**ДЕТЯМ О НАСИЛИИ: КАК РАССКАЗЫВАТЬ, РАЗЬЯСНЯТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТКРОВЕННОСТЬ**

Главная цель — это научить детей трем вещам: отличать «хорошие» прикосновения от «плохих», отказываться от «плохих» прикосновений и рассказывать взрослым о том, что кто-то пытался их трогать. И поскольку секспросвета у нас пока нет ни в школах, ни в детских садах, единственные, кто может передать детям эту важнейшую информацию, — это их родители, то есть мы с вами.

**Что должны знать тоддлеры и дети-дошкольники**

Первым делом — анатомия. Пока ребенок маленький, начинать нужно с правильного названия всех частей тела, без использования эвфемизмов типа «стручков» и «краников» (потому что есть шанс, что ребенка, пережившего какую-то неприятную ситуацию в детском саду, просто никто не поймет, если он расскажет воспитателю, что его кто-то потрогал за «краник»).

Интегрируйте разговоры о теле в ваше обычное общение с ребенком — например, органично это получится сделать, когда ребенок осваивает горшок, или когда вы играете с ним или с ней в игру «Покажи, где у тебя глаза, нос, уши?». Этот анатомический ряд совершенно естественно и без стеснения можно продолжить вопросом: «Где у тебя вагина/Где у тебя пенис?».

Постепенно объясните ребенку, что это его интимные органы и их никто не должен трогать (только врач или вы, если это нужно для медицинского контроля). Сами спрашивайте ребенка, можете ли вы его обнять или поцеловать перед тем, как это сделать и не обнимайте и не целуйте его, если он не хочет (и уж точно не заставляйте целовать и обнимать других родственников насильно).

**Что конкретно вы можете говорить детям в этом возрасте:**

Взрослые и другие дети никогда не должны трогать твои интимные места.

Ты всегда можешь сказать «Нет» или «Стоп», если какое-то прикосновение тебе не нравится.

Хорошие секреты — это как подарок на день рождения, о них в какой-то момент узнают все и будут радоваться. Не держи в секрете, если кто-то тебя трогал, это нехороший секрет.

Покажи, какие части твоего тела закрыты плавками или купальником? Это потому что они — интимные, их никто не должен трогать.

Всегда спрашивай разрешения перед тем, как дотронуться до кого-либо. Если кто-то говорит тебе «Нет» или «Мне так не нравится», остановись.

Не бери подарков от незнакомцев! Всегда спрашивай у родителей разрешения перед тем, как взять что-то из рук незнакомого человека. Не уходи никуда с незнакомыми людьми.

Естественно, было бы наивным ожидать, что все эти фразы вам предстоит сказать лишь раз, и ребенок все запомнит. Нет, это длительный процесс, и повторять все придется по кругу.

**Что должны знать дети шести-восьми лет**

Когда ребенок становится старше, ваш разговор с ребенком о сексуальной безопасности становится более детализированным. Важно, чтобы вы продолжали строить доверительные отношения с детьми, чтобы они не побоялись рассказать вам о том, что столкнулись с домогательствами, например, в школе, если такое случится.

Центральный фокус этого периода — говорить с детьми о том, что есть «хорошие» прикосновения, которые нам нравятся, которые помогают нам почувствовать себя лучше — например, когда мы обнимаем родителей или бабушку с дедушкой; а есть «плохие» прикосновения — которые нам неприятны и от которых мы чувствуем себя не в своей тарелке.

Объясните детям, что если кто-то пытался прикоснуться к ним «по-плохому», то в этом нет вины самого ребенка. Тренируйте гипотетические сценарии и спрашивайте у детей: «Что ты скажешь, если какой-то человек будет трогать тебя без спроса?»

**Что конкретно вы можете сказать детям в этом возрасте:**

Ты не должен трогать интимные части тела других людей.

Те твои части тела, которые находятся под купальником или плавками, никто не должен трогать или просить тебя показывать их (исключение — врач или родители для медицинского осмотра).

Даже если ты хорошо относишься к какому-то взрослому, но он или она тебя трогали и говорят, что ты никому не должен рассказывать об этом, обязательно расскажи об этом родителям!

Если тебе не нравится, как кто-то к тебе прикоснулся, скажи этому человеку об этом — ты можешь использовать громкий голос и резкий тон.

### Что должны знать дети девяти-десяти лет

Поскольку дети сегодня довольно рано начинают использовать гаджеты и соцсети, важно объяснить им, что абьюз может происходить не только офлайн, но и онлайн. Продолжайте строить доверительные отношения с ребенком, слушайте внимательно своих детей и верьте им — дети очень редко врут именно о сексуализированном насилии.

Присматривайтесь к изменениям в поведении детей — например, если они вдруг резко станут замкнутыми или будут отказываться ходить в гости к кому-то из ваших друзей. Разработайте ваш «план безопасности» — периодически проговаривайте с ребенком, к кому он может обратиться, если с ним что-то случилось, пока вы на работе.

**Что конкретно вы можете сказать в этом возрасте:**

Никто не должен фотографировать твои интимные части тела или просить тебя самого сфотографировать их и прислать в мессенджере.

Если из-за поведения какого-то взрослого, ты чувствуешь себя некомфортно, ты всегда можешь рассказать нам об этом. Я верю тебе! Я сделаю все для того, чтобы ты был в безопасности.

Твое тело — твое дело. Ты не должен никого обнимать, целовать или дотрагиваться до какого-то человека, если сам не хочешь этого.

### Что должны знать дети 11+

Чем ближе возраст детей приближается к переходному, тем важнее не терять связь с ребенком, чтобы помочь ему или ей пройти этот непростой период интересуйтесь жизнью ребенка, общайтесь с его или ее друзьями, спрашивайте о них — без допытывания.

Никто не может вам заранее сказать, когда у вашей дочери или сына начнутся первые отношения, поэтому подготовьтесь заранее — и, пожалуй, самое главное здесь — не только рассказать им о важности контрацепции, но и о правиле согласия и о том, что непроизнесенное «Нет» еще не означает «Да».

**Что конкретно вы можете сказать ребенку в этом возрасте:**

Я знаю, отношения с другими людьми — это непросто. Если захочешь поговорить со мной о ком-то, я всегда рядом.

Ты всегда можешь сказать «Нет», если тебе не нравится, в какую сторону развиваются твои отношения с кем-то. Даже если ты до этого сказала «Да». Твоя безопасность и твои чувства — важнее.

Если кто-то отказывает тебе и говорит тебе «Нет», уважай это решение.

Будь внимателен к своим друзьям, если ты заметишь, что кто-то ведет себя с ними неподобающим образом, обязательно скажи мне.

Конечно, мы не сможем контролировать жизнь наших детей 24 часа в сутки — но обучив их этим правилам, мы можем снизить риск того, что они станут жертвами сексуализированного насилия.