

Проект «Информационно-образовательная кампания по профилактике, выявлению и работе с детьми, потерпевшими сексуальное насилие»



Ребёнок в опасности!

Памятка для родителей

Иркутск 2012

Насилие над детьми

1.1. Понятие насилия над детьми

Насилие - это неправомерное физическое или психическое воздействие на другого человека, посягающее на его физическую или психическую неприкосновенность и могущее привести к нарушению его анатомической целостности, физиологических функций его органов и тканей или причиняющее ему физические или нравственные страдания.

Насилие над ребёнком - любое действие или бездействие взрослых или сверстников, наносящее психологическую или физическую травму ребёнку. Долг каждого родителя - это забота, защита, опека, руководство, помощь и товарищество.

Эксперты выделяют несколько основных форм насилия: эмоциональное, психологическое, экономическое, физическое, сексуальное. Однако, формы эмоционального, психологического и экономического насилия часто возводятся в ранг «системы воспитания».

Над ребёнком совершают эмоциональное и психологическое насилие, если:

- ребёнку внушают страх с помощью крика, действий, жестов, взглядов;
- используют для запугивания свой рост, возраст;
- ребёнку угрожают насилием по отношению к другим (родителям, друзьям, животным и так далее);
- контролируют доступ ребёнка к общению со сверстниками, взрослыми, братьями и сестрами,

1.2. Физическое насилие над ребёнком

Физическое насилие - любое физическое воздействие на ребёнка - побои и иное причинение вреда здоровью.

При физическом насилии не всегда могут быть видимые признаки физического насилия. Эксперты выделяют следующие основные признаки:

- повреждения кожных покровов (раны, ожоги, кровоподтёки, ссадины);
- кровоподтёки в форме отпечатка какого-либо предмета (вешалки, палки, пряжки ремня);
- циркулярные кровоподтёки на теле или конечностях (возникают при сдавливании пальцами);
- укусы, сигаретные ожоги;
- травмы губ и ротовой полости;
- тупая травма живота (внутрибрюшные гематомы, ушибы и разрывы печени, поджелудочной железы, селезёнки);
- переломы и черепно-мозговые травмы.

Что того, чтобы диагностировать физическое насилие необходимо обратиться в медицинское учреждение.

Если ребёнок потерпел физическое насилие в семье, в случае доказательства, адекватной мерой может быть изъятие его из семьи органами опеки или органами полиции и определение его в специализированный центр, больницу или приют. Там ребёнок будет находиться до решения суда. Органами опеки в этом случае возбуждается уголовное дело вплоть до лишения или ограничения родителей в родительских правах. В случае, если у ребёнка есть адекватные родственники и они готовы о

1. Для родителей нужно, прежде всего, понять, что происходит с их ребёнком. Если это насилие со стороны одноклассников, сверстников, (любая его форма - физическое - побои, морально-нравственное - унижения, обзывания, провокации, не говоря уже о нарушении половой неприкосновенности), нужно поговорить с ребёнком, объяснив ему(ей), что насилие в школе совершается при замалчивании ситуации. Если терпеть - ничего не изменится, ситуация будет только ухудшаться. Надо действовать! Не надо бояться, что в случае вмешательства взрослых и администрации будет хуже. Хуже будет, если взрослые не вмешаются! Уговоры, подкупы, и попытки решить конфликт мирным путем обычно не срабатывают, иначе так бы их решали всегда. Проблема возникла во время нахождения ребёнка в школе, а значит, администрация школы несёт полную ответственность за непротиводействие насильникам, за каждый синяк и дискомфорт жертвы. А если родителю стало известно, что его ребёнка унижают или избивают, а он (родитель) ничего не делает - то родитель становится соучастником преступления против собственного ребёнка.

Запомните, что тот, кто обижает, не хочет, чтобы Вы куда-то пошли и рассказали об этом. Поэтому нужно начать обращаться во все компетентные инстанции, чтобы наказать обидчиков и восстановить справедливость.

