



Алтайский краевой центр  
психолого-педагогической и медико-социальной помощи

# ДАЙДЖЕСТ

## Родителям подростка



### Половая неприкосновенность

#### Содержание

#### **Введение**

#### **Половое воспитание**

Что такое сексуальное просвещение

Как отвечать на интимные вопросы подростков

Повышаем собственную компетентность в вопросах полового воспитания

#### **Виртуальная опасность**

Грумминг

Секстинг

#### **Сексуальное насилие**

Как понять, что ребенок подвергнулся сексуальному насилию

Что вы можете сделать, чтобы обезопасить своих детей


#### **Подведем итоги**

# Введение


Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими желаниями, не учат правильно относиться к понятиям можно, надо, нельзя.

В.А. Сухомлинский

Под половой неприкосновенностью понимается правовой запрет на вступление в сексуальные отношения с лицами, не достигшими 16-летнего возраста и половой зрелости, действующий независимо от того, насильственными или добровольными являются такие сексуальные отношения. Нарушение половой неприкосновенности резко осуждается общественной моралью. Уголовное законодательство особенно строго карает за половые преступления против несовершеннолетних.

- 
- УК РФ Глава 18. Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности.
  - Статья 131. Изнасилование
  - Статья 132. Насильственные действия сексуального характера
  - Статья 133. Понуждение к действиям сексуального характера
  - Статья 134. Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста
  - Статья 135. Развратные действия

Не все дети, подвергшиеся преступлениям против половой неприкосновенности, обращаются за помощью к специалистам. Во многих семьях ситуации замалчиваются, не выносятся за пределы узкого круга семьи. А вместе с тем, нарушения, возникающие вследствие сексуального насилия, затрагивают все уровни жизни ребёнка: познавательную сферу, физиологические процессы, соматическое здоровье. У ребенка, подвергшегося насилию, наблюдаются стойкие изменения личности, которые препятствуют полноценному развитию и социализации в обществе.

- 
- На линию Детского телефона доверия в Российской Федерации по поводу сексуального насилия/изнасилования в 2022 году поступило 1001 обращение

- На линию Детского телефона доверия в Алтайском крае по поводу сексуального насилия/изнасилования в 2022 году поступило 3 обращения

Родителям важно понимать, что жертвой сексуального насилия может стать любой ребёнок, не зависимо от социального статуса семьи. Поэтому важно уделить значительное время вопросам полового воспитания и обеспечения безопасности для собственного ребенка.

В дайджесте мы подготовили рекомендации родителям по: проведению сексуального просвещения подростков, обеспечению безопасности в сети Интернет, выработке «защитных правил» от угроз сексуального посягательства.

# Половое воспитание

## Что такое сексуальное просвещение

«Воспитывая в ребенке честность, работоспособность, искренность, привычку к чистоте, привычку говорить правду, уважение к другому человеку... мы тем самым воспитываем его и в половом отношении»

А.С. Макаренко

Зачастую тема полового воспитания вызывает у родителей растерянность и стеснение. Они не знают, как и когда лучше начинать говорить на эту тему. Одни ищут информацию в интернете, другие обращаются за помощью к специалистам, но многие по-прежнему просто пускают все на самотек.

Мы хотим познакомить вас с данными социологического опроса родителей **«Секспросвет: что россияне думают о половом воспитании»**

- 3% - готовы доверить секспросвещение детей школе;
- 81% - считают половое воспитание очень важным для развития ребенка;
- 51% - убеждены, что в нем должны принимать участие оба родителя, а 28% - что этим следует заниматься родителю того же пола, что и ребенок;
- 5% - готовы доверить этот вопрос психологам;
- 63% - респондентов уверены, что сексуальное просвещение ребенка нужно начинать до 12 лет. Треть считает, что к этому возрасту ребенок уже определился с сексуальной ориентацией, а 40% - думают, что это происходит не раньше 15-18 лет;
- 46% - называют секс одной из главных тем, которую нужно обсуждать с детьми во время воспитания; 40% - считают главной темой - сексуальную ориентацию.



### **МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА**

Марина Травкова, психолог, семейный психотерапевт, объясняет в каком возрасте и какие темы о сексе лучше всего обсудить родителям со своими детьми:

- как устроено тело;
- тема идентичности: кто я (мальчик / девочка) и какой я (мужественный / женственная);
- тема здоровых отношений: способность отказывать, способность прощать, конструктивно конфликтовать.

