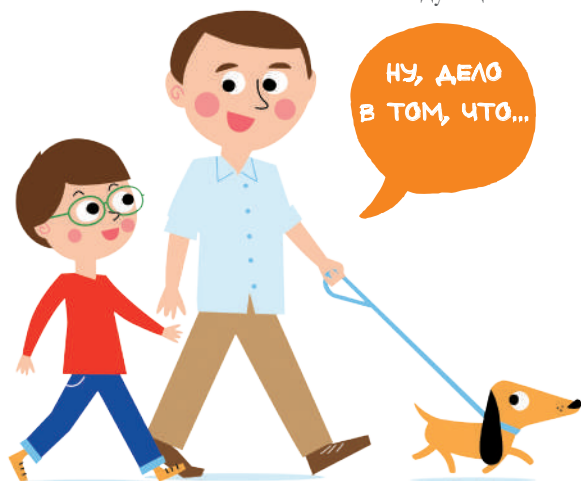
ПОГОВОРИТЕ О (PANTS)
ТРУСАХ И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ НАЙТИ НУЖНЫЕ СЛОВА

NSPCC помогает родителям и опекунам поговорить со своими детьми об их безопасности. Часть нашей работы состоит в предотвращении насилия над детьми. И эта брошюра именно об этом.

Возможно, вы ведете со своим ребенком простые беседы на такие темы как переход дороги, запугивание со стороны других детей и общение с незнакомыми людьми. Но как быть с вопросом обеспечения безопасности ребенка от сексуального насилия?

Подобные беседы не хочет проводить ни один родитель, но, к счастью, ничего страшного в них нет. Фактически, даже упоминать слова «сексуальное насилие» вам не придется. Простые беседы действительно могут способствовать безопасности вашего ребенка, и именно это мы вам поможем сделать на следующих нескольких страницах.



ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

Правило нижнего белья – простой способ обезопасить вашего ребенка от насилия. Оно учит детей, что их тело принадлежит им, что они имеют право сказать «нет» и что необходимо информировать взрослого, если они расстроены или обеспокоены.

Чтобы ваши дети запомнили Правило нижнего белья, необходимо провести беседу о (PANTS) трусах. Каждая часть (PANTS) трусов говорит о конкретной части Правила нижнего белья и преподает простой, но ценный урок, который может обеспечить безопасность вашего ребенка.

Как и когда говорить о правиле (PANTS) трусах – это ваш выбор, ведь вы знаете своего ребенка лучше всех. Вы поймете, когда ребенок будет готов к получению информации и насколько подробной она должна быть.

В данном справочнике есть все, что вам необходимо для начала беседы. Середина брошюры вытаскивается – это будет удобно, когда подойдет время проведения беседы с вашим ребенком.





“ ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ НАСИЛИЕ. ПРОСТЫЕ БЕСЕДЫ МОГУТ СПОСОБСТВОВАТЬ БЕЗОПАСНОСТИ ВАШИХ ДЕТЕЙ ”

Рекомендации и методы

- Не относитесь к беседе о безопасности вашего ребенка как к единичной. Гораздо лучше проводить беседы почаще и небольшими порциями. Это поможет подчеркнуть ключевые пункты и по мере взросления ребенка адаптировать то, что вы хотите донести до ребенка, к более старшему возрасту.
- Когда вы будете готовы к разговору, ваш ребенок может быть к нему не готов. Не волнуйтесь. В этом вопросе очень важно не настаивать на своем. Нельзя, чтобы ребенок думал, что разговор очень важен.
- Включение простых бесед о безопасности вашего ребенка в повседневный распорядок дня – прекрасный способ предотвращения превращения беседы в лекцию. Если беседа не будет казаться вашему ребенку странной, то и вам гораздо легче будет говорить на эти темы.

