



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

# ПРОСТОЙ ОТВЕТ НА СЛОЖНЫЙ ВОПРОС: ЯЗЫК СЕМЕЙНОГО ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) О  
БЕСЕДАХ В РАМКАХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ О ПРАВИЛАХ  
ПОВЕДЕНИЯ, СПОСОБАХ ДЕЙСТВИЙ И РЕАГИРОВАНИЯ НА СИТУАЦИЮ,  
ПРЕДСТАВЛЯЮЩУЮ УГРОЗУ ПОЛОВОЙ НЕПРИКОСНОВЕННОСТИ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО



Владимир 2026

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Дошкольный возраст (3-6 лет).....</b>	<b>4</b>
<b>Младший школьный возраст (7-11 лет).....</b>	<b>6</b>
<b>Подростковый возраст (11-14 лет).....</b>	<b>8</b>
<b>Старший подростковый возраст (14-18 лет).....</b>	<b>10</b>
<b>Как отвечать на сложные и неожиданные вопросы ребенка.....</b>	<b>12</b>
<b>Если вы заподозрили или узнали о насилии.....</b>	<b>15</b>
<b>Телефоны экстренной и психологической помощи.....</b>	<b>18</b>

## **Введение**

Половая неприкосновенность - это право ребенка на безопасность, уважение к его телу, чувствам и личным границам. Это право закреплено законом и является важной частью психологического и эмоционального благополучия ребенка.

Формирование представлений о половой неприкосновенности начинается с раннего детства и продолжается на протяжении всего взросления. Это не один «разговор», а последовательный процесс, в котором ребенок шаг за шагом учится:

- понимать свое тело и относиться к нему с уважением;
- осознавать личные границы и границы других людей;
- распознавать ситуации небезопасного или неприемлемого поведения;
- обращаться за помощью к взрослым, которым можно доверять.

Важно понимать, что разговоры о телесных границах и безопасности **не являются ранним сексуальным воспитанием**. Роль родителей в этом процессе - ключевая. Именно в семье закладываются первые представления о том:

- что такое уважительное отношение;
- имеет ли ребенок право на собственные чувства и отказ;
- можно ли открыто задавать вопросы и получать честные ответы;
- к кому можно обратиться, если стало страшно, стыдно или непонятно.

Доверительные отношения с родителями - главный фактор профилактики насилия. Если ребенок уверен, что его не осудят, не высмеют и не накажут за «неудобные» вопросы, он с большей вероятностью расскажет о тревожной ситуации и вовремя получит помощь.

**Данная памятка создана для того, чтобы поддержать родителей и помочь выстраивать разговоры с детьми **спокойно, последовательно и с учетом возраста**.**

**Главное, что важно помнить:  
лучше говорить с ребенком понемногу и заранее, чем не говорить вовсе.**

## **Дошкольный возраст (3-6 лет)**

Первые годы жизни – это удивительное время, когда ребенок с любопытством и доверием исследует мир и самый первый объект исследования - это он сам, его собственное тело. Именно в этот период закладывается фундамент его отношения к себе, своему физическому «я», интимности и безопасности. Половое воспитание в возрасте 3-6 лет - это ежедневная практика уважения, открытости и защиты, которая формирует здоровую основу на всю жизнь.

Давайте разберем ключевые аспекты:

### *Цель возраста*

Формирование базового представления о теле, личных границах, правилах безопасности и доверии к взрослым. Знакомство с правилами самостоятельной интимной гигиены.

### *Ключевые задачи*

- Осознание своей половой принадлежности
- Понимание «мое тело - моя территория»
- Формирование навыка обращаться за помощью

### *О чем важно говорить*

#### Части тела

- называйте части тела правильными, нейтральными словами, без стыда и смеха.

#### Интимные зоны

- объясняйте: есть части тела, которые закрыты бельем - их нельзя трогать и показывать другим людям без необходимости.

#### Гигиена

- формируйте навыки ухода за телом, объясняя, что забота о себе - это нормально.

#### Личные границы

- ребенок имеет право:
  - не обниматься, если не хочет;
  - сказать «нет» даже взрослому;

- не хранить в себе секреты, которые вызывают страх, дискомфорт или стыд;
- знать разницу между «приятными сюрпризами» и «плохими секретами», которые нельзя хранить;
- рассказать правду, зная, что ему помогут;
- быть уверенным, что близкие люди не станут наказывать за плохие секреты.

