КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НАСИЛИЯ

      **В мире взрослых очень много боли - физической и моральной, но человек так уж устроен, что привыкает ко всему. Мы, как это ни горько осознавать, привыкли к тому, что людей убивают, что пешеходов сбивают машины, что мужья бьют своих жен, что вся наша жизнь стала похожа на бесконечный нонстоп передач И. Шеремета. Мы понимаем, что в нашем сумасшедшем мире беда может произойти с каждым из нас, и мы знаем, что можем сами о себе позаботиться, потому что мы взрослые и самостоятельные люди.**      Но когда беда случается с ребенком….
      Посмотрите в глаза трехлетнему малышу. Где еще можно увидеть такое глубокое море чистоты и безграничной доверчивости? Когда дети вступают в жизнь - они безгрешны, и весь их скарб составляет невинность. Они не успели сделать ничего плохого, они беззащитны и беззаботны, поэтому им не за что страдать. Но каждый день где-то происходит страшное и безумное, чего быть не должно: над детьми издеваются, их насилуют, убивают. Это ужасно, и это происходит, поэтому мы должны знать, как уберечь ребенка от насилия…

      **РАЗБЕРИТЕ С РЕБЕНКОМ РАЗЛИЧНЫЕ СИТУАЦИИ**
      Практика правоохранительных органов показывает, что у жертвы всегда есть выбор. Во многих случаях она предвидит агрессию против себя, но по каким-то причинам ведет себя пассивно, даже не пытаясь оказать сопротивление. И чтобы ваш ребенок смог правильно оценить ситуацию и принять нужное решение, с ним нужно разбирать различные ситуации, в которых он может оказаться. Разбор ситуации начните с того, что предложите ребенку решить простую задачу, что он будет делать, если вдруг к нему на улице подойдет незнакомец и попросит проводить или помочь поднять рюкзак, который он оставил за углом. Дайте возможность ребенку рассуждать, не перебивайте его, если вы боитесь забыть что-то из сказанного ребенком, сделайте пометки, а потом уже вместе разберите, какие ошибки были допущены в ходе рассуждения, и чем они могут обернуться в конкретной ситуации. Вы можете использовать для наглядности пример из статьи в газете или книги, но главное, чтобы он иллюстрировал сказанное вами, в этом случае, если кто-то подойдет к вашему ребенку, тот подсознательно уже будет готов к тому или иному повороту дела, а значит, сможет принять нужное решение.

      **НАСИЛИЕ В БЫТУ**
      Насилия над ребенком в семье быть не должно, но это не говорит о полной безнаказанности ребенка и о том, что он может делать все, что ему заблагорассудится. Ребенок должен знать, что можно делать и что нельзя, и в соответствии с этим наказание тоже должно быть адекватным его поступку. Незачем избивать ребенка до полусмерти за разбитую вазу или двойку, полученную в школе. Если ваза упала случайно, пожурите ребенка за его неуклюжесть, он ведь и так напуган и расстроен не меньше вашего, а при избиении у него складывается мнение, что вещь вам дороже его самого. И даже двойка не беда, постарайтесь помочь ребенку исправить оценку, и тогда он увидит, что вы ему не просто родители, кормящие, одевающие, воспитывающие его, но и друзья, готовые прийти на помощь. И даже если плохая оценка связана с тем, что ваш ребенок вместо подготовки к урокам выбрал занятие чем-то другим, помогите ему распределить его время так, чтобы его хватило и на подготовку к занятиям, и для любимого дела. Родители, оторвитесь от своих забот, загляните в глаза ребенку, почувствуйте, что его тревожит, какие у него проблемы, сядьте и поговорите по душам!
      Дом же, где царит насилие, - пугающее место для маленького ребенка, который не может знать, когда произойдет следующая его вспышка и насколько сильной она будет. Наблюдая за практикой насилия в семье, дети приходят к выводу, что насилие есть способ, которым "взрослые" разрешают свои конфликты и наболевшие проблемы. В бытовых разборках, когда пьяный муж требует денег на выпивку или выясняются личные отношения взрослых, чаще всего гибнут дети, они не знают, как правильно себя вести, и со всей своей добротой и непосредственностью бросаются на защиту любимого и дорогого человека. Объясните ребенку, что в этой ситуации он вряд ли сможет вам помочь, если будет пытаться остановить разъяренного папашу, лучше, если он сможет незаметно проскользнуть к двери и позвать на помощь соседей, но если это невозможно, пусть лучше спрячется или затаится. Наш совет: лучше выполнить все, о чем вас просит нападающий, и ни в коем случае не бросайтесь туда, где в данный момент находятся ваши дети, вы можете только спровоцировать агрессию против детей.
      А мы, взрослые, делаем вид, что ничего не видим, отводим глаза и не вмешиваемся, мол, не наше это дело, сами разберутся. И действительно, разбираются, пока кто-нибудь не окажется в больнице или на кладбище, а другой в тюрьме, и этот ребенок ненавидит нас, взрослых, за наше молчание и нежелание защитить его. Дети бегут из дома от побоев, попадают в приемник-распределитель, просят, умоляют не возвращать их домой на растерзание, но взрослые опять глухи к их мольбам, и дети снова оказываются там, откуда пришли. И сколько детей носят в себе неизлечимые травмы насилия, боясь признаться в этом взрослым!