P RIVATES ARE PRIVATE | ИНТИМНЫЕ ЧАСТИ ТВОЕГО ТЕЛА – ЭТО ТВОЯ СОБСТВЕННОСТЬ

A LWAYS REMEMBER YOUR BODY BELONGS TO YOU | ПОМНИ – ТВОЕ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ТЕБЕ

N O MEANS NO | НЕТ ОЗНАЧАЕТ НЕТ

T ALK ABOUT SECRETS THAT UPSET YOU | РАССКАЖИ О СЕКРЕТАХ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ РАССТРАИВАЮТ

S PEAK UP, SOMEONE CAN HELP | РАССКАЖИ ВСЕ НАЧИСТОТУ, КТО-ТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ



ГОВОРЯЩИЕ (PANTS) ТРУСЫ

PRIVATES ARE PRIVATE

ИНТИМНЫЕ ЧАСТИ ТВОЕГО ТЕЛА
— ЭТО ТВОЯ СОБСТВЕННОСТЬ

То, что находится в трусах, является собственностью вашего ребенка. Никто не должен просить показать или потрогать части тела, находящиеся в трусах. Если кто-то попытается это сделать, ваш ребенок должен сказать «нет».

В некоторых ситуациях конкретным людям – например, членам семьи во время купания, докторам или медсестрам может понадобиться прикоснуться к интимным частям тела вашего ребенка. Объясните ребенку, что это абсолютно нормально, но эти люди должны объяснить причину и спросить согласия вашего ребенка.

ALWAYS REMEMBER YOUR BODY BELONGS TO YOU

ПОМНИ — ТВОЕ ТЕЛО
ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ТЕБЕ

Ваш ребенок должен знать, что его тело принадлежит только ему, и никому другому. Никто не имеет права

заставлять вашего ребенка делать что-то, от чего ему некомфортно. Если кто-то попытается это сделать, ребенок должен рассказать взрослому, которому он доверяет.

NO MEANS NO

НЕТ ОЗНАЧАЕТ НЕТ

Ваш ребенок имеет право сказать «нет» – даже члену семьи или кому-то, кого он любит. Это доказывает, что ваш ребенок – хозяин своего тела и с его пожеланиями следует считаться.

Иногда необходимо отклонить желания ребенка для обеспечения его безопасности – например, при переходе дороги – но целесообразно при этом объяснить ребенку причину. Если ребенок сможет сказать «нет» члену своей семьи, то он с большей вероятностью сможет сказать «нет» посторонним людям.



“ ВАШ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО ЕГО ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ЕМУ, И НИКОМУ ДРУГОМУ ”

TALK ABOUT SECRETS THAT UPSET YOU

РАССКАЖИ О СЕКРЕТАХ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ РАССТРАИВАЮТ

Помогите своему ребенку приобрести уверенность, что секрет, который его беспокоит, не навлечет на него неприятия. Объясните разницу между «хорошими» и «плохими» секретами.

Есть хорошие секреты, например, вечеринки, организованные в качестве сюрприза. Но родителям не следует заставлять ребенка хранить секрет, который беспокоит, печалит или пугает его. Зачастую секреты являются самым главным орудием злоумышленника. Фразы наподобие «это наш маленький секрет» приводят к тому, что ребенок слишком обеспокоен или напуган, чтобы рассказать о происходящем взрослому.

Помогите своему ребенку уяснить, чем и когда делиться. Не следует просить ребенка хранить секреты в обмен на какой-то предмет или хранить информацию, от которой вашему ребенку некомфортно. В конце секрет обязательно должен быть раскрыт.

SPEAK UP, SOMEONE CAN HELP

РАССКАЖИ ВСЕ НАЧИСТОТУ, КТО-ТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ

Если ваш ребенок чувствует себя подавленным, обеспокоенным или напуганным, он может поговорить со взрослым, которому доверяет. Взрослый выслушает и, возможно, положит конец тому, что расстраивает ребенка. Напомните своему ребенку, что в чем бы ни заключалась проблема, в этом нет его вины и ему за это не попадет.

Заслуживающий доверия взрослый не обязательно должен быть членом семьи. Это может быть учитель, старший брат/сестра или родитель друга. Это может быть даже ChildLine.