### *Важные фразы для родителей*

«Твое тело принадлежит тебе»

«Если тебе неприятно - ты можешь сказать «нет»

«Если кто-то тебя пугает или трогает - обязательно расскажи мне»

### *Выход*

Половое воспитание в жизни ребенка должно появиться как можно раньше, так как чем большим количеством информации владеет ребенок, тем меньше риск насилия. Периодически нужно возвращаться к этому разговору - следует систематически, но не навязчиво, повторять «правило нижнего белья». Родители и ближайшее окружение также соблюдают личные границы ребенка и грамотно выстраивают свои. Дайте малышу возможность говорить «нет» и самое главное слушайте его.

## **Младший школьный возраст (7–11 лет)**

Возраст 7-11 лет - это затишье перед бурей подросткового периода. Ваш ребенок уже не малыш, но еще и не подросток. Это ключевое окно возможностей – время, когда можно спокойно, без стыда и спешки, заложить прочный фундамент знаний и доверия, который поможет всей семье легче пережить грядущие перемены. Половое воспитание в этом возрасте – это подготовка к физическим и эмоциональным метаморфозам пубертата.

Давайте разберем, о чем важно говорить сейчас:

### *Цель возраста*

Подготовка к изменениям тела, укрепление навыков самозащиты и осознание ответственности взрослых за безопасность ребенка. Формирование правильных гигиенических навыков и коррекция гигиенических привычек.

### *Ключевые задачи*

- Понимание телесных и эмоциональных границ
- Формирование доверительного общения
- Осознание, что насилие - это всегда вина взрослого
- Знакомство ребенка с признаками взросления
- Понимание значения происходящих телесных изменений

### *О чем важно говорить*

#### *Изменения тела:*

- рассказывайте о росте, половом созревании, менструации, изменении голоса в доступной для ребенка форме;
- давайте простое, правдивое объяснение без деталей, пугающих ребенка о происхождении жизни.

#### *Эмоции и чувства:*

- первые симпатии и влюбленности - нормальны;
- безопасность (в том числе в интернет-пространстве)

#### *Обсуждайте:*

- нельзя фотографировать интимные части тела;

- никто не имеет права просить «потрогать», «показать», «секретно поиграть».

#### Интернет-безопасность:

- объясняйте, что в сети тоже существуют границы, оградите ребенка от нежелательного контента, установив опции родительского контроля.



#### Важные акценты для родителей

- ребенок никогда не виноват, если взрослый нарушил границы;  
- всегда есть взрослый, которому можно рассказать.

#### Вывод

Предпубертатный период - это ваша стратегическая возможность подготовить ребенка (и себя!) к неизбежным изменениям подросткового возраста. Говоря открыто о предстоящих физических метаморфозах, прививая навыки гигиены взрослеющего тела, помогая разобраться в сложном мире чувств и симпатий, давая точные знания о репродукции и неустанно укрепляя мост доверия, вы даете ребенку бесценные ресурсы: знания, уверенность в своей нормальности, навыки безопасного поведения и твердую уверенность в вашей поддержке. Это лучшая инвестиция в его психологическое и физическое благополучие в самый бурный период жизни.

## **Подростковый возраст (11–14 лет)**

Подростковый возраст (пубертатный период) - это период, когда ребенок начинает интересоваться сексом, раскрывать грани своей сексуальности и даже проводит первые сексуальные эксперименты. Они могут включать классический секс, петтинг, мастурбацию, секс с представителем своего пола. Поэтому концепция полового воспитания подростков содержит вопросы безопасности и согласия. Тему «согласия» нужно обсуждать не только с девушками, но и с юношами - объяснить, что такое согласие и что им не является, почему оно важно и когда необходимо его получать. Важно проговорить не только то, как не стать жертвой насилия, но и как самому не оказаться насильником.

Давайте разберем ключевые аспекты:

### Цель возраста

Формирование ответственного отношения к телу, обучение понятию согласия и умению защищать себя.

### Ключевые задачи

- Осознание личной ответственности и прав
- Навык говорить «нет»
- Понимание, что такое сексуальное насилие

### О чем важно говорить

#### Согласие

- объясняйте, что:
  - согласие должно быть добровольным;
  - его можно отозвать в любой момент;
  - молчание - это не согласие.

#### Сексуальное насилие

- говорите прямо и спокойно о том, что это такое и куда обращаться за помощью.

#### Здоровье

- в доступной форме рассказывайте о инфекциях передаваемых половым путем, ВИЧ.

### Навыки отказа

- сформируйте этот один из самых важных навыков у ребенка это, позволит ему проводить линию безопасного поведения при возможном сексуальном насилии.

### Проговаривайте сценарии

- разъясните подростку, что сказать и в какой момент, куда уйти и к кому обратиться в экстренной ситуации, кому позвонить, что делать не следует.



