

**Куда можно обратиться за помощью:**

Телефоны «Доверия» (экстренной психологической помощи)

**8 017 202-04-01, 8 029 899-04-01**

Солигорский ПНД **26-37-14** с 8.00 до 16.00

Республиканская «Детская телефонная линия» тел. **8-801-100-1611**

**Номера телефонов для подростков и членов их семей,  
оказавшихся в ситуации насилия:**

- телефон для экстренного вызова милиции: **102**;
- телефон доверия МВД по вопросам домашнего насилия и жестокого обращения с детьми: **8-017-218-72-22**;
- республиканская приемная Национальной комиссии по правам ребенка: г. Минск, ул. Кирова, 16, каб. №1; **тел.: 8-017-227-31-38**;
- телефон линии круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков: **8-017-246-03-03**.

**Учреждение здравоохранения**

- Экстренная психологическая помощь по телефону «Телефон доверия» 8(0222)47-31-61 осуществляется высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии. Помощь в решении психологических проблем осуществляется АНОНИМНО.

В трудных жизненных ситуациях, когда Вам кажется, что Вы в тупике и не находите выхода –  
**ЗВОНИТЕ, ВАМ ПОМОГУТ! РАБОТАЕТ КРУГЛОСУТОЧНО!**

***Против половой  
неприкосновенности  
несовершеннолетних  
(памятка для родителей)***



Каждому родителю необходимо знать и понимать, что такое явление есть в нашем обществе, и делать все, чтобы оградить своего ребенка от него!

Полезно помнить, что в 75 – 90 % случаев насилие совершают хорошо знакомые ребенку люди.

Поэтому главная задача каждого родителя - стремиться к доверительным отношениям со своим ребенком. Чтобы при первых попытках кого бы то ни было совершить насильственные действия, ребенок пришел к вам и все рассказал. Поверьте, это поможет предотвратить беду.

Как можно распознать признаки сексуального насилия:

- Ребенок становится замкнутым, неразговорчивым, нервным, агрессивным или, наоборот, безразличным.
- Ребенок отказывается оставаться наедине с конкретным человеком.
- У него появляются ночные кошмары и необоснованные страхи.
- Он начинает активно интересоваться сексуальными темами.
- Если ребенок учится в школе, то его успеваемость снижается.
- Самооценка ребенка падает.
- Часто ребенок плачет и старается быть один.
- Ребенок может неадекватно реагировать на обычные прикосновения и ласки.
- Может отказываться от медицинских осмотров.

*Некоторые из перечисленных признаков в той или иной мере могут проявляться и у детей, находящихся в состоянии стресса, не связанного с насиллем. Основной метод – наблюдение.*

Родителям надо быть очень внимательными к своему ребенку и его состоянию. Сообщение о насилии достаточно трудно получить от ребенка любого возраста. Дети стесняются говорить об этом, иногда боятся, потому что насильник запугивает и угрожает.

### **Как можно уменьшить риск для детей стать жертвой насилия и сделать их более защищенными?**

- Главное, поддерживайте тесные и доверительные отношения в семье. Ребенок должен быть уверен, что его родители поймут любую его проблему и придут на помощь.
- Старайтесь, чтобы ребенок был у вас на виду. Старайтесь как можно больше знать о нем: с кем дружит, общается, какая семья у его друзей. Присматривайтесь к взрослым, которые окружают ребенка, работают с ним.
- Учите ребенка не вступать в контакты с незнакомыми людьми. Даже если они называют себя представителями власти, журналистами, режиссерами и т.д.
- Постарайтесь, чтобы ребенок не был один на улице в темное время суток.
- Оградите его общение с людьми «группы риска»: пьяницами, судимыми, наркоманами... Даже если считаете их приличными людьми, которые, не причинят вреда ребенку, не теряйте бдительности.

***Мы не можем предусмотреть всех возможных ситуаций и не в наших силах изолировать всех маньяков и насильников в специализированные учреждения, но в наших силах сделать все возможное и невозможное, чтобы защитить ребенка от них. Это не значит, что всех надо подозревать, запугивать своих детей. Необходимо учить их самосохранению.***

***Если*** ваш ребенок стал жертвой сексуального насилия, как можно скорее окажите ему необходимую помощь. Важно, чтобы родитель, который узнал, что ребёнок подвергся сексуальному насилию, сохранял спокойствие и создавал безопасную среду для ребёнка. Постарайтесь не впадать в панику, агрессию, не начинайте рыдать и жалеть себя. Вашему ребенку сейчас тяжело, для того чтобы выдерживать еще и ваши негативные чувства. Если вам тяжело справиться с собой, найдите уверенного взрослого, которому можно доверять, на то время, что вам необходимо, чтобы привести в равновесие свои чувства. Чем раньше ребёнок получит помощь, тем лучше: шансы на то, что он вырастет и будет вести нормальную жизнь. Родители детей, подвергшихся сексуальному насилию, также могут нуждаться в психотерапии для себя и оказания помощи своим детям.