

ПАМ'ЯТКА

для батьків:

Захист дитини від сексуального насильства

Головна мета — не налякати дитину, а озброїти її знаннями, які стануть її захисним щитом.



1. Правило «Спідньої білизни» (PANTS)

Це міжнародна методика, яка вчить дитину базовим правилам безпеки:

- **P (Privates are private):** Все, що приховано під спідньою білизною — це приватні частини тіла. Ніхто не має права їх торкатися або розглядати (крім лікарів у присутності батьків або самих батьків під час гігієни).
- **A (Always remember your body belongs to you):** Тіло дитини належить тільки їй. Вона має право сказати «ні» навіть обіймам чи поцілункам родичів, якщо вона цього не хоче.
- **N (No means no):** Дитина повинна знати, що вона має право відмовити дорослому, якщо його дії викликають дискомфорт.
- **T (Talk about secrets that upset you):** Навчіть дитину різниці між «сюрпризами» (які приносять радість) та «поганими секретами» (які змушують сумувати чи боятися). Про погані секрети треба розповідати дорослим, яким довіряєш.
- **S (Speak up):** Якщо щось сталося, дитина має знати, до кого вона може звернутися по допомогу.

2. Безпека в цифровому світі (Протидія грумінгу)

Сексуальна експлуатація часто починається в інтернеті.

- **Правило «Стороннього»:** Поясніть, що «друг» в онлайн-грі, якого дитина не бачила в реальності — це незнайомиць, незалежно від того, що він про себе пише.
- **Приватність:** Налаштуйте разом профілі в соцмережах (закритий акаунт, прихований номер телефону).
- **Ні — інтимним фото:** Дитина має чітко знати: ніколи не надсилати свої фото (особливо без одягу) нікому, навіть якщо це «кохання» чи «гра».



3. Ознаки, що мають насторожити батьків

Зміни в поведінці часто є «криком» про допомогу:

- **Різка зміна настрою:** Агресія, замкнутість або нетипова плаксивість.
- **Страх перед конкретною людиною:** Дитина категорично відмовляється залишатися наодинці з певним родичем, знайомим чи сусідом.
- **Регресивна поведінка:** Дитина знову починає гризти нігті, боятися темряви або мочитися в ліжку.
- **Знання не за віком:** Використання сексуалізованої лексики або ігри з інтимним підтекстом.



4. Куди звертатися по допомогу?

Якщо у вас виникла підозра або ви дізналися про факт насильства:

Орган / Організація	Контакти
Поліція	102 (заява про злочин)
Національна дитяча «гаряча лінія»	0 800 500 225 або 116 111 (анонімно та безкоштовно)
Урядова лінія з питань протидії насильству	15 47
Кіберполіція	ticket.cyberpolice.gov.ua (якщо насильство онлайн)

 **Пам'ятайте:** Найкращий захист — це щирі стосунки. Дитина має знати, що ви повірите їй за будь-яких обставин і не будете сварити, якщо вона розповість правду.