- По данным ВОЗ, там, где с детьми говорят о безопасности, культуре согласия, возможности сказать «нет» и сексуальности в целом, подростки позже вступают в сексуальную жизнь, уменьшается количество ранних беременностей и абортов, меньше внебрачных и незапланированных детей и в целом высок уровень осознанного подхода к этим темам. Это доказывает, что половое просвещение, наоборот, морально сдерживает, а вот его отсутствие делает человека уязвимым к сексуализированному насилию.



# Как родителям отвечать на интимные вопросы подростков?



## 1. Источайте уверенность

В книге для родителей **«Об ЭТОМ не рано. Первый этап полового воспитания: от 0 до 6 лет»** детского гинеколога Ксении Раздрогини и психолога Ольги Карасевой описаны мифы о половом воспитании: Половое воспитание - это про секс, Чем позже, тем лучше: «Вырастут — узнают!», «О чем с ними говорить - еще маленькие» и т.д. Информация, изложенная в этой книге, поможет родителям собрать в единую картину разрозненные знания и составить в голове план действий в зависимости от возраста и личных особенностей ребенка.

## 2. Отвечайте честно

Забудьте о фразах «Вырастешь - узнаешь», «Еще мал для этого» и т.д. На вопросы отвечайте правдиво и рассказывайте только о том, о чём точно знаете. Если не знаете, не выдумывайте. Лучше признайтесь, что не готовы, и вернитесь к разговору попозже.

## 3. Пользуйтесь специальной литературой

В книге Бэйли Джерри **«Мое тело меняется»** есть ответы на многочисленные вопросы по половому созреванию: анатомия, физиология, предохранение от беременности и венерических болезней, откуда берутся прыщи, почему возникают перепады настроения, мифы и правда о сексе и многое другое. Книга может стать хорошим помощником родителям, а также практическим руководством для мальчиков и девочек.



## 4. Ориентируйтесь на возраст и уровень развития

В пособии **«Простые беседы для защиты Вашего ребенка от насилия»** Национального общества по предотвращению жестокого обращения с детьми описывается правило «Нижнего белья»: *никто не должен просить показать или потрогать части тела, закрытые нижним бельем. Точно так же и ты не должен прикасаться к другому человеку там, где тело закрыто нижним бельем, даже если белья на человеке нет.*



Начинать говорить о личной безопасности можно с момента, когда у ребенка сформировалась речь. Эта тема сквозная, и она заканчивается в более зрелом, подростковом возрасте, когда разговор ведется уже про заболевания, передающиеся половым путем, контрацепцию, раннюю беременность (насколько велики риски для очень молодого организма, если наступает беременность) и юридические последствия сексуализированного насилия и абьюза. Примерные этапы просвещения подростков:

- в 9 лет можно начинать рассказывать девочкам о менструациях, мальчикам - о поллюциях;
- в 11 - 12 лет - о важности контрацепции и распространённых способах предохранения;
- в 13-15 лет - обсудить вопросы интимности мастурбации, просмотра порнофильмов, рассказать об опасностях заражения венерическими заболеваниями, о виртуальных угрозах, уделить внимание разъяснению понятий «девичья честь», воспитанию чувства женского достоинства.

## Повышаем собственную компетентность в вопросах полового воспитания

В поисках ответов на вопросы о половом воспитании детей родители обращаются к специалистам, в том числе в онлайн-чаты. Приведем примеры некоторых вопросов, задаваемых родителями по теме полового воспитания.



Клиент - Ирина, 42 года.  
Одна воспитывает сына  
11 лет

- Уважаемые специалисты ответьте пожалуйста на вопрос «Как мне в одиночку решить проблему полового просвещения сына? Понимаю, что сделать это необходимо, но не знаю с чего начать и боюсь только навредить»...



Консультант - психолог,  
работающий  
с подростками

- Уважаемая Ирина!  
Если между вами и сыном сложились доверительные отношения, то можно ненавязчиво попытаться коснуться некоторых интимных тем. Но будьте готовы к тому, что со стороны подростка это может вызвать негативную реакцию. Поэтому лучший способ - приобрести соответствующую литературу и открыто предложить её сыну со словами: «Почитай, тебе это необходимо и я думаю будет интересно».



Клиент - Михаил, 45 лет.  
Полная семья,  
отец 8 летнего сына

- Уважаемые специалисты ответьте пожалуйста на вопрос кто из родителей должен беседовать с мальчиком на темы интимной гигиены и когда это лучше делать?



Консультант - психолог,  
работающий  
с подростками

- Уважаемый Михаил!  
Отцы превосходно справляются с этой задачей, особенно если в семье гигиенические навыки прививаются с раннего детства, постепенно расширяя знания ребёнка о самом себе. Мальчик привыкает принимать своё тело целиком, не разделяя в сознании на «стыдные» и «нестыдные» участки. В этом случае введение новых понятий: поллюции, гормоны, эрекция воспринимаются спокойно.  
Беседы на интимные темы удобно проводить во время подготовки мальчика к водным процедурам.