      **ЕСЛИ РЕБЕНОК ОСТАЕНТСЯ ОДИН ДОМА, ОН ДОЛЖЕН ЭТО ЗНАТЬ:**
      1. Что входная дверь должна быть всегда закрыта на замок. Нельзя ни в коем случае открывать посторонним, даже если это милиция, почтальон, слесарь, знакомый от родителей.
      2. Напишите ребенку на бумаге и повесьте на видном месте три основных телефона: пожарной, скорой помощи и милиции, и чтобы вашему ребенку было легче разобраться, куда звонить в случае пожара, рядом с телефоном пожарной вы можете нарисовать горящую спичку, а рядом с телефоном скорой помощи - красный крест, напротив телефона милиции - милиционера или светофор (смотря с чем у ребенка будет большая ассоциация). При этом не забудьте объяснить, что ложный вызов делать нельзя, во-первых, потому что у вас будут большие неприятности, а во-вторых, в другой раз, когда действительно нужна будет помощь, ему не поверят (это можно сделать на примере сказки о пастушке, который несколько раз поднимал ложную тревогу, а когда действительно на стадо напали волки, никто ему не поверил, и волки перегрызли все стадо).
      3. Напишите ребенку телефоны соседей, друзей, рабочие телефоны родителей.
      4. Обязательно выучите с ребенком, как его зовут (имя, фамилия), как зовут родителей (имя отчество), где он живет (полный адрес), номер телефона.
      5. Придумайте специальный пароль в своей семье. Выберите легко запоминающееся слово, которое ребенок может использовать в качестве сигнала: "Я в опасности, помоги!"
      6. Нельзя отвечать незнакомцам по телефону, что мамы и папы сейчас нет дома. Лучший ответ: "Они сейчас заняты".

      **ОБЪЯСНИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО:**
      1.Если тебя просят принести попить или дать позвонить, объясни, не открывая дверь, как дойти до ближайшего магазина, где можно купить воды, или попроси сказать номер телефона, сам позвони и, не открывая двери, расскажи, что тебе ответили. Никогда и никому не рассказывай о распорядке дня членов своей семьи.
      2.Поднимая трубку телефона, не называй своего имени или имени звонящего, ты можешь легко ошибиться. Никогда и никому не говори, что ты дома один.
      3. Если просят назвать адрес, не называй, попроси перезвонить позже.
      4. Договариваясь о встрече с друзьями, назначай ее на время, когда в квартире будет еще кто-то, кроме тебя.
      5. Если тебя пытаются втянуть в непристойный разговор, положи трубку и сообщи родителям