Помните, что в случае насилия над Вашим ребёнком нарушены его права:

- право на получение образования в достойных условиях;
- право на безопасное пребывание в общественном учреждении;
- право на сохранение своего здоровья (как соматического - физического, так и морального - психологического).

Кстати, если обидчики почувствуют свою безнаказанность, они и дальше будут практиковать подобный стиль отношений - издеваться, унижать и избивать.

Что нужно сделать родителям, когда им стало известно о фактах насилия по отношению к их ребёнку (подростку)?

2. Сексуальное насилие над ребёнком

2.1. Понятие сексуального насилия над ребёнком

Сексуальное насилие - одна из форм насилия, которая характеризуется тем, что актом такого насилия нарушается, не только права лица на личную неприкосновенность и личное достоинство, но и право на половую неприкосновенность. что делает акты сексуального насилия особо общественно опасными.

Определение сексуального насилия, используемое в международном праве - «физическое посягательство сексуальной природы, совершенное над личностью при обстоятельствах принуждения». Понятие «обстоятельства принуждения» не ограничиваются примененной физической силой, но также включают в себя угрозы и психологическое давление.

Сексуальное насилие в отношении детей - это вовлечение ребёнка с его согласия или без такового в прямые или косвенные действия сексуального характера со взрослыми с целью получения последними сексуального удовлетворения или выгоды. Сексуальное насилие всегда наносит вред физическому, психическому или психосоциальному здоровью ребёнка.

Сексуальное насилие над ребёнком - это не только прямое физическое насилие, но и вовлечение ребёнка в сексуальный контакт со взрослым в любой форме:

- ласки, ощупывание, целование ребёнка посторонним человеком;
- рассматривание половых органов ребёнка;

Внимание!!! 89% осужденных за педофилию совершали преступление в отношении ребёнка, которого они так или иначе знали: это был их знакомый, родственник или подопечный.

Сексуальные преступники могут быть чрезвычайно старательными в подходе к детям. Некоторые могут потратить недели или даже месяцы (а иногда и годы), чтобы узнать ребёнка или подростка прежде, чем пригласить его встретиться или попросить номер его мобильного телефона.

2.2. Реакция ребёнка на изнасилование

Чаще всего дети сами не рассказывают о домогательствах, насилии или о попытке насилия. Нередко они стыдятся того, что с ними произошло, чувствуют себя виноватыми и/или боятся, что их обвинят, опасаются последствий откровенного разговора с другими (к примеру, мести насильника(ов) и того, что окружающие их осудят и обвинят). Если сексуальное насилие произошло в семье, дети боятся семьи. В большинстве случаев жертва не объявляет немедленно: «Меня изнасиловали (попытались изнасиловать)». Часто жертвы подают вербальные и невербальные сигналы, которые могут послужить поводом к тому, чтобы родители расспросили ребёнка о возможном отрицательном опыте в сексуальной области. При этом родители должны понимать трудности, с которыми сталкивается ребёнок в подобной ситуации. Они определяются рядом факторов, в том числе и отношениями, в которых находятся жертва и насильник.

Основные трудности и причины их возникновения:

