**«Правило нижнего белья» для детей и их родителей: безопасность и личные границы**

*Каждый пятый ребенок сталкиваются с сексуализированным насилием до наступления им 18 лет.*

**В большинстве случаев дети подвергаются сексуальному насилию и домогательствам со стороны людей, которым доверяют их родители.**



 Обучать ребенка **Правилу Нижнего Белья** рекомендуется уже с 3-х лет.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\1\Desktop\правило нижнего билья картинка.jpg | ***«Правило нижнего белья» гласит: другие люди не должны трогать ребенка, в тех местах, которые обычно закрыты нижнем бельем, эти места называются интимными. Показывать их также не надо. Других людей тоже нельзя касаться в этих местах.*** |

### *Что должен знать ребенок:*

**1. Твое тело принадлежит только тебе.**

Никто без твоего разрешения не может прикасаться к тебе. Это касается не только чужих людей, но и близких. Если тебе не хочется, чтобы до тебя дотрагивались, целовали или обнимали, ты должен сказать «нет». Даже если это делают люди, которые любят тебя.

**2. Обозначение границ тела.**

Расскажите ребенку о том, что у нас есть части тела, которые нужно обязательно закрывать.

*Как в королевстве есть забор и стража, которая охраняет замок, так и у нас есть одежда, которая защищает наши границы.*

Поэтому мы носим нижнее белье, защищающее интимные части тела. Если кто-то просит показать то, что закрыто маечкой или трусиками, если это не родители и не врачи в присутствии родителей, нужно четко говорить «нет».

***Важно сообщить, что говорить следует настойчиво, чтобы это было воспринято всерьез. И сразу сообщать родителям.***

**3. Хорошие и плохие секреты.**

Объясняем ребенку, что есть хорошие секреты. Хорошие секреты - это когда мы не говорим что-то, что вызывает радость.

***Например, когда готовим подарок близким. Это хороший секрет.***

Но если что-то, что ребенка просят сохранить в тайне, вызывает неприятные чувства или дискомфорт - это плохие секреты. ***И их обязательно нужно рассказывать родителям.***

Если взрослый совершает какие-либо неприятные действия и просит держать их в секрете - это плохие секреты.

**4. «Нет» - значит «нет».**
 Обнимающая бабушка, дедушка, сажающий на колени, подруга мамы, целующая в щечки - если тебе дискомфортно,  ты обязательно должен сказать «нет».

Научите ребенка, что он не должен терпеть чужие прикосновения, даже если это делают близкие ему люди. Расскажите ему о том, что нет ни одной причины, из-за которой он должен стесняться или извиняться и чувствовать себя виноватым, если отказывает кому-то в прикосновениях.

***Не забывайте, что это касается и вас. Ребенок имеет право сказать «нет» в ответ на ваше желание прикоснуться к нему.***

**5. Расскажи правду и тебе помогут.**

Сообщите ребенку, что он может быть уверен, что, если он расскажет что-то неприятное или постыдное, это будет воспринято всерьез и ему помогут.

***Обязательно донесите до ребенка, что что бы ни произошло, его не будут ругать или стыдить.***

Расскажите о тех взрослых, к которым следует обращаться в первую очередь - родители, учителя, родственники, полиция.

**6. Петушок и пирожок - это птица и еда.**

Научите ребенка правильному названию половых органов.

Взрослые, совершающие противоправные действия, знают, что во многих семьях не принято называть половые органы настоящими именами.

*Был случай, когда маленькую девочку взрослый мужчина просил показать «печеньку». Когда девочка рассказала об этом родителям, они не смогли распознать, что на самом деле произошло.*

Вульва и пенис так же естественны как рука и нога. У детей нет сложностей с изучением названий частей тела. Обычно они есть у родителей. И это веский повод для взрослого обратиться к специалисту для работы со своим стыдом.

Правило Нижнего Белья - не просто очередной просветительский текст. Практика показывает, что не только дети, но и взрослые обнаруживают, что не имеют представления о границах своего тела. А значит, позволяют не только нарушать свои границы, но и нарушают границы других.

Обеспечить безопасность и уважение к своему телу - базовый навык, который никогда не поздно освоить.

### Подготовила педагог-психолог КГБУ СО «КЦСОН «Северный»

### Верещагина М.В.

### При подготовке использованы материалы сайтов:

###  <https://www.b17.ru/article/pravilo_nizhnego_belya/>;

### https://dzen.ru/a/YVQc1g09DBs1YVcK?experiment=948519