      **ЕСЛИ ПРЕСТУПНИКИ ПОПАЛИ В КВАРТИРУ**
      Но что же делать, если случилось, что вы сами открыли дверь и преступники вошли в квартиру? Теперь вам остается лишь подчиниться их требованиям. Старайтесь вести себя как можно спокойнее, не устраивайте истерик, четко выполняйте все указания непрошеных гостей. Лучше всего соберитесь всей семьей в одной комнате, детей возьмите на руки и успокойте их, не делайте резких движений, помните, что нападающие всегда боятся, а значит, нервы у них на пределе, и любое неосторожное движение может стоить жизни вам или вашему ребенку. Несмотря ни на что, не угрожайте нападающим, вы можете спровоцировать их на ненужные жертвы, поэтому сидите молча и старайтесь как можно четче запомнить лица преступников. Если они перевернули все вверх дном, но не нашли того, чего искали, то лучше подскажите сами, где это лежит, не дожидайтесь, когда они перейдут к пыткам, никакие деньги не заменят вам жизни ваших близких, особенно детей, ведь в первую очередь на них обрушится гнев преступников. Если в доме один ребенок или вы вдвоем, лучше, если вы забаррикадируетесь в одной из комнат, где есть телефон, где у вас под руками окажутся тяжелые предметы (лучше их иметь в каждой комнате). Это может быть ваша любимая ваза или гантеля и, конечно же, флаконы аэрозолей, любых, начиная от дезодорантов и духов, заканчивая средствами для борьбы с насекомыми и мытья окон, все будет хорошо. Если ваши баррикады окажутся не такими прочными, встаньте так, чтобы вы могли направить струю аэрозоли точно в лицо преступнику, после этого вы можете его оглушить, но ни в коем случае не выходите сразу же из комнаты, ведь он мог быть не один. Ребенок всегда должен быть рядом с вами, не стоит его прятать в шкаф, ведь грабитель всегда в него залезет, и он не только напугает вашего ребенка, но от неожиданности может и стрелять в него. Когда грабитель у вас дома, не нужно проявлять образцы героизма, стараясь спасти свои вещи, даже если вы владеете приемами карате или дзюдо, никогда не недооценивайте преступника, ведь он может владеть ими не хуже вас. Вы должны помнить сами и разъяснять детям - лучше потерять ценные вещи, чем потерять жизнь.

**ВНИМАНИЕ - ОПАСНОСТЬ: ЛИФТ**
      Лифт в нашем доме похож на страшное существо. Его двери, как пасть какого-то ужасного животного, захлопываются, и он начинает двигаться со скрежетом, на последнем издыхании. Наверно, чудовища тянутся друг к другу, иначе как объяснить тот факт, что камера лифта нередко становится местом преступления? Чтобы ваш ребенок не стал жертвой насильника или грабителя в лифте, воспользуйтесь следующими советами:
      1. Если ваш ребенок еще недостаточно самостоятелен, чтобы ездить один в лифте, провожайте его сами или просите пользоваться лестницей.
      2. Ни в коем случае не разрешайте ребенку ездить в лифте с посторонними, даже если это ваши соседи. (Бывает, что преступником становится тот, с кем вы по утрам здороваетесь на площадке).
      3. Если кабина лифта подошла, но у лифта стоят незнакомые люди, - ребенок должен отказаться от поездки под предлогом, что он что-то забыл взять дома или оставил на улице.
      4. Ребенок ехал в лифте, когда в него вошел посторонний, - ребенок должен выйти из кабины.
      5. Если ребенок решил продолжать подниматься на лифте вместе с незнакомым, он должен встать лицом к вошедшему, заняв место рядом с дверью.
      6. Если незнакомец начинает приставать, снимать одежду, ребенок не должен ему угрожать рассказать все родителям или милиции, нельзя плакать, нужно оставаться спокойным и постараться втянуть насильника в разговор.
      7. Если насильник прижимает -обними и укуси за нос или губу, постарайся откусить их.
      8. Если незнакомец расстегнул брюки, бери в руки его половые органы и сильно дергай их вниз или поворачивай, нажимай на кнопку ближнего этажа и беги.
      9. Если представилась возможность бежать, - всегда убегай. 1
      0. Если с собой оказалась аэрозоль, направь струю в лицо насильнику, ударь коленом в пах и нажми на кнопку ближнего этажа, а затем беги.
      Эти советы не взяты с потолка, они основаны на реальных событиях, когда жертва спаслась или имела такой шанс.
      11-летнюю девочку мама всегда учила, что если к ней будет приставать дядя, у которого будет расстегнута ширинка, девочка может сильно дернуть за то, что будет выглядывать из штанов. Однажды она возвращалась из школы и села в лифт с мужчиной, жившим выше этажом, казалось бы, какая тут может быть опасность? И вдруг мужчина нажимает на кнопку верхнего этажа, срывает с девочки нижнюю часть одежды и расстегивает брюки. И только теперь она вспомнила советы мамы, показав пальцем на пенис, спросила, что это такое, мужчина предложил ей потрогать, и девочка с силой дернула его вниз. Прибежав домой, она рассказала родителям о происшествии в лифте, но что бы могло быть, не будь маминых советов.
      Другой пример менее оптимистичен: девочка садится в лифт с соседом, и когда тот начинает срывать с нее одежду угрожает рассказать все родителям, мужчина, боясь наказания, душит ребенка.

