

## РОДИТЕЛИ ВСЕГДА ПОЙМУТ, ПОДДЕРЖАТ И ПРИДУТ НА ПОМОЩЬ.

Ребенок, обращаясь за помощью, испытывает стыд и вину, чувствует: что-то происходит неправильно. Ему помогут ваша открытость и понимание! Если ребенок начал рассказывать о том, что произошло за день — внимательно выслушайте его, поддержите! Помните, сколько бы ему ни было лет, он переживает и преодолевает страх быть непонятым, отвергнутым, когда решается на серьезный разговор с вами.

Ребенок обращается за помощью тогда, когда понимает, что его услышат! И не отвергнут. Учитесь правильно реагировать на его поступки и проступки. Если ваш ребенок рассказывает о том, что совершил что-то неправильное, выслушивайте, не срывайтесь, не поддавайтесь эмоциям, ни в коем случае не шутите над ним — следите за своей реакцией! В противном случае в следующий раз он может не прийти.

Заверьте ребенка, что вы с ним в одной команде, что вы никогда не оставите его один на один с проблемами, вы всегда на его стороне, готовы прийти на помощь.

**НИКТО НЕ ГОВОРИТ  
ОБ ЭТОМ,  
А ВЫ НАЧНИТЕ!**

## ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЕРЕЖИЛ НАСИЛИЕ... КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

Срочно сообщите информацию о совершении противоправных действий (преступлений) в отношении малолетних и несовершеннолетних в

**Следственный комитет России**

Телефон доверия:

**8 (343) 297-71-79**

или на круглосуточную горячую линию

**«РЕБЕНОК В ОПАСНОСТИ»**

**8 (343) 297-71-60**

звонок бесплатный с городских телефонов  
123 (МТС, БИЛАЙН, МЕГАФОН)  
звонок с мобильных устройств

**Телефоны доверия.  
Психологическая помощь**

8 800 2000-122

8 800 300-83-83

8 (343) 371-03-03

8 (343) 385-73-83

**Уполномоченный по правам детей  
Свердловской области**

620095, Свердловская область,  
г. Екатеринбург, ул. Малышева,  
д. 101, оф. 143

тел.: 8(343) 375-70-20.

Юридические консультации:

8(343) 375-80-50.

e-mail: info@svdeti.ru

**селлит**  
Региональная общественная  
организация социальных проектов  
в сфере благополучия населения

**Семья детям**  
Автономная некоммерческая  
организация «Семья детям»

## ШПАРТАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Как научить ребенка правилам безопасного поведения в большом городе?  
Правилам дорожного движения родители учат ребенка, а вот правилам безопасного поведения — не всегда.



# РОДИТЕЛИ — РЕБЕНКУ

**от 3 до 7 лет.**

## БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Помогите ребенку выучить свой адрес наизусть.

Если вы находитесь с малышом в местах скопления людей, положите свою визитку (номер телефона) ему в карман.

Перед выходом из дома сделайте актуальное фото ребенка

Не поддаваться на предложения и уговоры незнакомца пройти с ним куда-то, помочь в чем-то. Ответить нет и бежать к родителям!

## Личные границы — основа безопасности

Личные границы — это границы нашего психологического мира. Для ребенка — это его внутренний дом, в который никто не занесет чужую «грязь» или мусор.

Поговорите с малышом о границах тела. Расскажите, что чужие люди не должны прикасаться к нему в области нижнего белья. Дайте понять, какие прикосновения других людей возможны, а какие недопустимы.

Когда родители или медики совершают действия с ребенком, связанные с уходом, они должны предупредить его о прикосновении («Можно я...»).

Если кто-то касается ребенка так, что это ему не нравится, он имеет право сказать нет даже близкому и любимому человеку.

## Личные границы — основа безопасности

**3-12 лет**

Не заставляйте ребенка делать то, что ему неприятно — не кормите насильно, не кутайте сверх меры и т.д. Это и есть нарушение личных границ.

**3-17 лет**

Учитесь сами соблюдать личные границы ребенка: не входите в комнату и не берите вещи без разрешения, не окрикивайте. Ребенок не сможет почувствовать свои личные границы, если его близкие их не соблюдают.

**12-17 лет.**

Объясните подростку, что такое «домогательство/приставание»:

«Это когда человек прикасается к твоим интимным зонам без твоего согласия. Или заставляет прикоснуться к своим интимным зонам».

**15-17 лет.**

Расскажите подростку, что в партнерских отношениях существуют границы. Приведите примеры того, как заявить о своих границах («Это для меня неприемлемо», «Мне не нравится то, что ты делаешь!» «Я не хочу. Не делай так больше!»), как правильно рассказать другому человеку о своих потребностях («Меня огорчает и расстраивает твое поведение»).

**7-17 лет**

## РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТВЕТИТЬ «НЕТ» В СИТУАЦИЯХ:

Если ему предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.

Если за ним в школу или другое детское учреждение пришёл посторонний, а родители не предупреждали об этом.

Если в отсутствие родителей пришёл малознакомый человек, не надо впускать его в квартиру или идти с ним куда-то.

## БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

**7-17 лет.**

Если в отсутствие родителей кто-то из их знакомых приходит в гости, просит что-то передать или хочет что-то забрать, нужно позвонить и проинформировать родителей.

**7-12 лет.**

Ребенок никогда не должен оставаться с незнакомцем в замкнутом пространстве один на один (лифт, подъезд, машина и т.д.)

**7-17 лет**

Расскажите подростку о простом правиле «Нет-Уйди-Расскажи»:

в ответ на приставания нужно твердо сказать нет

немедленно уйти (отойти) от этого человека

сразу же рассказать о происходящем значимому взрослому.

**7-17 лет.**

Договоритесь с подростком о специальном кодовом слове, которое он может произнести, когда вы ему позвоните, и это будет для вас сигналом, что за ним нужно ехать и выручать.