1. Секретность. Ни один ребёнок не готов к возможным сексуальным домогательствам со стороны взрослого, тем более, если он ему доверяет. Вероятность подобного остается секретом даже среди взрослых. В результате, ребёнок вынужден полагаться на насильника в определении происходящего. Именно насильник говорит ребёнку, как нужно понимать и интерпретировать его действия, он определяет для него реальность. Секретность становится для ребёнка источником страха и обещанием безопасности одновременно. Если взрослые никогда не говорили с ребёнком о насилии и никогда не обсуждали с ним возможность подобной ситуации, то чаще всего ребёнок надеется, что все будет хорошо, если никому об этом не рассказывать. Кроме того, насильник может запугать ребёнка: «Никому не говори, тебе всё равно никто не поверит», «Я тебя убью»; «Расскажешь, и тебя отправят в детский дом» и пр. Как правило, ребёнок никогда напрямую не спросит других взрослых о сексуальном насилии и никогда не расскажет о пережитом насилии прямо. Страх того, что его во всем обвинят, что ему не поверят, или страх, связанный с конкретными угрозами насильника, гарантирует молчание детей. Когда ребёнок начинает хранить молчание, то впоследствии он понимает, что второго шанса рассказать у него уже не будет. Родители, которые видят изменения в поведении своего ребёнка, подозревают возможность ситуации, связанной с сексуальным насилием, должны исходить из предположения, что ребёнку угрожали. Этот ребёнок в первую очередь нуждается в разрешении и необходимости поделить своим секретом и получить не осуждающий, поддерживающий и безопасный совет и помощь.

Беспомощность. Детей могут научить не разговаривать и избегать знаков внимания незнакомцев. Однако от них требуют повиноваться и проявлять привязанность к любому взрослому, которому доверили присматривать за ним, близким людям, соседям. Ребёнок может говорить: «Я не хочу, чтобы

Реакция ребёнка на изнасилование проходит в несколько этапов.

- В первый день ребёнок находится в состоянии шока, он не понимает, где находится, что происходит.
- Затем происходит фаза отрицания, он не верит, что это произошло с ним.
- На 3-4-й день возникает депрессия, ребёнок не хочет жить, не хочет ничего делать. Этот период может длиться до 10 дней, иногда дольше.
- Затем ребёнка охватывает гнев, который может быть обращён на насильника, на себя, на родителей или других людей.
- Следующий этап - принятие решения. Решения могут быть разными: ребёнок может рассказать кому-то о том, что произошло, или принимает решение молчать. Он может обратиться к кому-то за помощью или попытаться что-то сделать самому, чтобы избавиться от тяжёлого состояния.

Если ребёнку вовремя не оказать психологическую помощь, то у него развивается посттравматическое стрессовое расстройство.

2.3. Как распознать сексуальное насилие

Вам следует знать о признаках того, что сексуальное или физическое домогательство имело место. Список возможных признаков сексуального насилия над ребёнком включает в себя как физические, так и изменения в проявлении сексуальности, общении и эмоциональном состоянии.

Физические признаки сексуального насилия:

порванное, запачканное или окровавленное нижнее бельё; гематомы, синяки в области половых органов; кровотечения, необъяснимые выделения из половых органов; гематомы и укусы на груди, ягодицах, ногах, нижней части живота, бёдрах;

боль в животе;

повторяющиеся воспаления мочеиспускательных путей; венерические болезни; инфекции горла;

пробуждение с мышечной болью; постоянные запоры;

головная боль, боли в области желудка;

недержание мочи;

неожиданная беременность.

Изменения в проявлении сексуальности:

познательные для этого возраста знания о сексуальной жизни;

соблазняющее поведение по отношению к противоположному полу и взрослым;

сексуальные действия с другими детьми, сексуальные игры, имитация полового акта с характерными стонами и движениями;

необычная сексуальная активность: сексуальное использование младших детей, очень

Изменения в эмоциональном состоянии и общении ребёнка: непристойные выражения, не свойственные ранее; внезапная замкнутость, подавленность, изоляция, уход в себя; навязчивая зависимость; депрессивность, грустное настроение; отвращение, стыд, вина, недоверие, чувство собственной испорченности; частая задумчивость, отстранённость; трудности в общении с ровесниками, избегание общения, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями; терроризирование младших детей и сверстников; прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения; резкое снижение успеваемости; снижение самооценки; мысли о самоубийстве, попытки самоубийства; саморазрушительное поведение, включая самоповреждения; сопротивление прикосновениям, нежелание чтобы его целовали, обнимали или до него дотрагивался определенный человек; беспокойность при нахождении рядом с определенным человеком; боязнь оставаться в помещении с определённым человеком; побеги из дома; страх ложиться спать, бессонница, ночные кошмары; навязчивые страхи; сон днём; боязнь раздеваться (например, может категорически отказаться от участия в занятиях физкультурой); злостное пренебрежение гигиеной; анорексия или невротическое переедание.