 **КОГДА РЕБЕНОК УХОДИТ НА УЛИЦУ…**
      Держать ребенка все время дома почти нереально, да и нельзя, ведь ему нужен свежий воздух, а самое главное, общение с друзьями - сверстниками. Поэтому родители всегда встают перед проблемой "ребенок и улица". Пока ребенок еще маленький, вы ходите гулять с ним за ручку, но он подрастает и заявляет вам, что гулять с вами он просто не желает. И здесь, независимо от того, гуляете ли вы с ним на улице или просто наблюдаете в окно, он должен всегда помнить об опасности, таящейся вне стен вашей квартиры. А подготовить к нестандартной ситуации должны его вы сами.
      Во-первых, вы должны сами критически осмотреть одежду ребенка, нет ли в его туалетах мелочей, привлекающих внимание преступников (дорогие, не по возрасту серьги), не стоит вешать ребенку на шею или закреплять на ленточке на поясе брюк ключи от квартиры.
      Во-вторых, вашим девизом должны стать слова: "Помни о преступнике". Постоянно проверяйте ребенка: знает ли он свой домашний адрес, телефон, имена родителей.
      В случае, если ребенка попытаются увести или насильно усадить в машину, ребенок должен кричать примерно следующее: "Меня зовут... мой домашний телефон... моих родителей зовут... позвоните моим родителям", текст может быть изменен, но основные его компоненты должны остаться, т.е. имена, телефон и просьба позвонить. Помните, что текст должен быть максимально кратким и не содержать лишней информации, его ребенок должен помнить всегда. Внушите ребенку, что, если ему что-то угрожает, он должен визжать, кричать, врать, драться. Прочь условности! Важна лишь безопасность.
      В-третьих, если ребенок еще недостаточно взрослый, вы можете либо наблюдать за ним из окна, если позволяют условия, но тогда не теряйте ребенка из виду, даже если у вас есть неотложные дела, или необходимо позвонить любимой подруге, прочитать газету или посмотреть футбол. Ребенок должен все время находиться в поле вашего зрения. Но можно сделать проще, вы договариваетесь со своими соседями, у которых тоже есть дети, и устанавливаете поочередное дежурство во время их прогулок.
      Заметив незнакомца возле вашего ребенка, тут же позовите свое чадо домой, а если ребенок недавно вышел, спуститесь к нему и гуляйте вместе с ним, не стесняя его действий, говоря, что лезть на дерево нельзя или пускать в луже кораблики, это лишь будет вызывать у ребенка внутренний протест, и он может делать какие-то вещи, заранее зная ваше неодобрение. Пусть ребенок делает то, что ему хочется, а если вы ему что-то запрещаете, то и мотивируйте свой запрет (молодое деревце или тонкий лед).
      Все эти правила больше для родителей, а что же должен делать сам ребенок, выходя на улицу, для того, чтобы помнить девиз: "Помни о преступнике".
      Конечно же, собравшись выходить из квартиры, он должен вспомнить и правила собственной безопасности: посмотреть в глазок и, если на площадке посторонние, попросить вас проводить его на улицу или дождаться, когда они уйдут. Выйдя из квартиры, тщательно запереть дверь, убрать ключи и не оставлять их под ковриком или над дверью. Если он уходил, когда вас не было дома, лучше, если ваш ребенок оставит записку, в которой сообщит, куда он идет, с кем и когда будет дома. Независимо от обстоятельств в обозначенное время он должен прийти домой или позвонить вам, сказав о причинах, задерживающих его. Объясните ребенку, что эта записка нужна прежде всего ему, если вдруг он попадет в беду, вам будет легче его искать и вы сможете ему оказать реальную помощь.
      Оставляйте всегда ребенку карточку для телефона.
      Ваше чадо добралось до первого этажа и спешит выбежать на улицу, но что таится за закрытой дверью, он еще не видит. Поэтому нелишне объяснить ребенку, что выбегать из подъезда не стоит, лучше спокойно открыть дверь. Во-первых, вы можете наскочить на встречного, у которого могут быть в руках любые острые предметы, хотя бы лыжные палки, которые он выставил вперед. Во-вторых, рядом с подъездом может разворачиваться машина, и ребенок не глядя попадает прямо под ее колеса. И вот дети играют в песочнице, кажется, что может быть безопаснее. И место открытое, да и ни машин, ни подвалов рядом нет. Но вдруг обстановка поменялась, к детям подошел мужчина, и это будет первым знаком опасности для родителей, которые должны тут же подойти и выяснить, что понадобилось незнакомцу рядом с детьми. Но родителей рядом не оказалось, и мужчина предлагает детям пойти с ним в подвал или на чердак, сесть с ним в машину, на все эти предложения ребенок должен ответить отказом. Если же мужчина становится настойчивым или представляется знакомым одного из родителей, говоря примерно так: "Я думал, ты уже взрослый (ая), мне так твоя мама (папа) говорила...", ребенок, к кому обращена такая речь, должен тут же встать и пойти прочь от песочницы, обратившись к первому знакомому взрослому, гуляющему с собакой или с собственным ребенком, попросив его узнать, что хочет дядя. Даже самые маленькие дети должны знать, что с незнакомцами разговаривать нельзя.
      Тело ребенка принадлежит только ему, никто, кроме врача, не имеет права прикасаться к нему без разрешения. При плохих, смущающих и тайных прикосновениях ребенок должен громко сказать "нет", глядя взрослому прямо в глаза, убежать и рассказать обо всем близкому человеку. Нельзя хранить "нехорошие" тайны. Объясните сыну или дочери, что, конечно, воспитанные дети уважают взрослых, но не всегда следует слушаться того, кто старше и требует повиновения, - иногда это может привести к беде. Если ребенок чувствует что-то неладное, разрешите ему НЕ ПОДЧИНЯТЬСЯ взрослому. Научите его доверять своей интуиции.
      От вас, родители, зависит судьба ребенка!

