



НИЦМП



# ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПОГОВОРИМ  
О БЕЗОПАСНОСТИ





## ВЫСТРАИВАЕМ ДОВЕРИЕ И СТАРАЕМСЯ БЫТЬ В КУРСЕ



Поддерживайте **доверительные отношения** с ребенком, чтобы он **не боялся рассказывать** вам о любых тревожных ситуациях.



Регулярно напоминайте, что вы готовы **оказать поддержку**, если что-то беспокоит ребенка.



Дайте понять, что **ребенок может прийти к вам за советом и помощью** в любой ситуации.



Следите, чтобы ребенок **не оставался наедине с малознакомыми взрослыми** без необходимости.



Будьте в курсе, **с кем и где ребенок проводит время**.



НИЦМП



## ОБУЧАЕМ ПРАВИЛАМ ВЫСТРАИВАНИЯ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ



Научите ребенка **говорить «нет»**, если его просят сделать что-то неприятное или ставят в неловкое положение. Учите уверенно отказываться.



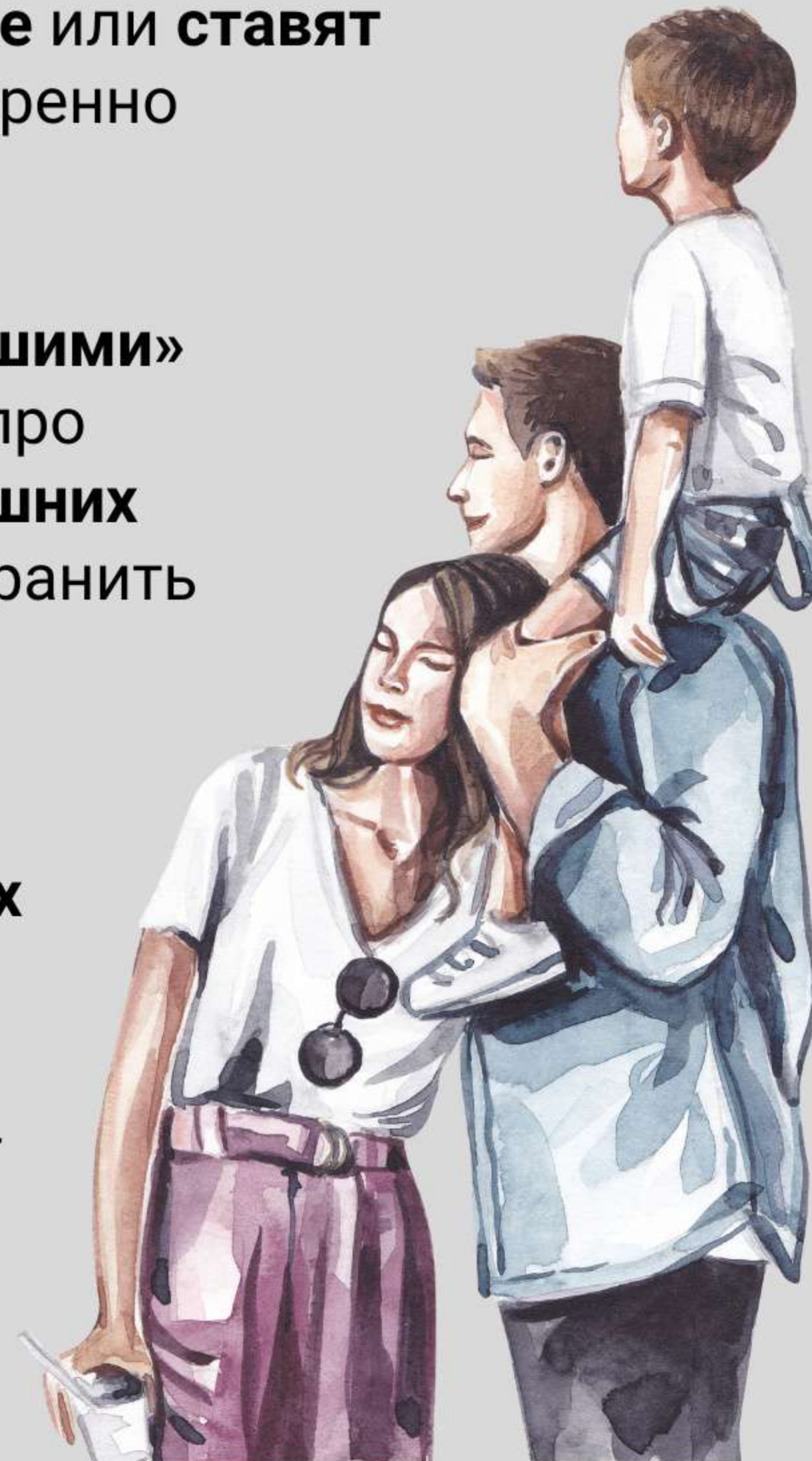
Объясните **разницу между «хорошими» и «плохими» секретами**, а также про разницу прикосновений **без излишних подробностей**. Дети не должны хранить секреты, угрожающие их безопасности.



Расскажите про **уважение личных границ** своих и других людей.



Станьте **примером для ребенка** — сами уважайте его границы и других людей как в реальной жизни, так и в сети Интернет.



## РАЗБИРАЕМ ОСОБЕННОСТИ ВЫСТРАИВАНИЯ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ НА ПРИМЕРАХ



Расскажите ребенку про **«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 в этих местах.



Объясните, в каких ситуациях можно **«нарушить правила»** и уйти из неприятного места без разрешения (если возникает чувство опасности).



Не стесняйтесь обсуждать тему безопасности на **конкретных примерах**. Но не пугайте ребенка, а **научите правильно реагировать**.



## ПРОГОВАРИВАЕМ ВАЖНЫЕ МЫСЛИ



**Твое тело принадлежит только тебе.**

Ты сам(а) решаешь, насколько близко подпустить человека к себе.



**Никто не имеет права принуждать тебя к любому физическому контакту против твоей воли (например, взять за руку).**



**Не встречайся в одиночку с незнакомцами или малознакомыми людьми.**



Избегай ситуаций, где ты можешь **оказаться с кем-то наедине против своего желания.**



Всегда **сообщай родителям или доверенным взрослым**, куда и с кем идешь, особенно на встречу.



Никогда **не стесняйся обращаться за помощью**, если почувствуешь опасность.



# ОБРАЩАЕМСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ



## ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ГОТОВ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ С БЛИЗКИМИ:

Всероссийский детский телефон доверия (анонимный):  
**8 800 2000 122**

Круглосуточная служба психологической помощи  
и поддержки «ТЫ НЕ ОДИН»:  
**8 800 302 33 39; 8 351 729 99 49**

## ЕСЛИ ТРЕБУЕТСЯ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ:

Горячая линия в сообществе «Digital психолог»:  
**[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)**

«Почта доверия»:  
**<https://почта-доверия.рф>**

## ЕСЛИ ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ:

Горячая линия ГУ МВД России  
по Челябинской области:  
**8 351 268 85 94**