Внимание!!! Виды поведения, приведенные выше, это типичные проявления крайнего стресса у детей, который может быть вызван не только сексуальным насилием. Тем не менее, всегда необходимо рассматривать сексуальное насилие как одну из возможных причин перечисленных изменений в эмоциональном состоянии и общении ребёнка. Очень часто то, что впоследствии получает ярлык подростковой или взрослой психопатологии восходит к реакции здорового ребёнка на противоестественные и нездоровые обстоятельства.

2.4. Что делать, если ребёнок подвергся сексуальному насилию

Рассказы о сексуальном насилии вызывают сильные эмоции у родителей:

- испуг, поскольку не ожидаешь, что такое могло произойти именно с твоим ребёнком;
- чувство вины, так как думаешь о том, что надо было раньше начать действовать;
- злость и ярость по отношению к насильнику и/или жертве;
- чувство бессилия и растерянность.

В некоторых случаях подобные эмоции приводят к тому, что родители рассказанному не верят («ребёнок сочиняет») или умаляют значение услышанного («все не так страшно»). Другая возможная реакция на услышанное - попытаться немедленно все уладить («это должно немедленно прекратиться», «я должна придумать выход из создавшегося положения» и пр.). Эмоции будут ещё более сложными в случае, если ребёнок рассказывает, что его изнасиловал кто-то из близкого окружения. При этом степень сочувствия (или антипатии) или лояльности по отношению к жертве или к насильнику будут играть важную роль. Родителю очень важно осознавать, какие эмоции вызывает у него подобная ситуация. Нельзя переносить свои чувства на ребёнка. Необходимо сказать ребёнку, что услышанное Вас напугало, или сбило с толку, и что он поступил правильно, поделившись с Вами.

Помните!!! Интересы ребёнка - выше всего остального.

Что нужно сделать:

1. Сохраняйте спокойствие. От Вашей реакции во многом зависит, как ребёнок воспримет и переживет инцидент.
2. Внимательно отнеситесь к словам ребёнка, не отбрасывая их как нечто невероятное. Даже если факты не имели места, важно понять истоки его фантазии.
3. Поговорите с ребёнком. Постарайтесь узнать у него точные факты, но не давите, не вымогайте исповедь насильно. Внимательно вслушивайтесь в то, что ребёнок говорит сам, добровольно.
4. Успокойте ребёнка. Дайте ему понять, что вы любите и ни в чем не обвиняете его, избавьте его от чувства стыда и вины.
5. Будьте честны. Скажите ребёнку, что вы собираетесь делать, и спросите его, согласен ли он с вашими намерениями (например, пойти к врачу или в полицию).
6. Подбодрите ребёнка. Не заставляйте его делать ничего, к чему он не готов, зато помогите ему как можно скорее возобновить его привычную деятельность.
7. Обратитесь за профессиональной помощью - психологической, правовой и медицинской.

Важно!!! Ограничить высказывания оценочного или осуждающего характера и помнить, что ребёнок испытывает чувство соучастия в произошедшем (скажите, что он не виноват) и может испытывать чувство лояльности по отношению к насильнику, если это близкий человек (не осуждайте насильника, но скажите, что сексуальное насилие отвратительно, что оно никому непозволительно).