### Важные фразы для родителей

«Ты имеешь право передумать»

«Если тебе страшно или неприятно - это уже повод уйти»

«Ты можешь обратиться за помощью в любой момент»

### Вывод

Переходный возраст - это временно. Поскольку подростки взрослеют под действием гормонов, родителям жизненно важно оставаться вовлеченными и присутствовать в жизни своего ребенка, поддерживать его в эти трудные годы. И от того, насколько спокойно вы будете себя вести, зависит, каким взрослым станет ваш ребенок. Подросткам требуются свобода и чувство того, что они могут влиять на свою жизнь. Позвольте им решать и иметь дело с последствиями своих решений. Установите ясные и справедливые правила, чтобы подросток понимал, что допустимо, а что недопустимо. Он должен быть уверен, что его любят и принимают таким, какой он есть. Вы - надежный берег. И этот берег должен быть прочным.

## **Старший подростковый возраст (14-18 лет)**

Старший (поздний) подростковый возраст (14-18 лет) – это время интенсивного становления личности, глубокого осмыслиения себя и своего места в мире, первых серьезных отношений и принятия решений, влияющих на будущее. Половое развитие подростков зачастую опережает формирование социально принятых моральных и этических норм поведения, делая их особенно восприимчивыми и зависимыми от сексуальных проблем, значительно затрудняя адекватное управление влечениями. Поэтому, половое воспитание на этом этапе выходит далеко за рамки анатомии и физиологии. Оно фокусируется на построении здоровых, безопасных и уважительных отношений, осознании своей сексуальности, развитии критического мышления и ответственности за свой выбор.

Давайте разберем, о чем важно говорить сейчас:

### *Цель возраста*

Подготовка к взрослым отношениям, формирование правовой и социальной грамотности.

### *Ключевые задачи*

- Осознание юридических последствий
- Уважение к себе и партнеру
- Ответственное поведение



### *О чем важно говорить*

#### *Отношения*

- что такое здоровые и нездоровые отношения, признаки давления и манипуляций.

#### *Контрацепция*

- способы защиты от заболеваний и нежелательной беременности.

#### *Алкоголь и запрещенные вещества*

- влияние алкоголя, наркотиков и психоактивных веществ на способность к принятию решений и риск насилия.

### Право и закон

- юридические аспекты «взрослой жизни» - возраст согласия, ответственность за преступления, службы помощи.



### Важные акценты

- будьте спокойны и уверены, если вы смущаетесь или тревожитесь, подросток это почувствует;
- не осуждайте, фразы «это нормально», «я тебя понимаю» создают безопасное пространство;
- сфокусируйтесь на качестве отношений, а не на факте сексуального контакта, обсуждайте взаимное уважение, доверие и заботу;
- помните, что вы должны быть важным источником такой информации для подростка, не перекладывайте ответственность на школу или интернет, ваши ценности и отношение к вопросам интимной жизни важнее.
- одного разговора мало, будьте готовы возвращаться к теме снова и снова по мере взросления ребенка.

### Выход

В период старшего подросткового возраста (14-18 лет) половое воспитание должно быть направлено не только на объяснение анатомических и физиологических аспектов, но и на формирование здоровых отношений, развитие критического мышления и ответственности за свой выбор. Важно обсуждать с подростками юридические, социальные и моральные аспекты взрослой жизни, чтобы помочь им адекватно ориентироваться в сложных ситуациях и принимать взвешенные решения. Родителям следует активно участвовать в половом воспитании подростков, создавая безопасное и доверительное пространство для обсуждения этих тем, и быть готовыми возвращаться к ним по мере взросления.

## **Как отвечать на сложные и неожиданные вопросы ребенка**

 Дети задают вопросы о теле, отношениях и границах тогда, когда они **психологически готовы услышать ответ**. Даже если вопрос застал вас врасплох, важно не сам «идеальный» ответ, а то, **как именно взрослый реагирует**.

Ниже приведены примеры частых вопросов и возможных ответов. Формулировки можно менять, главное - сохранить спокойный и принимающий тон.

### ***«Откуда я взялся?»***

**Ответ:** «Ты рос у мамы в животике, в специальном месте, которое называется матка. Когда ты стал достаточно большим, тебя помогли родить врачи».

### ***«Как дети появляются у мамы?»***

**Ответ:** «Чтобы появился ребенок, нужна клеточка от мамы и клеточка от папы. Когда они соединяются, начинает расти малыш».

### ***«Почему у мальчиков и девочек разные тела?»***

**Ответ:** «Потому что природа сделала нас разными. Эти различия помогают телу расти и в будущем, если человек захочет, стать родителем».