Несмотря, на несомненно более широкие знания у специалистов, по теме полового развития вопрос полового воспитания - это первостепенная задача семьи.

Суть полового воспитания ребенка в семье сводится к тому, чтобы подготовить его к взрослой жизни подростка, способного адекватно осознавать свои физические и психологические особенности, устанавливать нормальные отношения с людьми своего и противоположного пола во всех сферах жизни, реализовывать свои потребности в соответствии с существующими в обществе нравственными и этическими нормами.

# Виртуальная опасность

«Вручая ребенку гаджет с камерой в праздничной упаковке, например, на день рождения, родители должны отдавать себе отчет, что дают инструмент, который в итоге может стать источником проблем. Задайте себе вопрос: все ли я сделал, чтобы подготовить ребенка к безопасному общению в интернете?»

Подростковая пора – время насыщенного физического, эмоционального, социального роста. По мере взросления дети начинают искать эмоциональную поддержку за пределами семьи – у сверстников и других людей, начинают активно общаться в виртуальном пространстве, не зная, кто находится с другой стороны монитора.

Общаясь в сети, дети могут знакомиться, общаться и добавлять в «друзья» совершенно неизвестных им в реальной жизни людей, тем самым рискуя подвергнуться оскорблениям, запугиванию и домогательствам.



- Число преступлений против половой неприкосновенности детей и подростков за последние несколько лет значительно выросло. К ним, помимо изнасилований, Уголовный кодекс относит также сексуальные контакты по согласию несовершеннолетнего и развратные действия, к которым относится и общение на интимные темы в соцсетях и мессенджерах.

из статистики Генпрокуратуры

Среди виртуальных явлений, которые несут опасность для детей и подростков специалисты выделяют: груминг и секстинг.

## Груминг

- **ГРУМИНГ** – установление дружеских отношений с ребёнком с целью личной встречи, вступления с ним в сексуальные отношения, шантажа и эксплуатации

**София Шевченко в статье «Онлайн-груминг: как защитить подростка»** на федеральном портале «Я – родитель» обращает внимание родителей на вопросы и темы, которым необходимо уделить внимание при формировании безопасного киберпространства, перечисляет признаки того, что ребенок подвергся грумингу.

## Признаки того, что ваш ребенок подвергся грумингу или другому виду киберагрессии

- постоянное состояние подавленности, замкнутость и плохое настроение;
- отказ посещать школу, выходить на улицу и общаться с друзьями;
- агрессивность и колебание настроения;
- состояние тревожности и паники, страха;
- излишняя скрытность в отношении своей онлайн-активности – страх, что кто-то увидит экран телефона или планшета, установка паролей и постоянное хранение гаджета при себе;
- уход из дома и встречи с кем-то без пояснений.



## Секстинг

- **СЕКСТИНГ** – это обмен сообщениями интимного содержания или фото/видео файлами эротического характера в интернете. Данная форма коммуникации становится всё более распространенной среди подростков, как высокая форма доверия при отношениях.

В статье «Что необходимо знать родителям о секстинге» Светланы Садовниковой на федеральном портале «Я – родитель» объясняются причины интереса подростков к секстингу (особенно у девушек) физиологическими изменениями в организме, которые усиливают интерес к сексу из-за запретности этой темы.

Часто данный вид поведения, по мнению подростков, выглядит как забава или какая-то игра до тех пор, пока кто-нибудь не пострадает, пока конфиденциальные фотографии не станут достоянием общественности.

Обсудите секстинг в доверительной беседе со своими взрослеющими детьми, особенно с девочками.

- Что ты знаешь о секстинге?
- Зачем девчонки и парни посылают такие сообщения, как думаешь?
- Давай поразмыслим, что может произойти потом с этими фото?
- Как можно ответить, когда друг просит прислать интимное фото?
- Какие возможны провокации?



- В Российской Федерации секстинг является уголовным преступлением, а если на интимных фотографиях изображён несовершеннолетний, то это считается детской порнографией. Причём виновными могут быть признаны оба: человек, отправивший фотографии, и получивший их – это классифицируется как производство и хранение детской порнографии соответственно.

УК РФ № 63-ФЗ

## Как противостоять грумингу и секстингу?

Главной задачей родителя является - эмоциональная поддержка ребенка. Нужно дать ему уверенность в том, что проблему можно преодолеть.

Обратите внимание ребенка на возможные проблемы виртуального общения с незнакомыми взрослыми людьми.