Как можно помочь ребёнку это пережить:

1. Убедите, ребёнка в том, что вы всё равно любите его, и, что в том, что случилось, нет его вины.
2. Скажите, что он правильно вёл себя во время нападения. Не критикуйте его поведение. Возможно, ребёнку пришлось сделать выбор между жизнью и смертью, и то, что он сейчас жив и рядом с Вами, говорит о том, что выбор был правильный.
3. Настаивайте на прохождении медицинского осмотра как можно скорее, даже если нет видимых повреждений.
4. Будьте внимательны к тому, что может заставить ребёнка чувствовать себя некомфортно. Не подходите к нему незаметно сзади и не трогайте его неожиданно. Возможно, ему хочется, чтобы его обняли и ободрили, а возможно, он хочет быть в одиночестве. Не обижайтесь, если ему будет трудно открыться вам эмоционально. Уверьте его, что с Вами он в безопасности, это поможет восстановить доверие и эмоциональную близость. Но помните, что Вам нужна выдержка и терпение: это не такой уж быстрый процесс!
5. Поощряйте ребёнка рассказать о том, что случилось, ему необходимо выплеснуть свои эмоции. Это может быть сложно, постоянно слышать в деталях, что случилось, может раздражать, пугать, причинять боль, а полная тишина и постоянное молчание - пугает. Помните, что для Вас сейчас важнее всего то, что нужно Вашему ребёнку.
6. Обязательно обратитесь за помощью к психологу!

2.5. Как предотвратить сексуальное насилие

1. Ребёнок должен быть информирован о возможности насилия в доступной для его понимания форме. При этом необходимо учесть, что возраст около 25% жертв сексуального насилия

— — — — —
Психологи дают такие рекомендации родителям:

- 18 месяцев - необходимо научить ребёнка правильным названиям частей тела.
- 3-5 лет - необходимо научить ребёнка правильным названиям интимных частей тела и помочь ему научиться говорить «нет» в ответ на любое сексуальное предложение. Дать ребёнку прямые ответы, в соответствии в доступной для его понимания форме на его вопросы о сексе.
- 5-8 лет - научить ребёнка правилам безопасности на улице и помочь ему научиться отличать симпатию от сексуальных претензий. Необходимо поощрять ребёнка к тому, чтобы он рассказывал взрослым о любом испугавшем его событии.
- 8-13 лет - научить ребёнка основным приёмам самозащиты (знать номер полиции, не стыдится звать на помощь и привлекать к себе внимание в случае опасности) и объяснить ему основные правила приемлемого сексуального поведения.
- 13-18 лет - рекомендовано обучение навыкам персональной защиты, для предотвращения венерических заболеваний и нежелательной беременности, знакомство с понятием «изнасилование» и правилам безопасности для того, чтобы не стать жертвой этого преступления.

2. Ребёнку нужно много внимания и объятий. Позвольте ему знать, что Вы его любите, уделяйте ему внимание, дотрагивайтесь до него. Обеспечьте ему безопасное и счастливое детство.

3. Необходимо обстоятельно объяснить, чем нормальные прикосновения (похлопывания, объятия, соприкосновения) отличаются от «ненормальных», создающих у ребёнка ощущение дискомфорта или смущения. Можно объяснить, что «ненормальные» прикосновения - это когда кто-то касается того, что скрыто под трусиками, купальником или плавками. Обязательно объяснить и то, что ребёнку тоже не следует трогать взрослого в этих местах, даже если взрослый говорит, что в этом нет ничего страшного. Кроме того, полезно рассказать ребёнку о нежелательных поцелуях (длительное соприкосновение губ или введение языка в полость рта).

4. Необходимо объяснить ребёнку, что у него есть права - право распоряжаться своим телом и право говорить «нет», когда прикосновения к их телу доставляют им неприятные ощущения.

5. Важно побудить ребёнка сразу же рассказать Вам, если взрослый человек, кто-бы он не был, будет прикасаться к нему неподобающим образом или делать что-то неприятное для него. Особенно необходимо подчеркнуть ребёнку, что Вы не будете сердиться на него и что все будет в порядке, даже если человек, который делает неприятно, сказал, что если они не сохранят случившееся в тайне, им несдобровать. Важно, чтобы ребёнок понял: что бы ни случилось, это будет не его вина, и ему нечего будет стыдиться.