ВЫУЧИТЕ ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

ПОГОВОРИТЕ
О



И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

P RIVATES
ARE PRIVATE

ИНТИМНЫЕ ЧАСТИ
ТВОЕГО ТЕЛА — ЭТО
ТВОЯ СОБСТВЕННОСТЬ

A LWAYS REMEMBER
YOUR BODY
BELONGS TO YOU

ПОМНИ — ТВОЕ
ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ
ТОЛЬКО ТЕБЕ

N O MEANS NO

НЕТ
ОЗНАЧАЕТ НЕТ

T ALK ABOUT
SECRETS THAT
UPSET YOU

РАССКАЖИ О
СЕКРЕТАХ, КОТОРЫЕ
ТЕБЯ РАСТРАИВАЮТ

S PEAK UP,
SOMEONE
CAN HELP

РАССКАЖИ ВСЕ
НАЧИСТОТУ, КТО-ТО
МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ



ChildLine
0800 1111

NSPCC
Cruelty to children must stop. FULL STOP.

ВЫУЧИТЕ ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

ПОГОВОРИТЕ О (PANTS)
ТРУСАХ И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

P RIVATES
ARE PRIVATE

ИНТИМНЫЕ ЧАСТИ ТВОЕГО ТЕЛА –
ЭТО ТВОЯ СОБСТВЕННОСТЬ

То, что находится в трусах, является частной собственностью. Никто не должен просить показать или потрогать части тела, находящиеся в трусах. В некоторых ситуациях докторам, медсестрам или членам семьи может понадобиться прикоснуться к интимным частям, но сначала они должны объяснить причину и спросить разрешения. Никто не должен просить тебя прикоснуться к частям своего тела, находящегося в трусах.



A LWAYS REMEMBER YOUR
BODY BELONGS TO YOU

ПОМНИ – ТВОЕ ТЕЛО
ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ТЕБЕ

Это твое тело и ничье больше. Никто не должен пытаться заставить тебя сделать что-то постыдное или такое, от чего тебе станет некомфортно. Если кто-то попытается это сделать, расскажи об этом взрослому, которому ты доверяешь.



N O MEANS NO

НЕТ ОЗНАЧАЕТ НЕТ

Ты имеешь право сказать «нет» – даже члену семьи или тому, кого любишь. Помни, что твое тело принадлежит тебе и твои чувства важны.



T ALK ABOUT SECRETS
THAT UPSET YOU

РАССКАЖИ О СЕКРЕТАХ,
КОТОРЫЕ ТЕБЯ РАССТРАИВАЮТ

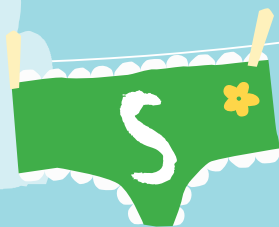
Секреты не должны расстраивать или беспокоить тебя. Если это произойдет, расскажи взрослому, которому доверяешь. У тебя не будет неприятностей, если ты расскажешь о секрете, который тебя расстраивает.



S PEAK UP, SOMEONE
CAN HELP

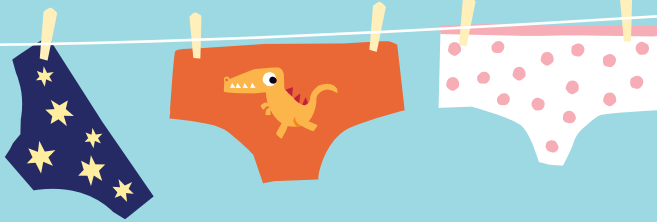
РАССКАЖИ ВСЕ НАЧИСТОТУ,
КТО-ТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ

Расскажи о том, что беспокоит или расстраивает тебя. Взрослый, которому ты доверяешь, выслушает тебя и сможет помочь. Это не обязательно должен быть член семьи. Это может быть учитель или родитель подруги/друга – или даже Детская линия (ChildLine).



NSPCC 
Cruelty to children must stop. FULL STOP.

ChildLine
0800 1111 



ОТВЕТЫ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Почему важно говорить о?

Мы понимаем, что подобные разговоры могут быть трудны как для родителей так и для детей. Родители не хотят пугать или расстраивать своих детей и считают, что говорить об этом слишком рано.

Вот почему важно соблюдать Правило нижнего белья и вдохновлять родителей и детей на разговоры о (PANTS) трусах – простые беседы о безопасности, которые уместны для детей 5-11 лет.