**Памятка для родителей о том, как уберечь своих детей от насилия**

Как помочь детям, чтобы они почувствовали себя защищенными, сильными и свободными?
Сегодня большинство родителей очень часто и по-разному поводу испытывают страх за своих детей. Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми. Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей.

Многие родители страшатся, когда им предлагают говорить с детьми о насилии. Мамы и папы беспокоятся о том, что вместо того, чтобы помочь детям справиться с насилием, они напугают их, лишат наивности и доверия то есть, фактически навредят им.
Хотя этот страх можно понять, совсем не значит, что он обоснован. Существует множество способов, с помощью которых родители могут говорить со своими детьми, даже с малышами, чтобы они почувствовали себя защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать их и лишить доверия.

**Когда и где?**

Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, но это не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия.

Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Воспитатели называют такие ситуации "подходящими моментами". Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя мультфильмы и другие детские телевизионные программы. Когда какого-нибудь из героев мультфильма бьют или в другой программе показывают пострадавшего ребенка, родители могут во время рекламной паузы обсудить с детьми увиденное. Обратите внимание своего ребенка на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их. Это - первый урок, который должны усвоить дети.

Ситуации, когда детей запугивают в школе или в районе учебы и проживания, или рассказы, которые читают дети, также можно использовать для обсуждения того, как избежать подобного. По мере взросления дети начинают выходить из дома без сопровождения взрослых, и в этой ситуации нужно усилить навыки безопасности. Когда ребенок становится достаточно взрослым, чтобы кататься на велосипеде или ходить одному в библиотеку, у родителей появляется прекрасная возможность пересмотреть стратегии предотвращения насилия.

