



ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

«Правило нижнего белья» разработано для того, чтобы помочь родителям и опекунам начать обсуждение важных вопросов со своими детьми. Необходимо простым языком рассказывать ребенку об уважении к личным границам и собственному телу. Вместе с тем, не настраивать его на то, что мир – опасное и жестокое место.



У «Правила нижнего белья»
имеется пять важных аспектов

1. Твое тело принадлежит только тебе

Детей нужно научить тому, что их тело принадлежит им, и никто не может его касаться без разрешения.

Самое главное, что должен знать ребенок примерно к четырем годам, – что такое интимные зоны и кто может к ним прикасаться. Ответ на этот вопрос очень простой:

интимные зоны - это то, что скрыто под нижним бельем, а прикасаться к ним можно самому ребенку, его родителям и врачу в присутствии родителей.



2. «Нет» значит «нет»



Детей нужно учить тому, чтобы они говорили «Нет», причем сразу же и твердо!

Ребенок может отказать в объятиях самому близкому человеку, если чувствует, что это нарушает его личные границы. Не вызывайте у ребенка чувство вины по поводу того, что он сказал «нет». В противном случае это может привести к тому, что ребенку будет сложно отказать, когда кто-то вдруг будет вторгаться в его пространство.

Если ребенку что-то не нравится в происходящем, например, кто-то «плохо» к нему прикасается, нужно действовать по этой схеме:

1. Сказать нет.
2. Покинуть опасное место или выйти из некомфортной ситуации.
3. Рассказать о случившемся тому, кому ребенок доверяет.



Важно выучить вместе с детьми правило «Нет, уйди, расскажи» и регулярно напоминать, что это отличное руководство к действию в любых некомфортных ситуациях.



3. Хорошее прикосновение – плохое прикосновение



Дети не всегда различают подходящие и не подходящие прикосновения. Объясните детям, что плохо, если кто-то осматривает их половые органы или их касается, или просит их посмотреть на половые органы другого человека или коснуться их.

«Правило нижнего белья» помогает детям понять очевидную, легко запоминающуюся границу: а именно нижнее белье. Это также помогает родителям начать обсуждение с детьми.

Если дети не уверены в том, является ли поведение человека приемлемым, убедитесь в том, что они обратятся за помощью к тому взрослому, который пользуется их доверием.



4. Хорошие тайны - плохие тайны



Действия под покровом тайны - это основная тактика тех, кто занимается сексуальными домогательствами. Поэтому столь важно обучить детей различию между хорошими и плохими тайнами, а также создать атмосферу доверия.

Поделись секретами, которые тебя расстраивают!

Зачастую секреты являются самым главным орудием злоумышленника. Фразы наподобие «это наш маленький секрет» приводят к тому, что ребенок слишком обеспокоен или напуган, чтобы рассказать о происходящем взрослому. Объясните ребенку, что есть хорошие и плохие секреты. Плохие секреты - когда взрослый человек сделал что-то неприятное и назвал это «маленьким секретом». О подобном всегда нужно рассказывать взрослым.



5. Говори, если тебе нужна помощь



Ребенок должен точно знать, что родители и близкие ему люди не отругают его за то, что он поделился плохими секретами. Необходимо объяснить ребенку, кому он может доверить секреты - преподавателю в школе или воспитателю, крестной маме или бабушке. Близкие должны гарантировать, что рекомендуемые ими люди окажут помощь.

Ответственность всегда лежит на взрослом!

Когда дети подвергаются домогательствам, то они чувствуют стыд, вину и страх. Родители должны избегать того, чтобы создавать запретные темы вокруг половых вопросов. И ни в коем случае не надо запугивать малыша: вы спокойно учите его отстаивать свои границы и говорить «нет», не рисуя в его воображении картин чудовищных домогательств. Дети должны всегда чувствовать, что они могут говорить со своими родителями об этих вопросах.

