**Уважаемый взрослый!**

Чтобы помочь предотвратить насилие и посягательства на половую неприкосновенность вашего ребенка, помогите ему усвоить правила 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;

– ход 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.

– айте простое и ясное объяснение страшным происшествиям. Малыши 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**

**02** – вызов полиции

**112** – с любого телефона, в том числе мобильного

**8-800-2000-122** – Общероссийский детский телефон доверия