**Как найти подходящие слова?**

Родителей может также беспокоить, что им приходится использовать серьезные и пугающие выражения при обсуждении навыков безопасности. На самом деле нужно действовать наоборот. Слова подбираются, исходя из "низкой доли страха" в них. Например, разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком. Вместо слов "изнасилование", "сексуальное насилие" лучше использовать слова "безопасное и небезопасное прикосновение", причем они охватывают не одно, а несколько насильственных действий.

Прежде чем начать беседу с детьми, родители должны договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре с детьми. Согласованность поможет избежать недоразумений.
Родители должны без всякого стеснения называть анатомические части тела своим языком. Если ребенок почувствует, что родители стесняются произносить такие слова, как пенис, вульва (наружные половые органы), ягодицы, анальное отверстие (задний проход), тогда ребенок также не будет использовать эти слова, чтобы описать насилие. Многие дети, испытавшие насилие, не рассказали своим родителям об этом потому, что они не знали, какими словами выразить то, что произошло с ними.

Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха, лучше всего сосредоточить разговор на том, что ребенок может сделать в неприятной ситуации. Родители могут рассказать о навыках безопасности, необходимых для того, чтобы избежать насилия, точно так же, как они рассказывают о мерах безопасности при переходе улицы. Беседуя о том, как правильно переходить улицу, мы учим ребенка безопасному поведению на дороге, а не тому, что может сделать с ним машина. Эту логику можно использовать в беседах о том, как избежать насилия. К сожалению, многие взрослые все время рассказывают детям о плохих незнакомцах и о том, какие ужасные вещи могут случиться с ними. Ребенок запоминает эти страшные истории, но при этом не помнит урок о том, как избежать насилия. Помните о том, что вам надо сделать упор на навыках, которым вы обучаете ребенка, а не на опасности, подстерегающей его.

**Уверенность в себе**

Уверенность в себе играет большую роль в нашей способности сделать что-либо. Когда мы верим, что мы можем что-то сделать, тогда мы на пути к успеху. Так же верно и обратное. Когда мы считаем, что не сможем сделать что-либо, тогда, зачастую, мы даже не предпринимаем никакой попытки. Дети, как и взрослые, должны поверить в свои способности. Родители могут помочь детям в развитии важного чувства самооценки разными путями.

После беседы о безопасности скажите своему ребенку о том, что вы уверены в том, что он будет помнить о навыках безопасности, находясь дома, в школе или на улице. Дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые вы скажете, что вы верите в него и его способности.

**Тренировка**

Эффективные навыки безопасности не появятся в одночасье. Полученные навыки и информацию необходимо закреплять. Детям, как и взрослым, необходимо напоминание. Повторите навыки безопасности перед тем, как ваш ребенок будет выходить из дома самостоятельно. В таком случае ребенок всегда будет помнить о полученной информации, если ему придется ею воспользоваться. Дети усваивают и хранят информацию по-разному, в зависимости от возраста и стадии развития. Родителям нужно постоянно говорить детям о предупреждении насилия, пока они растят ребенка.

**Навыки по предупреждению насилия**

Если ребенок окажется в угрожающей ситуации, у него должно быть несколько вариантов выбора. Ниже перечислены возможные варианты, которые родители могут при удобном случае обсуждать с ребенком.
1. Убегай от опасности. Беги в школу, к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. (Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.)
2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик. Для таких репетиций нужно спуститься в подвал или плотно закрыть двери, чтобы никого не напугать. Когда вы проводите репетицию крика с детьми младшего возраста, начинайте кричать негромко, постепенно делая крик все громче и громче. Маленьких детей громкий крик может напугать.
3. Определите безопасные и небезопасные секреты. Подготовка к празднованию дня рождения или другого торжества, которые держатся в тайне, или спрятанный подарок - это безопасные секреты, они не заставляют ребенка испытывать чувство страха. Такие секреты, в конечном итоге, поверяются кому-нибудь. Небезопасные секреты часто заставляют детей испытывать страх или стеснение. Небезопасным секретом всегда нужно поделиться с взрослым, который поможет тебе.
4. Вместе со своим ребенком постоянно вспоминайте имена безопасных взрослых. Безопасные взрослые - это взрослые, которые выслушают ребенка, поверят ему и помогут. Помните, что ребенку кроме матери и отца нужны другие взрослые. Учителя, бабушка, дедушка, друзья, соседи - все эти люди могут быть безопасными взрослыми для вашего ребенка.
5. Разрешите своему ребенку говорить слово "нет". Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети должны понять, что им нужно говорить "нет" любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями. Мы поощряем своих детей, когда они отказываются от наркотиков, и нам нужно поддерживать их, когда они отказывают взрослому, который может им предлагать наркотики.
6. Твое тело принадлежит только тебе, я разрешаю тебе и помогаю тебе заботиться о нем.
7. Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу. Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает. Родители должны разъяснить своим детям, что хотят защитить их от зла.

