**Возраст согласия: как уберечь подростка от насилия**

О чем нужно предупредить ребенка? Как научить распознавать намерения других людей, чтобы он не стал жертвой домогательств и сексуального насилия? Вот список вопросов, которые родители могут обсудить с подростком ради его безопасности.



Основам сексуальной безопасности ребенка учат родители. Доверительные разговоры, деликатные расспросы и своевременные комментарии помогут вам объяснить дочери или сыну, что такое личные границы, чего нельзя позволять другим по отношению к себе и своему телу и как позаботиться о себе в потенциально опасных ситуациях.

Эта «шпаргалка» для родителей поможет здраво подойти к щекотливым темам и обсудить с детьми наиболее важные моменты.

**1. ИГРЫ С ПРИКОСНОВЕНИЯМИ**

В отличие от взрослых, подростки не стесняются шлепнуть друг друга, дать подзатыльник или ухватить за нос. Существуют и более жесткие варианты: пинки или удары в гениталии, которыми обмениваются мальчики, шлепки, которыми они «отмечают» свою симпатию к девочкам.

Необходимо, чтобы ваш ребенок не позволял таких прикосновений и отличал их от обычных дружеских шлепков.

Когда детей спрашивают об этих играх, часто мальчики говорят, что делают это, потому что девочкам нравится. Но девочки, если спросить их отдельно, рассказывают, что не воспринимают шлепки по пятой точке в качестве комплимента.

Когда вам случится наблюдать такие игры, не оставляйте их без комментариев. Это не тот вариант, когда можно сказать: «Мальчишки есть мальчишки», это уже начало сексуальных оскорблений.

**2. САМООЦЕНКА ТИНЕЙДЖЕРОВ**

Многие девочки в возрасте 16-18 лет говорят, что ненавидят свое тело.

Пока наши дети были маленькими, мы часто повторяли им, какие они замечательные. По какой-то причине мы перестаем это делать к тому моменту, когда они достигают подросткового возраста.

Но именно в этот период дети в школе максимально подвергаются буллингу, и к тому же подросток начинает переживать из-за изменений в собственной внешности. Он в это время испытывает буквально жажду признания, не делайте его уязвимым перед фальшивой лаской.

Именно в это время никогда не будет лишним напомнить тинейджеру о том, какой он талантливый, добрый, сильный. Если подросток перебьет вас со словами: «Мам! Я это сам знаю», — пусть вас это не останавливает, это верный знак, что ему нравится.

**3. ПОРА НАЧИНАТЬ РАЗГОВОР О ТОМ, ЧТО ЗНАЧИТ СОГЛАСИЕ В СЕКСЕ**

Мы все хороши, если дело касается разговоров о том, что нужно не торопиться с сексом, об инфекциях, передающихся половым путем, и о безопасном сексе. Но не многие решаются начать разговор о сексе со своим ребенком с более тонких вопросов.

* Как можно понять, что ты понравилась мальчику?
* Ты можешь угадать, что он сейчас тебя хочет поцеловать?

Учите ребенка распознавать намерения, правильно читать эмоции.

Ваш ребенок должен знать, что легкое поддразнивание способно дойти до того момента, когда мальчику может быть сложно себя контролировать. Для американских подростков фраза «Можно тебя поцеловать?» практически стала нормой, ребенку нужно объяснить, что только слово «да» означает согласие.

Девочкам важно рассказать, что не надо бояться обидеть своим отказом и что они имеют право сказать «нет», если им что-то не нравится.

**4. УЧИТЕ ИХ ГОВОРИТЬ О ЛЮБВИ ДОСТОЙНЫМ ЯЗЫКОМ**

Долгие разговоры о мальчиках по телефону, обсуждение того, какая из девочек самая симпатичная — все это обычное явление для старшеклассников.

Если вы услышите от вашего ребенка выражения типа «попка что надо», добавьте: «Это о той девочке, которая хорошо играет на гитаре?» Даже если ребенок проигнорирует замечание, он услышит ваши слова, и они напомнят ему о том, что о любви и симпатии можно говорить достойно.

**5. СИЛА ГОРМОНОВ**

Расскажите ребенку, что иногда наше желание может брать над нами верх. Конечно, всепоглощающие чувства стыда или гнева, например, могут нас полностью захватить в любом возрасте. Но именно у подростков большую роль играют гормоны. Поэтому, зная об этом, лучше не доводить ситуацию до крайности.

Ответственность за насилие НИКОГДА не несет жертва

Можно испытывать растерянность, можно не понимать, что ты чувствуешь, можно испытывать несколько разных противоречивых чувств, и это случается со всеми, и с подростками, и со взрослыми людьми.

Ребенок должен услышать от вас, что, что бы ни было, он может прийти и рассказать вам о том, что его беспокоит. Но за свои желания и их воплощение, за то, как он проявляет свои эмоции, он уже отвечает сам.

**6. ПОГОВОРИТЕ С НИМ О ВЕЧЕРИНКАХ**

Часто бывает, что родители думают: в нашей семье не пьют и не употребляют наркотики, ребенок впитал это с детства. Нет, нужно четко дать понять подростку, что вы не хотите, чтобы он этого делал.

Это время, когда у подростков начинаются вечеринки, и нужно проговорить с ребенком все риски заранее. Возможно, он ожидает от вечеринок общения и еще не предполагает, в каких крайних формах оно способно проявляться. Задайте вашему ребенку заранее прямые вопросы:

* Как ты поймешь, что тебе уже достаточно алкоголя?
* Что ты будешь делать, если видишь, что твой друг выпил и не может сам добраться домой? (Проговорите, что он может позвонить вам в любое время и вы его заберете).
* Как меняется твое поведение, когда ты выпьешь? (Или обсудите, как ведут себя в этом состоянии те, с кем он знаком).
* Можешь ли ты защитить себя, если кто-то рядом с тобой в этом состоянии становится агрессивен?
* Как ты поймешь, что ты в безопасности, если ты будешь целоваться/захочешь заняться сексом с человеком, который выпил?

Объясните вашему ребенку, как бы это банально ни звучало, что человек в состоянии опьянения не должен быть объектом секса или насилия. Скажите, что он всегда должен проявить беспокойство и позаботиться о своем друге, если видит, что он слишком много выпил и не может справиться сам.

**7. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ СЛОВАМ**

Будьте внимательны к тому, как вы обсуждаете в семье случаи насилия. Ребенок не должен слышать от вас фраз «Сама виновата, зачем туда пошла».

Ответственность за насилие НИКОГДА не несет жертва.

**8. ПОСЛЕ ТОГО КАК У ВАШЕГО РЕБЕНКА НАЧАЛИСЬ ОТНОШЕНИЯ, ГОВОРИТЕ С НИМ О СЕКСУАЛЬНОСТИ**

Не считайте, что таким образом подросток уже вступил во взрослую жизнь и за все отвечает сам. Он еще только начинает и, как у всех нас, у него может быть множество вопросов.

Если вы внимательны и проницательны, найдите способ завести разговор на темы, которые его волнуют. Например, о том, кто доминирует в паре, где пролегают границы личности, в чем нужно быть откровенными с партнером и в чем нет.

Учите ребенка не быть пассивным наблюдателем в том, что касается его собственного тела.