Поговорите с ребенком о недопустимости хранения в гаджетах слишком личных или компрометирующих фото и видео и предупредите, что отправленное фото / видео перестает принадлежать владельцу, и получатель может найти ему любое применение – от размещения на порно-сайте до шантажа.

При обнаружении признаков совращения ребенка сохраняйте спокойствие, сделайте скриншоты переписки и контактов незнакомца (экрана, электронных писем и др.), немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

# Сексуальное насилие

## Как понять, что ребенок подвергался сексуальному насилию

Только небольшой процент сексуального насилия над детьми совершается вне стен дома. Насильниками могут выступать родственники (родители, дяди и тети, братья и сестры, дедушки и бабушки), хорошо знакомые ребенку люди (друзья родных, соседи, гувернеры, приходящие репетиторы, няни, различные помощники по дому).

Обычно жертвами сексуального, порочного отношения являются дети моложе 14 лет. Преступники пользуются тем, что ребенок еще не понимает происходящего, в связи с чем его легче запугать, склонить к тому, чтобы ребенок не говорил никому о произошедшем.



В брошюре для родителей о воспитании детей от 3 до 18 лет Детского Фонда ООН ЮНИСЕФ [«Самое важное о воспитании ребенка без насилия»](#) описаны формы сексуального насилия по отношению к детям, которые встречаются чаще всего, а также последствия жестокого обращения.

В случае сексуального насилия или действий сексуального характера изменения могут произойти как в поведении ребенка, так и в его физическом и психологическом состоянии.

### Изменения в эмоциональном состоянии и общении:

- *постоянное возбуждение, истерические симптомы*: стремление куда-то бежать, прятаться; нервные срывы, истерики;
- *депрессивные симптомы*: заторможенность, замкнутость, изоляция, уход в себя, подавленность; задумчивость, отстраненность, внешнее безразличие; переживание тоски, грусти, неспособность проявлять радость;
- проявление *агрессивности и враждебности* по отношению к другим людям, животным, предметам, не свойственное ребенку ранее;
- *самоагрессия*: причинение травм и увечий самому себе; курение, употребление алкоголя, наркотиков; побеги из дома, прогулы школы; проституция; попытки совершить суицид или желание это сделать;
- возникшие *трудности в общении с ровесниками*: нежелание принимать участие в подвижных играх; отказ от общения с прежними друзьями, отсутствие друзей своего возраста; отчуждение от братьев и сестер;
- *поведенческие изменения*: возврат к детскому поведению или, наоборот, слишком «взрослое» поведение;
- *изменения в отношении к собственной внешности*: утрата гигиенических навыков, равнодушие к своей внешности, плохой уход за собой или, напротив, навязчивое мытье (желание «отмыться»);
- *крайняя настороженность, подозрительность*;
- *амбивалентные чувства* ребенка ко взрослым и событиям («Я не знаю, как к этому относиться...»).

### Изменения самосознания ребенка:

- снижение самооценки: обесценивание себя, недовольство собой, презрение, жажда победы и самоутверждения любой ценой;
- вина, стыд, чувство собственной испорченности: восприятие ребенком себя как уродливого, беспомощного, одинокого, никому не нужного.



### **Изменения мотивации ребенка, социальные признаки:**

- рассказы о случившемся в третьем лице («Я знаю одну девочку...»);
- жертвенность ребенка: неспособность защитить себя, несопротивление насилию, смирение; навязчивая зависимость; чрезмерно частая подверженность разнообразным несчастным случаям;
- неожиданные, резкие перемены к: конкретному человеку («Я ненавижу дядю Петю»), месту («Я не могу ездить в лифте»), любимым занятиям («Я никогда больше не пойду на футбол»);
- изменение отношения к школе и учебной деятельности: резкое изменение успеваемости; пропуски отдельных уроков, прогулы школы;
- изменение отношения к семье вплоть до ухода из дома.

### **Появление невротических и психосоматических симптомов:**

- снижение самооценки: обесценивание собственной личности, недовольство собой, презрение, жажда самоутверждения любой ценой;
- навязчивые страхи, тревога: боязнь остаться в помещении наедине с определенным человеком; боязнь раздеться (например, нежелание заниматься физкультурой, отказ снять нижнее белье во время медицинского осмотра);
- сопротивление тактильным контактам: нежелание, чтобы целовали, обнимали, нежелание, чтобы дотрагивался определенный человек;
- боли (головная боль, боли в области живота и сердца);
- нарушения сна (страх перед сном, ночные кошмары, бессонница);
- боязнь телесных повреждений;
- резкая потеря веса на фоне нарушения аппетита или же ожирение; тики, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала).