**Нормальные прикосновения**

Мы много слышим о ненормальных прикосновениях. Газеты то и дело рассказывают о случаях сексуального насилия. Многие родители, особенно отцы, беспокоятся о том, что когда они трогают своих детей, то это может быть неправильно истолковано. Перестаньте беспокоиться. Нам всем необходимы касания. Физическая любовь помогает нам чувствовать себя любимыми. Очень важно для развития детей, чтобы их целовали, обнимали без сексуального намека. Почаще обнимайте своих детей, они любят чувствовать близость с вами. Напоминайте своим детям о том, что такие безопасные прикосновения никогда не нужно скрывать.

**Шлепки**

Вопрос о шлепках остается спорным. Многие специалисты говорят, что бить детей нельзя, а другие считают шлепки одним из инструментов воспитания, к которому прибегают родители. Конечно, не все шлепки являются насилием, но если они оставляют отметины на теле ребенка, если ребенок пострадал от них, то тогда это насилие. Многие службы по охране ребенка считают, что если ребенка ударили кулаком, то это насилие.

Совершенно ясно, что шлепанье детей не относится к хорошим методам воспитания. Мы предполагаем, что дети должны выражать свои чувства огорчения и раздражения словами, а не кулаками, но сами такого примера не подаем. Если бить детей, то они получают плохой пример того, а им необходим хороший пример для подражания.

**Опасность от встречи с незнакомцем**

Когда вы были маленькими, то ваши папы и мамы, наверное, говорили вам, что нельзя брать конфеты от незнакомых людей, и в этом заключался урок по предупреждению насилия. Современные исследования показывают, что в случаях насилия подавляющее большинство детей, около 85%, подвергались насилию со стороны тех взрослых, которых они знали и которым доверяли. Часто этими взрослыми являются члены семьи, руководители молодежных групп или другие, которые в процессе общения могут располагать к себе детей.

Нужно, чтобы взрослые сказали детям, что насилие, совершенное любым человеком, независимо от того, кто он, не следует держать в тайне. Детям нужно знать, что иногда взрослые, которых все в семье знают и им доверяют, пытаются трогать ребенка несоответствующим образом. Тело ребенка принадлежит только ему, и он должен иметь право решать, как можно обращаться с его телом. Эта информация поможет подготовить детей хранить от опасности свое тело в течение их роста и развития.

**Информация, соответствующая возрасту**

В разном возрасте детям нужна разная информация. Детям начальных классов нужна информация о том, как вести себя, когда они остаются дома одни, без взрослых. Дошкольникам эта информация не нужна, так как они практически всегда со взрослыми. Подросткам нужна информация о безопасности на свиданиях, малышам такая информация не нужна. Важно, чтобы родители использовали правильно информацию, расширяли и изменяли ее по мере взросления детей, развития самостоятельности их ребенка.

**Защищенный, сильный и свободный**

Все родители хотят, чтобы их дети выросли, чувствуя себя защищенными, сильными и свободными. Быть родителем - трудная задача, этому нужно учиться. Общение - это самый важный союзник родителей, который поможет им вырастить здорового ребенка. Умение выслушать ребенка, поговорить с ним начистоту - вот из чего надо исходить, чтобы выработать у ребенка навыки, которые помогут ему избежать насилия. Каждый из нас имеет право вырасти свободным от насилия.