**Памятка для учителей**

Уважаемый учитель!

Эта памятка предназначена для Вас, т.к. находясь рядом с ребенком или подростком, Вы можете помочь предотвратить насилие и посягательства их на половую неприкосновенность.

Избежать насилия можно, но для этого помогите ребенку усвоить "Правило 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.

**Памятка для родителей**

Уважаемые родители!

Эта памятка предназначена для Вас, т.к. Вы - самый близкий для ребенка человек, который может помочь предотвратить насилие и посягательства на половую неприкосновенность детей и подростков.

Избежать насилия можно, но для этого помогите Вашему ребенку усвоить "Правило 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.

Ваш ребенок должен уметь всегда ответить "Нет!":

* Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.
* Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали тебя 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?

* Проблемы со сном, кошмары, страх перед засыпанием.
* Головные боли, боли в желудке, соматические симптомы.
* Повышенная агрессивность и (или) высокая активность (гиперактивность).
* Постоянная тревога по поводу возможной опасности или беспокойство по

поводу безопасности любимых людей.

* Признаки, связанные со здоровьем: повреждения генитальной, анальной областей, в том числе нарушение целостности девственной плевы; следы спермы на одежде, коже, в области половых органов, бедер; наличие заболевания, передающегося половым путем.
* Нежелание общения и неучастие в играх и любимых занятиях. Перечисленные проблемы могут появиться в школе, дома либо в любой знакомой обстановке, когда ребенок или подросток видит или слышит о насилии.

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.
* Дайте 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, выказывая уважение к детям. Будьте для них примером.
* Думайте о своих физических и эмоциональных потребностях. Делитесь с кем- нибудь своими опасениями.