### **Изменения в проявлении сексуальности ребенка:**

- не соответствующая возрасту осведомленность в сексуальных отношениях, большой интерес к ним (сексуальная озабоченность);
- сексуальные действия, направленные на самих себя (аутосексуальные действия): демонстрация интимных частей тела; мастурбация;
- необычная сексуальная активность по отношению к сверстникам: чрезвычайный интерес ребенка к играм сексуального содержания; имитация полового акта; соблазняющее поведение по отношению к противоположному полу; сексуальные действия с другими детьми;
- необычная сексуальная активность по отношению ко взрослым: трение половыми органами о тело взрослого; завлекающее поведение по отношению ко взрослым.

### **В случае раскрытия сексуального насилия над ребенком родителю необходимо:**

1. Помочь ребенку, оказать ему поддержку.
2. Сообщить в соответствующие органы и учреждения.
3. Предупредить повторение насилия, для чего создать теплую атмосферу, характеризующуюся предсказуемостью, надежностью и доверительностью отношений.

## Что вы можете сделать, чтоб обезопасить своих детей

Важным защитником, позволяющим предотвратить беду, связанную с сексуальным посягательством на вашего ребенка, может стать Ваш разговор с ним и выработка «защитных» правил.

1. Объясните, чем «нормальные» прикосновения (похлопывания, объятия) отличаются от «ненормальных», вызывающих у ребенка дискомфорт или смущение. Можно объяснить, что «ненормальные» прикосновения - это когда кто-то касается тех частей тела, что скрыты под трусиками, купальником или плавками.

2. Обсудите, какими приемами, возможно, будут пользоваться взрослые, или возможно даже сверстники, чтобы вовлечь подростка в сексуальные действия. Например, взрослый (это может быть родственник или хороший знакомый семьи) будет убеждать, что они не делают ничего плохого, что все в порядке, и что он «научит» ребенка чему-то полезному. Или, наоборот, будет запугивать ребенка. Учитывая, что многие насильники прибегают к стратегии «это будет наш секрет», особенно важно объяснить детям, что такое «хорошие» секреты и чем они отличаются от «плохих».

К «хорошим» секретам относится подготовка подарков к праздникам, дню рождения, приятные сюрпризы. Во всех остальных случаях, кто-то говорит: «Это будет наш с тобой секрет», нужно срочно сообщить родителям или тому из взрослых (это может быть старшая сестра или брат), кому ребенок доверяет.

3. Обязательно объясните и то, что подростку тоже не следует трогать взрослого или другого подростка в этих местах, даже если он говорит, что в этом нет ничего страшного. Кроме того, полезно рассказать ребенку о нежелательных поцелуях. Подростки должны знать, что у них есть право распоряжаться своим телом и право говорить «нет», когда кто-то «ненормально» прикасается к ним.

4. Стоит также объяснить, что, если кто-то трогает подростка за руки, ноги, плечи, спину или лицо таким образом, что ребенку это неприятно, надо сказать этому человеку о своих ощущениях и попросить прекратить.

5. Убедите своего ребенка, что нужно быть разборчивым в выборе знакомых и всегда следует думать, прежде чем пригласить в свой дом малознакомого человека, а также остерегаться:

- случайных знакомств в кафе, на дискотеке;
- поездок с сомнительными компаниями на природу с распитием спиртных напитков;
- предложений незнакомых мужчин подвезти вас на попутной автомашине;
- посещения общежитий и квартир случайных знакомых с приглашениями послушать музыку, посмотреть фильмы.

*Главной задачей родителей является – донести до подростка понимание того, что, что бы ни случилось, это будет не его вина, и ему нечего стыдиться, он смело может поделиться с Вами своими чувствами, и Вы его за это не накажите!*

## Подведем итоги

Так можно ли уберечь ребенка от насилия, от посягательства на половую неприкосновенность?

Безусловно! Родительская включенность в половое воспитание, адекватный контроль, совместная с ребенком выработка правил безопасности станут надежными защитниками в этом вопросе.

Помните, что нарушение половой неприкосновенности ребенка или подростка может произойти как дома, так и вне его.

Определить изменения в поведении ребенка, в его физическом и психологическом состоянии родители смогут в процессе наблюдения за ним и в личной беседе.

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: дети чувствуют иначе, чем взрослые, они не понимают истинных причин жестокости и часто обвиняют себя;
- формируйте самооценку у ребенка: 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, проявляя уважение к детям.

Надеемся, что материалы подготовленного дайджеста помогут Вам лучше разобраться в деликатных вопросах, подготовиться к разговору с ребенком на очень важную, но так часто «неловкую» тему сексуального просвещения.