Обсудите с ребёнком, какими приёмами, возможно, будут пользоваться взрослые, чтобы вовлечь их в сексуальные действия. Например, научите их верить собственным чувствам, если им покажется, что что-то не так. Пускай даже взрослый - их друг или родственник - будет утверждать, что все в порядке и что он «научит» их чему-то полезному. Учитывая, что многие взрослые прибегают к стратегии «это будет наш секрет», чрезвычайно полезно объяснить ребёнку, чем секрет (что-то, что они никогда никому не расскажут, - неудачная идея) отличается от сюрприза (превосходная идея, так как, рассказав о нём чуть позже, можно сделать кому-то приятное).

6. Обсудите способы, с помощью которых можно избежать неприятных или опасных ситуаций. Объясните, что нет ничего постыдного в том, чтобы отчаянно завопить, закричать, убежать или воспользоваться помощью друга или доверенного взрослого.

7. Убедите ребёнка, что следует четко и ясно сообщить взрослому, который прикасается к нему неподобающим образом, что он расскажет о происшедшем Вам. Из интервью, проводившихся с преступниками, совершившими насилие над детьми, стало известно, что многие из них отказались бы от своих замыслов, если бы ребёнок предупредил, что расскажет об этом родителям или какому-то определенному взрослому.

8. Чётко представляйте себе опасности, подстерегающие ребёнка, и принимайте меры, чтобы их избежать.

9. Объясните ребёнку правила безопасности и правила поведения в опасных ситуациях

3. Правила безопасности и правила поведения в опасных ситуациях

3.1. Полезные советы, которые необходимо дать ребёнку

Почему именно ДЕТИ становятся жертвами преступлений? Потому что они доверчивы и беспечны! А преступник может подобрать нужный ключик к любому ребёнку. Поэтому так важно научить ребёнка правилам безопасности, а также правилам поведения в опасных ситуациях. При этом, при проведении бесед о безопасном поведении важно, чтобы эти беседы не основывались на запугивании Вашего ребенка и рассказами «страшилок». Необходимо объяснить ребёнку, что это элементарные правила безопасности, которые должен знать каждый. И совсем не обязательно, что с ним должно случиться, что-то страшное. Для бесед можно использовать следующие материалы.

Памятка для детей

Правило пяти «нельзя»:

- ❖ Нельзя разговаривать с незнакомцами и впускать их в квартиру.
- ❖ Нельзя заходить с незнакомцем в лифт и подъезд.
- ❖ Нельзя садиться в автомобиль к незнакомцам.
- ❖ Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти с ними.
- ❖ Нельзя задерживаться на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину?

Всё равно скажи - НЕТ!

Объясни, как найти улицу, и ни в коем случае не поддавайся на уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, которого они к тебе прислали, нужно сказать, что родители не предупреждали, и ни в коем случае, никуда не провозжать.

В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ!»:

- ❖ Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.
- ❖ Если за тобой в школу или другое детское учреждение пришёл посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее
- ❖ . Если в отсутствие родителей пришёл малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то.
- ❖ Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.

На все уговоры пойти куда-нибудь в уединённое место (строящееся здание, подвал или квартиру), чтобы посмотреть что-то или поиграть, надо ответить «Нет!», даже если очень интересно.

Но как быть, если взрослый очень настойчив? Если он говорит тебе: «Я думал, что ты уже большой, а тебе, оказывается, мама не разрешает!»

Ответ один - «НЕТ!» Придя, домой, надо обязательно рассказать взрослым об этом человеке.

В ПОДЪЕЗДЕ!

- ❖ Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-либо следом.
- ❖ Если кто-то идёт - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомец продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.
- ❖ Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить.
- ❖ Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдёт кто-то из взрослых жильцов дома.
- ❖ Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.
- ❖ При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

НА УЛИЦЕ!

