

## **Памятка для родителей по профилактике и предупреждению насилия в отношении детей и подростков**

### ***Уважаемые папы и мамы!***

*В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.*

*Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.*

### **Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни:**

- Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ребенком.
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ваш ребенок оказался слабым физически, морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
- Если отношение к вашему ребенку со стороны кто-либо из ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
- Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если...», «К чему может привести, если я сделаю...»
- Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего жизнь невозможна.
- Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
- Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
- Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость, это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
- Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- Если в этом есть необходимость, пройдите вместе с ребенком курс психологической реабилитации у профессионала.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.
- Обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

- Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен пользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
- Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- Не идите на компромиссы со своей совестью, если виновным в насилии по отношению к другим оказался ваш ребенок. Спустя годы компромисс с совестью и выгораживание своего ребенка из этой ситуации без должного урока для него может обернуться против вас и его близких, членов его будущей семьи.

**Если ребенок подвергся сексуальному насилию, вы должны знать, что физические признаки насилия могут быть такими:**

- боль и раздражение в области гениталий;
- необычная походка или манера сидеть;
- необъяснимые повреждения тканей или синяки;
- частое принятие ванны;
- частое мочеиспускание.

**Типичные признаки последствий сексуального насилия, проявляющиеся в поведении:**

- слезливость и замкнутость;
- беспокойный сон;
- депрессия;
- плохой аппетит;
- нежелание выходить на улицу;
- агрессивность и раздражительность;
- отчужденность и отвержение родительской ласки;
- проявление страхов, ночные кошмары;
- пассивность и равнодушие;
- изменение во внешнем облике;
- отвержение друзей и приятелей.

*Наблюдайте за своим ребенком!*

*Прислушивайтесь к своему сердцу и родительскому инстинкту!  
Консультируйтесь со специалистами, если в чем-то сомневаетесь.*

**Телефон горячей линии для детей, подростков и их родителей,  
пострадавших от насилия:  
8-801-201-5555**

**Круглосуточно получить онлайн-консультацию специалистов - психологов  
вы можете на сайте [«kids.pomogut.by»](http://kids.pomogut.by)**