

# НАВЫКИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА И ЕГО ТЕЛО

## ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ОТНОШЕНИЕ



НАЗВАНИЯ  
РАЗЛИЧНЫХ  
ЧАСТЕЙ ТЕЛА  
ЧЕЛОВЕКА

### ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНО ЗНАТЬ?

Расскажите ребенку обо всех частях человеческого тела.

Научите ребенка пользоваться названиями различных частей тела.

Познакомьте ребенка с устройством человеческого тела разными способами – с помощью картинок, игр и рисования.

### ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНО УМЕТЬ?

Ребенок знает, что обо всех частях тела можно говорить и со взрослыми, и с другими детьми.

Ребенок умеет говорить о своем теле.

Ребенок умеет пользоваться подходящими и уместными названиями разных частей тела.

### КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К СВОЕМУ ТЕЛУ?

Не бывает хороших и плохих частей тела.

Важно ценить свое тело и заботиться о нем.

Плохих и хороших тел тоже не бывает.

У разных людей тела отличаются, и это здорово.



“ПРАВИЛО  
КУПАЛЬНИКА”

### ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНО ЗНАТЬ?

Объясните ребенку, что части тела, прикрытые купальником или плавками, принадлежат только ему. У ребенка есть право решать, кто может их видеть или дотрагиваться до них.

Никто не должен дотрагиваться до частей тела, прикрытых купальником, рассматривать или обсуждать их без разрешения ребенка.

Познакомьтесь с “правилом купальника” вместе с ребенком с помощью картинок, игр и рисования.

### ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНО УМЕТЬ?

Ребенок отличает интимные части тела, которые не нужно никому показывать, если не хочешь.

Ребенок знает, что другой ребенок может рассматривать или изучать интимные части его тела, только если они оба считают, что это допустимо и не вызывает неприятных ощущений.

Ребенок знает “правило купальника” и умеет сказать “нет”, если кто-то его нарушает.

### КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К СВОЕМУ ТЕЛУ?

Некоторые части тела – особенные, они интимные и очень важные.

Их можно и нужно оберегать.

Хотя в них нет ничего плохого и они являются важными, их не показывают всем подряд.



“ПРАВИЛО  
ПРИКОСНОВЕНИЯ”

### ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНО ЗНАТЬ?

Расскажите ребенку, какими разными могут быть прикосновения. Прикасаться к другому человеку можно только тогда, когда он считает это допустимым и ему это приятно.

Прикосновение не должно создавать неприятных физических ощущений и портить настроение.

Каждый сам лучше всего знает, как он ощущает прикосновение и хочет ли он, чтобы до него дотрагивались. Из приятного прикосновения не нужно делать тайны.

Приятное прикосновение создает чувство безопасности и хорошее настроение. От неприятного прикосновения становится больно, страшно, или начинаешь злиться.

### ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНО УМЕТЬ?

Ребенок знает, что прежде, чем дотронуться до другого, например, поцеловать или потрогать интимные места, нужно спросить разрешения.

Ребенок умеет различать прикосновения, которые ощущаются по-разному.

Ребенок умеет различать свои ощущения.

Ребенок умеет сказать “нет”, если прикосновение нежелательно.

Ребенок подчиняется, если другой ребенок скажет “нет” и не даст себя трогать.

### КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К СВОЕМУ ТЕЛУ?

У ребенка есть право решать, кто может дотрагиваться до его тела.

Нужно уважать физическую неприкосновенность другого человека.

У каждого человека есть право распоряжаться собственным телом, и это право всегда нужно уважать.

Нельзя говорить гадости про чужое тело, это причиняет боль и очень неприятно.



“ПРАВИЛО  
ТРЕХ ШАГОВ”

### ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНО ЗНАТЬ?

Выучите с ребенком “Правило трех шагов”

Если ситуация или чье-то прикосновение вызывают неприятные чувства:

1. Скажи “НЕТ”.
2. Уйди.
3. Расскажи знакомому надежному взрослому.

### ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНО УМЕТЬ?

Ребенок знает, как поступать в пугающей или неприятной ситуации.

Ребенок способен разобраться, что чье-либо прикосновение или близость ему неприятны, и отказаться от такого общения.

Ребенок умеет обращаться за помощью.

### КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К СВОЕМУ ТЕЛУ?

Ребенок имеет право на самозащиту.

Взрослые помогают ребенку в соблюдении “Правила трех шагов”.

Ребенок может и должен обращаться к взрослым за помощью.

Если чье-либо прикосновение вызвало неприятные ощущения, нужно рассказать об этом надежному взрослому.