**Правила личных границ:**

**чему важно с ранних лет научить ребенка**

Эти знания не менее важны для детской безопасности, чем умение правильно переходить дорогу.

Родители стараются как можно раньше донести до ребенка правила безопасного поведения на улице или [на воде](https://deti.mail.ru/article/opasnosti-otdyha-na-vode/), однако разговоры обо всем, что касается тела, зачастую вызывают у мам и пап смущение и неловкость. Однако отсутствие таких разговоров может привести к очень печальным последствиям, сделав ребенка легкой добычей педофила, [предупреждает](https://www.mother.ly/child/essential-body-safety-rules-all-kids-and-parents-should-know?rebelltitem=8#rebelltitem8) мама троих детей и писатель Джейнин Сандерс. Она назвала основные моменты, которые нужно иметь в виду обеспокоенным безопасностью ребенка родителям.

**1. Сразу учите правильным названиям частей тела**

Как только малыш начнет учиться говорить, называйте каждую часть тела, включая гениталии, ее настоящим именем, не сюсюкая и не придумывая какие-то смешные замены. То есть слова «пенис», «вагина», «ягодицы», «грудь», «соски» должны быть для детей чем-то обычным и нормальным. Объясняйте ребенку, что эти части тела, в том числе рот, относятся к интимной зоне. В этом случае, если кто-то будет дотрагиваться до этих мест ребенка, он сможет ясно рассказать, что произошло.

**2. Убедитесь, что ребенок понимает значение слов «интимная зона»**

Раз за разом объясняйте разницу между «личным» и «публичным», говоря о том, что личное, интимное означает – только для тебя. Например, туалет – личное пространство, а кухня – общественное, потому что там могут находиться все.

**3. Объясните, кому надо все рассказать, если ребенок почувствует, что что-то не так**

Учите ребенка, что никто не имеет права дотрагиваться до его интимных мест или просить показать их. Если кто-то так поступает, обязательно нужно тут же рассказать об этом доверенному взрослому. Объясняйте ребенку, что точно так же надо поступить, если кто-то другой просит потрогать его интимные части тела, демонстрирует их или показывает любые изображения – фото или картинки – с такими частями тела.

Когда ребенок подрастет (будет старше трех лет), создайте для него «сеть безопасности» – определите вместе с ним троих-пятерых взрослых людей, которым он или она доверяют, которым можно рассказать все, и они поверят. При этом хотя бы один из этих людей не должен быть членом семьи.

**4. Говорите с детьми о различных проявлениях чувств**

Обсуждайте, что значит быть счастливым, грустным, злым и так далее. Старайтесь побуждать ребенка в повседневной жизни говорить о своих чувствах, например: «Мне стало грустно, когда меня не приняли в игру». Это поможет ему адекватно донести до взрослых, что он или она чувствовали, когда кто-то вел себя по отношению к ним не должным образом.

**5. Добейтесь, чтобы ребенок ясно понимал, что значит «опасность» и «безопасность»**

Обсуждайте, в каких ситуациях ребенок чувствует себя небезопасно, к примеру, если его кто-то толкнул с горки, и безопасно, например, когда вы вместе читаете книжку, сидя на диване. Важно, чтобы ребенок понимал разницу в чувствах, связанных с опасностью и безопасностью.

**6. Обсуждайте, что происходит, когда человек чувствует опасность**

Расскажите ребенку о первых сигналах опасности, которые подает тело – сердце колотится, крутит живот, потеют ладони и так далее. Предложите ему самому привести пример таких проявлений. Ребенок должен знать, что если он почувствует эти симптомы, он может рассказать о них кому-то из своей «сети безопасности». Не уставайте повторять ребенку, что вы всегда будете ему верить, и он может рассказывать вам абсолютно все.

**7. Расскажите ребенку, что секреты бывают разными**

Одно дело – счастливый сюрприз, например, подарок бабушке на день рождения. И совсем другое дело, когда кто-то трогает твои интимные места и говорит, что это секрет. Ребенок должен знать, что в такой ситуации секрет хранить не нужно, а надо как можно быстрее рассказать о нем кому-то из «сети безопасности».

**8. Почаще говорите детям о том, что они ни в коем случае не должны молчать, если чувствуют что-то плохое**

Расскажите, что иногда нормально, если кто-то дотрагивается до твоих интимных мест, например, если это доктор, когда ты заболел (но дети должны знать, что при этом в комнате должны находиться мама или папа). Объясните, что если кто-то прикасается к ребенку, а рядом нет никого из родителей, у него есть полное право сказать «Нет!» или «Стоп!», и сделать останавливающий жест ладонью.

Раз за разом внушайте ребенку, что он – «господин своего тела» и вовсе не обязан целовать или обнимать кого-то, если не хочет.

Объясняйте, что у всех есть личные границы, – невидимое пространство, окружающее тело, – и никто не имеет право их нарушать без разрешения.

***Статья подготовлена педагогом –психологом Малышевой Н.А.***

***по материалам группы профилактики***

***поисково-спасательного отряда «Лиза Алерт»***