Если к тебе пристаёт незнакомец:

- ❖ Скажи, что торопишься и не можешь разговаривать.
- ❖ Если человек не отстаёт от тебя, постарайся выйти к проезжей части и подойти к людям, ни в коем случае не заходи в тихие дворы, а тем более - в чужие подъезды. Если у тебя с собой сотовый телефон, позвони родителям или знакомым, громко скажи, где ты находишься, и попроси встретить.
- ❖ Не жди, когда он тебя схватит.
- ❖ Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.
- ❖ Убегай в сторону, где много людей.
- ❖ Используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).
- ❖ Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль.
- ❖ Как только он ослабит хватку - убегай.
- ❖ Если нападающих несколько (а так всегда и бывает) - не позволяйте зажать себя в кольцо.
- ❖ Громко кричи «помогите», чтобы привлечь внимание. Люди при таких криках могут помочь, или позвонить в полицию.
- ❖ Если тебе зажимают рот рукой, сильно укуси за руку.
- ❖ Если тебя пытаются окружить - беги к дороге, если ты окажешься на дороге - автомобили вынуждены будут остановиться, а водитель может помочь отогнать обидчиков. Главное - не прыгнуть под колеса.

Это важно помнить:

- ❖ Уважайте своего ребёнка, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребёнка делать что-то против его воли.
- ❖ Если Вы знаете, что ребёнок соседней подвергается насилию, избиению со стороны родителей, немедленно сообщите об этом в полицию.
- ❖ Если ребёнок говорит матери о нездоровом интересе к нему её мужа (сожителя), нужно прислушаться к его словам, поговорить с мужем, не оставлять ребёнка один на один с ним, и если отношения зашли слишком далеко, расстаться с этим человеком, нет ничего дороже счастья собственного ребёнка.
- ❖ Отец должен поговорить обо всех интересующих сына вопросах относительно половой жизни, объяснить, как предохраняться.
- ❖ Мать должна объяснить девочке, как ей вести себя с противоположным полом, о средствах контрацепции.
- ❖ Если Вы заметили странность в поведении ребёнка, поговорите с ним, что его беспокоит. В разговоре с мальчиком лучше участвовать отцу, без присутствия матери.

4. Телефоны «горячих линий», по которым можно обратиться за помощью

- ❖ 123 - горячая линия «Дети в опасности» Следственного комитета РФ для детей, подвергающихся опасности (круглосуточно, звонок бесплатный).
- ❖ 112 - единый телефон «Службы спасения» для всех мобильных операторов. В экстренных случаях звоните со своего мобильного телефона. Операторы примут Вашу информацию и передадут в соответствующую оперативную службу.
- ❖ Социальный телефон: 8-800-100-22-42 (звонок бесплатный, в будние дни с 9.00 до 18.00).
- ❖ Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей: 8-800-2000-122 (круглосуточно, звонок бесплатный, анонимный).
К общероссийскому номеру подключены следующие номера телефонов в Иркутске:
 - 8 (3952) 22-93-28 (вторник: 16.00-18.00, четверг: 16.00-18.00, суббота: 10.00-14.00);
 - 8 (3952) 24-00-07 (круглосуточно);
 - 8-800-350-40-50 (круглосуточно).
- ❖ Отделение Службы экстренной психологической помощи по Иркутской области: 8-800-350-40-50 (круглосуточно, звонок бесплатный, анонимный). В г.Иркутске позвонить по городскому телефону: (8-3952) 32-48-90 (круглосуточно, анонимно).
- ❖ Аппарат Уполномоченного по правам ребёнка в Иркутской области:
 - телефон приёмной: (3952) 24-21-45,
 - «Телефон доверия»: 24-18-45.
- ❖ «Телефон доверия» Следственного управления Следственного комитета России по Иркутской области: