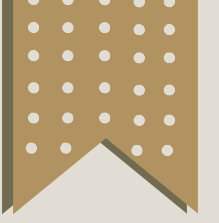


A portrait of a woman with wavy brown hair, smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a light pink blouse and blue jeans. The background is a soft, out-of-focus brown.

ПСИХОЛОГ-  
СЕКСОЛОГ  
Екатерина Абрамова

ДЕТИ

ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Меня зовут Екатерина Абрамова, я психолог-сексолог. Тема сексуального насилия мне очень близка. Нет, я не подвергалась насилию, но работаю с людьми, которые прошли через это. Мне очень хотелось внести свой вклад в сексуальное образования детей и родителей, для того, чтобы каждый ребенок был в безопасности.

Об этом не принято говорить открыто, да и официальной статистики на эту тему почти нет, однако проблема сексуального насилия в современном обществе стоит очень остро.

**К сожалению, в современном мире ребенок может стать жертвой сексуального насилия практически везде:** в собственном доме, в общественном транспорте, в школах, в детских садах, на улице, в медицинских учреждениях, в летних лагерях и спортивных секциях.

В большинстве случаев дети страдают от сексуального насилия со стороны своих родственников, а это значит, что насильственные действия чаще всего происходят прямо дома — там, где должно быть безопаснее всего.

Чем меньше возраст жертвы, тем выше шансы того, что она пострадала от сексуального насилия со стороны родственника — *дети в возрасте до шести лет подвергаются сексуальному насилию от членов своей семьи в 50 процентах случаев.*



# КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?



С ПОМОЩЬЮ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ  
МОЖНО РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ УЖЕ С 3 ЛЕТ

Кто говорит с ребенком о правилах?

Мама – с девочкой

Папа – с мальчиком

Если отсутствует фигура родителя(опекуна), можно  
поговорить близкому человеку

## ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ



Ребенка не должны касаться другие  
люди в тех местах тела, которые  
обычно закрыты нижним бельем. И  
сами дети не должны касаться других  
людей в этих местах!



# ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

## №1

ТВОЕ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО  
ТЕБЕ И НИКТО НЕ  
ИМЕЕТ ПРАВА ЕГО КАСАТЬСЯ БЕЗ  
РАЗРЕШЕНИЯ

" Обнимать, целовать и производить любые манипуляции с твоим телом могут только если ты это сам хочешь. Ты в праве сказать - НЕТ "

В первую очередь, это правило развивается в семье. Если ребенок не хочет, чтобы его целовали бабушки и дедушки, которые жаждут его потискать, уважайте желание ребенка.

## №2



ХОРОШИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ -  
ПЛОХИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Детьми очень легко манипулировать, ведь когда они маленькие любой взрослый человек для него – авторитет. Взрослые точно знают, что плохо, а что хорошо, но ведь это не всегда так.

Необходимо объяснить ребенку, что нельзя показывать свое тело или дать потрогать себя под нижним бельем, если кто-то просит. Так же, нельзя трогать других под нижним бельем.

**Важно пояснить, что есть люди, которым можно тебя трогать, например, врач. Но только если это не приносит тебе дискомфорт.**

## №3

### ХОРОШИЕ ТАЙНЫ - ПЛОХИЕ ТАЙНЫ

Очень часто насильники манипулируют детьми

" Это будет наш с тобой секрет, ты же уже взрослый, не говори никому "

Важно объяснить ребенку

Тайна, в которой ребенок чувствует страх, тревогу, подавленность - **плохая тайна**

Такие тайны необходимо рассказать взрослому.

Ваш ребенок должен понимать:

**За плохие тайны не будут ругать, рассказать безопасно**

## №4

# ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ЗАЩИТУ ЛЕЖИТ НА ВЗРОСЛЫХ

Многие родители не проговаривают правила с ребенком, думая, что он сам обо все узнает в садике или школе, как и родитель когда-то..

По статистике, большинство детских травм ребенок получает в детском возрасте. Такие травмы оставляют отпечаток на психике ребенка и проявляются уже во взрослом возрасте.

Ответственность за информирование ребенка лежит только на его родителе или опекуне.

## №5

# ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, ПРОСИТЬ ПОМОЩИ НЕ СТЫДНО

Важно своим примером показать ребенку – не стыдно попросить помощь в любой ситуации.





## ПРАВИЛО ЛАДОШКИ

Список тех людей, кому ребенок может доверять.

С помощью ладони ребенка назовите 5 человек, кому ребенок сможет довериться.

Можно выучить это правило, как считалку и проговаривать по дороге в детский сад.

Это не должны быть его друзья из детского сада, **только близкий круг людей, прежде всего, кому доверяет родитель.**



