**Сексуальная безопасность: когда и как говорить с детьми?**

Когда и как говорить с детьми на тему безопасности тела, прикосновений. И стоит ли?

Ответ однозначно один: стоит! Родители обучают детей не прикасаться к горячему до того, как ребёнок обожжётся, рассказывают о правилах поведения на дороге до того, как с ребёнком случится неприятность. И только вопросы, касающиеся сексуальной безопасности до теперешнего времени являются табуированными.

**2-3 года:** изучайте вместе с ребёнком правила нижнего белья. Это правило включает в себя несколько важных аспектов: тело ребёнка принадлежит только ему, существуют хорошие и плохие прикосновения, хорошие и плохие тайны. Объясняйте про интимные части тела, к которым никто не имеет права прикасаться. Говорите о безопасных и небезопасных прикосновениях: плохо, если кто-то осматривает половые органы ребёнка, касается их, или просит его посмотреть на половые органы другого человека или коснуться их. Это поможет детям понять очевидную и легко запоминающуюся границу - нижнее бельё. Расскажите о хороших и плохих секретах: любой секрет, который вызывает у ребёнка подавленность, дискомфорт, страх или отчаяние – это плохой секрет и его нельзя хранить в себе; о нём нужно рассказать взрослому, которому ребёнок доверяет. Правило нижнего белья может стать весьма эффективным инструментом для предупреждения сексуальных домогательств.

Соблюдение трёх простых правил поможет научить детей личным границам: стучитесь в комнату, где находится ребенок (примерно с трёх лет), не нарушайте личные границы ребенка, не допускайте нормализации насилия.

**3-4 года:** при обучении детей правилам интимной гигиены важно сообщить им корректные названия мужских и женских гениталий — «пенис» и «вульва». Знание даёт детям возможность не только рассказать о том, что с ними уже случилось, но и прекратить ситуацию, в которой им некомфортно.

Если ребёнок узнаёт названия половых органов через правила гигиены в 2-4 года, он воспринимает эти слова как естественные и нормальные. Если в теле ребёнка есть «слепые пятна», о которых не принято говорить, или которые считаются постыдными, - это повод игнорировать также заболевания и проблемы данной области. Согласны ли вы рисковать здоровьем своего ребёнка?

**4-5 лет:** важно учить детей говорить «Нет!». Необходимо подчёркивать, что говорить «Нет!» нужно уверенно и настойчиво. Научите детей как корректно и комфортно выйти из неприятной ситуации.

**6-7 лет:** когда ребёнок идёт в первый класс, есть вероятность столкнуться с эксгибиционистами. Стоит заранее сообщить детям, что такое явление существует и объясните детям, что стоит как можно быстрее удалиться в многолюдное место и по возможности проигнорировать.

**7-9 лет:** если ребёнок начинает самостоятельно ездить в городском транспорте, стоит поговорить о фроттеристах. Фроттеристы - это мужчины, которые испытывают удовольствие, когда трутся гениталиями о разные части тела других людей. Важно ещё раз сделать акцент на том, что никто не имеет права нарушать границы ребёнка и использовать его тело ради своего удовольствия. Необходимо отодвинуться от этого человека на максимальное расстояние, выйти на остановке и подождать следующий троллейбус/ автобус. Можно резко обернуться и громко сказать: «Прекратите меня трогать!» (другие пассажиры отреагируют).

**9-11 лет:** в этом возрасте с детьми можно говорить об изнасиловании. Объясните, что такое «согласие» и хорошие отношения; почему «нет» означает «нет»; какое поведение не допустимо на первом свидании; что такое манипуляция. Расскажите, что люди способны контролировать своё сексуальное поведение, и поэтому абсолютно нормально не иметь секса до определённого возраста и даже во взрослой жизни.

**12-18 лет:** самые важные темы в подростковом возрасте — это воздержание, сексуальные границы, согласие, контрацепция, безопасность. Обязательно стоит обсудить такие вопросы как: свидания (где могут проходить, что на них допустимо, а что нет); воздержание от половых контактов (воздержание — это не вредно и не опасно); контрацепция (средства контрацепции, достоинства\недостатки); границы сексуальных отношений (как ставить сексуальные границы; как заявлять о своих потребностях и уважать границы других); ВИЧ/СПИД (способы передачи, как себя защитить); сексуальные домогательства (что делать, если тебя принуждают к контакту); алкоголь, наркотики и секс (почему секс не допустим под действием психоактивных веществ); что делать, если девушка думает, что беременна (инструкция); образ сексуальности, как его преподносят в СМИ; что делать, если подросток думает, что заразился инфекцией, передающейся половым путем; какие отношения должны связывать людей перед тем, как они решат заняться сексом.

Беседы с детьми и подростками на разные темы помогут вам установить близкие доверительные отношения. Пусть именно вы будете тем человеком, к которому, столкнувшись с трудностью, обратиться ваш ребёнок. Пусть ваши дети будут в безопасности!

В случае трудной жизненной ситуации получить помощь психолога можно, позвонив по одному из телефонов «Доверия»: 8(0214) 77-22-20 в г.Полоцке, 8(0212) 61-60-60 в г.Витебске, 8-801-100-1611 «Детская телефонная линия».

Позвоните и вам помогут! Есть люди, которые вас выслушают и поймут.

*04.07.2024*

*Подготовила главный специалист ЦДП «Откровение»*

*Татьяна Павловна Ловейко*