**Уважаемый взрослый, родитель, педагог!**

**Защитим детей и подростков от насилия и посягательства на половую неприкосновенность вместе!**

Находясь рядом с ребенком или подростком, Вы можете помочь предотвратить насилие и посягательства на их половую неприкосновенность.

 Избежать насилия можно, но для этого помогите ребенку усвоить "Правило пяти "нельзя":

* - Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.
* - Нельзя заходить с ними вместе в подъезд и лифт.
* - Нельзя садиться в чужую машину.
* - Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо.
* - Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты.

**Научите ребенка всегда отвечать "Нет!":**

* - Если ему предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.
* - Если за ним в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали его об этом заранее.
* - Если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек и просит впустить его в квартиру.
* - Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.

**Как понять, что ребенок или подросток подвергался сексуальному насилию?**

* - вялость, апатия, пренебрежение к своему внешнему виду;
* - постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, общее снижение настроения;
* - уход от контактов, изоляция от друзей и близких;
* - или поиск контакта с целью найти сочувствие и понимание;
* - нарушение умственных процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), снижение качества выполняемой учебной работы;
* - отсутствие целей и планов на будущее;
* - чувство мотивированной или немотивированной тревожности, страха, отчаяния;
* - пессимистическая оценка своих достижений;
* - неуверенность в себе, снижение самооценки.

Перечисленные проблемы могут появиться в школе, дома, либо в любой знакомой обстановке, когда ребенок или подросток видит или слышит о насилии, и определяются педагогом/родителем методом наблюдения за ребенком и личной беседы с ним.

Поддержите ребенка или подростка в трудной ситуации:

* - Исцеление начинается с общения. Заботливый взрослый - самый лучший фактор, который поможет ребенку чувствовать себя в безопасности.
* - Разрешите ребенку рассказывать. Это помогает сказать о жестокости в их жизни взрослому, которому дети доверяют.
* - Дайте простое и ясное объяснение страшным происшествиям. Дети чувствуют иначе, чем взрослые. Они не понимают истинных причин жестокости и часто обвиняют себя.
* - Формируйте самооценку детей. Дети, живущие в атмосфере насилия, нуждаются в ежедневном напоминании, что они любимы, умны и важны.
* - Обучайте альтернативе жестокости. Помогите детям решать проблемы и не играть в жестокие игры.
* - Решайте все проблемы без жестокости, проявляя уважение к детям.

Справочная информация для обращения в случае опасности:

**102** - вызов полиции, **112** - с любого, в том числе мобильного, телефона.

**57-04-35, 57-04-62** – ОМВД России по Череповецкому району