К сожалению, если верить средствам массовой информации, насилие над детьми очень распространено. 90 процентов детей, перенесших сексуальное насилие, пострадали от рук людей, которых они знали. Один из трех детей, перенесших насилие, никому не рассказал об этом во время происходящего.*

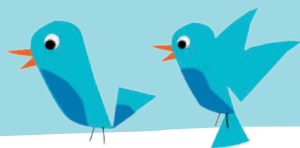
*На основании исследований с участием подростков в возрасте 11-17 лет

Детям трудно говорить начистоту. Если родитель будет способствовать откровенным разговорам, начиная с раннего возраста, и прислушиваться к мыслям и чувствам ребенка, то он сможет создать культуру открытости, способную защитить ребенка от насилия.

Не испугает ли моего ребенка подобная беседа?

Мы считаем, что детство должно быть безопасным, поэтому предоставляемые нами рекомендации практичны и жизнеутверждающи. Нашей целью не является расстроить или напугать ребенка и мы уж тем более не хотим создать впечатление, что ребенок не должен позволять взрослым обнимать или целовать себя.

Без колебаний пользуйтесь языком и идеями, которые ваш ребенок поймет наверняка, и адаптируйте их по мере взросления ребенка.



“ ВАШ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО, ЧТОБЫ ПРИДТИ К ВАМ, КОГДА ОН ЧЕМ-ТО ОБЕСПОКОЕН ”

Означает ли это, что мне придется говорить со своим ребенком о сексе?

Не обязательно говорить о сексе или о том, как обезопасить себя от сексуального насилия, если ваш ребенок к этому не готов. Но если ребенок сам будет задавать вопросы, очень важно воспользоваться этой возможностью поговорить.

Это докажет, что вы открыты для разговора и поможет вашему ребенку почувствовать уверенность, что он может обратиться к вам, когда будет чем-то обеспокоен.

Что делать, если мой ребенок скажет что-то, что вызовет у меня беспокойство?

Если ваш ребенок скажет что-то, что вызовет у вас беспокойство, необходимо обратиться за советом. Поговорите с учителем в школе или свяжитесь с нами по тел: 0808 800 5000. Мы работаем 24 часа в сутки, чтобы предоставлять вам рекомендации и поддержку.

Даже если беспокоиться не о чем, вы получите успокоение от того, что обратились за советом.

Помните, ребенок почувствует огромное облегчение от разговора с вами. Что бы вы ни думали и ни чувствовали, реагировать следует с любовью, поддержкой, открытостью и разубеждением. Не стоит бояться – мы поддержим вас и поможем перейти на следующий этап.





ПОГОВОРИТЕ С НАМИ

Большое количество дополнительной информации и поддержки для внедрения Правила нижнего белья, а также методiku проведения беседы и выслушивания ребенка можно найти сайте: nspcc.org.uk/underwear.

Просим связаться с нами, если вам понадобится поговорить. Мы работаем 24 часа в сутки. Позвоните нам по тел: 0808 800 5000 или оставьте нашему сотруднику сообщение на сайте: nspcc.org.uk/help.

Если ты ребенок и тебе трудно поговорить со взрослым, которому можно довериться, Детская линия (ChildLine) может помочь. Звонить нам можно бесплатно, мы готовы выслушать и помочь тебе найти нужные слова. Позвони нам по тел: 0800 1111 или посети наш вебсайт: childline.org.uk.

Правило Нижнего белья

nspcc.org.uk/underwear

NSPCC*

0808 800 5000

nspcc.org.uk/help

Детская линия (ChildLine)

0800 1111

childline.org.uk

*Национальное общество предупреждения жестокого обращения с детьми



ВАМ ЗНАКОМО ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ?

Это простой способ поговорить с вашим ребенком о его безопасности.

При создании этого справочника мы ориентировались на родителей, которым нужно поговорить со своим ребенком в возрасте 5-11 лет о его теле и о том, что следует делать, если кто-то заставит его почувствовать дискомфорт.

nspcc.org.uk/underwear

