

Про правило нижнего белья

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок был в безопасности. А для этого необходимо **научить малыша в первую очередь личным границам**. Сегодня поговорим **о правиле нижнего белья. Что это за правило и почему оно так важно?**

Правило нижнего белья гласит: **никто, кроме родителей и доктора в присутствии родителей, не должен касаться и видеть тебя в тех местах, которые закрыты трусиками/купальником.** Начать говорить с ребёнком об этом можно уже в 2-3 года. Это не рано, потому что рано никогда не будет.

Важно, чтобы ребёнок понимал, что его тело принадлежит только ему, только он им распоряжается и только он решает, кто может его трогать. Никто не должен позволять в отношении него действия, которых он не хочет.

Именно поэтому так важно не позволять родственниками целовать и обнимать вашего ребёнка без его на то согласия. Если ребёнок не хочет, не заставляйте, он имеет право отказаться. И пусть родственники обижаются, объясните причину.

Объясните ребёнку, что есть секреты, которые не нужно хранить, особенно если кто-то ему пригрозил. Любой секрет, который вызывает непонимание, из-за которого возникают неприятные эмоции, который кажется постыдным, должен быть рассказал родителям в первую очередь. Дайте ребёнку понять, что вы его не осудите и не накажете, каким бы ни был секрет.

Важно проводить такие разговоры, начиная с 2-3-х лет, не забывая напоминать об этих правилах раз в несколько месяцев.

1. «Правило трусиков» О нём мы писали выше: то, что находится под **нижним бельём, можно смотреть только определённым людям** (родители и врач в присутствии родителей) **и только в особых случаях** (гигиена до определённого возраста и приём у врача).

2. «Твоё тело принадлежит только тебе» Никто не имеет права заставлять ребёнка делать с его телом то, что ему не нравится.

3. «Нет» значит «нет» Не заставляйте ребёнка обниматься и целовать кого-то, если он этого не хочет. Если мы будем настаивать, то поломаем его представление о его личных границах и допускаем в будущем возможность более страшного вмешательства в его личное пространство.

4. «Плохие секреты» Объясните ребёнку, что бывают хорошие секреты, например, сюрприз для мамы, и плохие, например, когда дядя нарушал личные границы малыша и называл это «нашим маленьким секретом». Плохие секреты надо всегда рассказывать близким. Близкие не хотят ребёнку вреда, они хотят его защитить и ему помочь.

5. Атмосфера доверия Сделайте так, чтобы ребёнок понимал, что ему всегда готовы помочь, а не наказать. Обсудите с ребёнком, к кому ещё из взрослых он

может обратиться за помощью. Вы должны быть уверены в этом человеке, например, воспитательница, учительница или кто-то другой.

6. Называйте половые органы своим именами Пенис, вагина, пися, не нужно вот этих милых замещений: печенка, морковка и так далее. Если ребёнку понадобится помочь, и он будет пытаться рассказать всё взрослым, его могут не понять, поднять на смех и проблема только усугубится. Получается, ребёнка учили рассказывать взрослым о «плохом секрете», но когда он это сделал, ему не то, что не помогли, но ещё и посмеялись. Не надо так делать. **От того, что вы научите ребёнка называть половые органы своими именами, он не станет развратным или травмированным.** В отличии от насилия, которое оставит неизлечимые душевные и физические травмы.

Повторяйте этот разговор и его элементы постоянно, иногда прямо, иногда в виде историй. Проверяйте, как ответит ребёнок, например, «Одна девочка попала в такую ситуацию (опишите), что она должна сделать?».

Не бывает возраста, когда ребёнку ещё рано о таком говорить. Может быть только поздно!

Чтобы защитить своего ребёнка, обеспечить ему безопасное личное пространство важно:

- научить его «правилу трусиков»
- научить ребёнка личным границам
- научить говорить «нет»
- рассказать, что «плохие секреты» всегда нужно рассказывать родителям, а родители хотят ему помочь, а не наказать.

Берегите себя и своих детей и будьте здоровы!