## КАК ПРАВИЛЬНО НАЗЫВАТЬ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ?

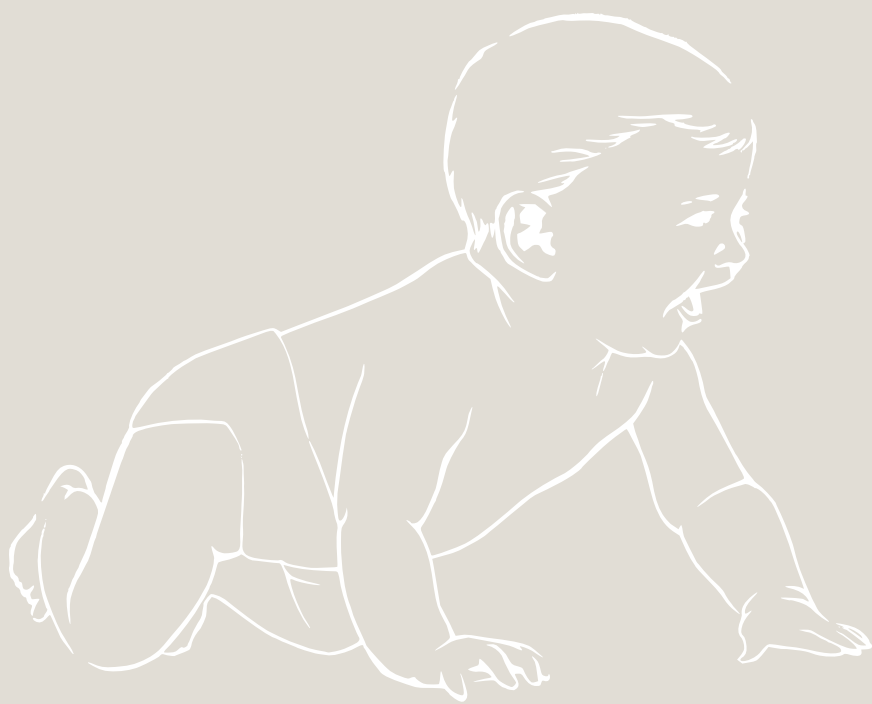
Пися, писюн, писюнчик, краник, укропчик, пирожочек, пипетка..

Если ребенок знает правильное название половых органов, значит с ним говорили на тему безопасности!

### **Насильники выбирают детей из семей, в которых на тему секса не разговаривают**

Очень важно, чтобы ребенок узнал эту информацию от родителя, а не в детском саду или родственника. Так формируется доверие к родителю, которое поможет в будущем создать хороший контакт.

## 5 ПРИЧИН ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ НАЗВАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ:







## 1. БЕЗОПАСНОСТЬ

### **Реальный случай ребенка:**

Девочка в детском саду подошла к воспитательнице и сказала:

„Папа трогает мою печеньку и забирает ее“.

И воспитательница не понимала, о чем речь, и отвечала:

„Ну да, нужно ведь делиться с взрослыми, он же твой папа“.

В итоге выяснилось, что отец насиловал девочку. В их семье не было принято называть половые органы своими именами, и девочка, называя свою вагину печенькой, на самом деле рассказывала о том, что подвергается сексуальному насилию, но ее не понимали.

**Поэтому очень важно научить детей правильным названиям половых органов, чтобы в случае подобного опыта, они смогли верно донести информацию до окружающих.**

## 2. ПРИНЯТИЕ СВОЕГО ТЕЛА ПОНИМАНИЕ ФИЗИОЛОГИИ, ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ



В возрасте от 3 до 5 лет покажите ребенку реалистичные картинки, как устроены органы мужчины и женщины. Для этого отлично подойдут настольные книги.

### 3. ЗДОРОВЬЕ – ЛОКАЛИЗАЦИЯ БОЛИ В ТЕЛЕ

При боли ребенок сможет самостоятельно объяснить, где и что у него болит.

### 4. УДОВОЛЬСТВИЕ, НОРМАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУАЛЬНОСТИ

### 5. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ОЩУЩЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ



Название половых органов

у мужчины - пенис

у женщины - вульва



Ребенок не будет обладать грамотностью в сексуальной сфере до тех пор, пока его родители называют половой орган неправильно

# ЧТО ВАЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ?

Проявлять инициативу в сексуальном образовании ребенка;

Отвечать на вопросы о сексе. Даже если они неудобные;

Говорить без насилия информацией - не нужно рассказывать ребенку о половом акте в 3 года. Информация должна быть дозирована, по возрасту и запросу ребенка;

Научить правильным названиям своих гениталий;

Сформировать правильное отношение к мастурбации, к своей сексуальности и телу;

Рассказать про его права и границы других людей по Правилу нижнего белья;

Контролировать общение и окружение ребенка;

Хвалить за искренность и честность. Не ругать за правду;

Научить ребенка нескольким фразам для защиты;

Периодически повторять правила и общаться.



# КНИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ. КОНТАКТЫ

«Большая книга чувств» Г. Касденке

«Мое удивительное тело» Р. Мартин, А.Сандерс

«Что делать, если...» Л. Петрановская

«Я думал, ты мой друг» - скачать «100 и 1 вопрос  
и ответ  
«про это»

«Все о чем подростки стесняются говорить со  
взрослыми» А. Катка

ЕСЛИ ВЫ ХОДИТЕ ВЫСТРОИТЬ ЗДОРОВЫЕ  
И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С  
РЕБЕНКОМ, В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ИЛИ НЕ  
ЗНАЕТЕ, КАК ПОГОВОРИТЬ ОБ  
ИНТИМНЫХ МОМЕНТАХ ЖИЗНИ

**приглашаю вас на консультацию и в свои соц.сети:**

Психолог-сексолог,  
Гештальт-терапевт  
Екатерина Абрамова



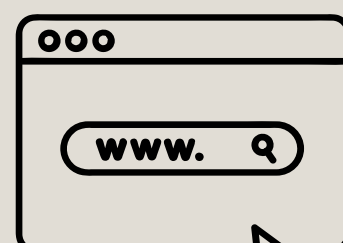
Instagram

Разборы, посты,  
работа с Мак-картами



Telegram

Канал о научной  
сексологии и психологии  
понятным языком



Мой сайт

Узнать больше  
о работе со мной

Здоровый родитель - здоровый ребенок