### ***«Почему мне нельзя показывать это место?»***

**Ответ:** «Потому что это интимная часть тела. Она только твоя, и ее можно показывать только врачам и родителям, если это нужно для здоровья».

### ***«А если кто-то просит не говорить взрослым?»***

**Ответ:** «Если взрослый просит сохранить секрет, от которого тебе неприятно или страшно - это не твой секрет. О таком всегда нужно рассказывать».

**«Почему мне неприятно, когда меня обнимают?»**

**Ответ:** «Ты имеешь право не хотеть объятий. Твои чувства важны, даже если другой человек хотел по-доброму».

**«Можно ли сказать «нет» взрослому?»**

**Ответ:** «Да. Если тебе неприятно или страшно, ты можешь сказать «нет» любому человеку».

**«Что такое секс?» (подростковый возраст)**

**Ответ:** «Это близость между взрослыми людьми, которые уважают и согласны друг с другом. Это очень личная тема, и о ней важно говорить спокойно и честно».

**«А если мне нравится кто-то?»**

**Ответ:** «Нравиться - это нормально. Важно, чтобы отношения были уважительными и безопасными».

**«Почему тело меняется?»**

**Ответ:** «Твое тело растет и взрослеет. Эти изменения происходят со всеми, просто у каждого в своем темпе».

**«Что такое насилие?»**

**Ответ:** «Это когда кто-то делает с другим человеком то, чего тот не хочет, и не уважает его границы. Это всегда неправильно».

**«Если со мной что-то случится, меня будут ругать?»**

**Ответ:** «Нет. Если с тобой случится что-то неприятное, я хочу знать, чтобы помочь тебе. Ты не будешь виноват».

## **«А если я сделал что-то не так?»**

**Ответ:** «Мы можем поговорить об этом. Ошибки - это часть жизни, и ты не остаешься с ними один».

## **«Почему про это неловко говорить?»**

**Ответ:** «Иногда взрослым тоже бывает непривычно, потому что в детстве с ними об этом не говорили. Но говорить об этом важно».

## **«Ты правда меня понимаешь?»**

**Ответ:** «Я стараюсь понять тебя и быть рядом. Ты для меня важен».

### **Что важнее любого ответа?**

Важно не только **что** вы скажете, но и **как** вы будете рядом с ребенком в этот момент.

Ребенок чувствует поддержку через:

- спокойный тон голоса;
- зрительный контакт;
- открытое положение тела;
- мягкое прикосновение или объятие (если ребенок этого хочет).

Иногда **объятие, кивок или слова «я рядом»** значат больше, чем длинные объяснения.

Проявляя участие и принятие, вы даете ребенку главный сигнал: **«Со мной безопасно. Меня слышат. Меня принимают».**

## **Если вы заподозрили или узнали о насилии**

Известие о том, что с ребенком могло произойти насилие, вызывает у взрослых сильные эмоции: шок, страх, ярость, чувство вины, желание немедленно «наказать виновного».

Это естественные реакции. Однако поспешные и импульсивные действия могут усугубить состояние ребенка и осложнить дальнейшую помощь.

Ниже представлен алгоритм, который помогает действовать осознанно, безопасно и в интересах ребенка.



### **ШАГ 1. Остановитесь и успокойтесь**

Прежде всего важно **взять паузу**, даже если внутри все «горит».

- Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов
- Напомните себе: «Сейчас моя задача - помочь ребенку, а не действовать на эмоциях»

Ребенок очень тонко чувствует состояние взрослого. Паника, крики, угрозы, истерика могут:

- усилить его страх;
- вызвать чувство вины («из-за меня всем плохо»);
- привести к замыканию и отказу говорить дальше.



### **ШАГ 2. Поддержите ребенка здесь и сейчас**

Самое важное, что должен услышать ребенок:

- «Я тебе верю»
- «Ты не виноват(а)»
- «Спасибо, что рассказал(а)»
- «Я рядом и помогу тебе»

#### **Нельзя:**

- допрашивать;
- уточнять интимные подробности;
- задавать наводящие вопросы («он тебя трогал именно так?»);
- показывать шок или отвращение.

Если ребенок хочет - допустимы объятия, прикосновение, совместное молчание.

**Иногда спокойное присутствие взрослого важнее любых слов.**



### **ШАГ 3. Не спешите с заявлениями и обвинениями**

Частая ошибка родителей - **немедленно бежать в полицию, к директору, родственникам**, не подготовив ни себя, ни ребенка.

Важно понимать:

- резкий допрос со стороны правоохранительных органов может повторно травмировать ребенка;
- неподготовленное обращение может привести к тому, что ребенок замкнется или откажется от своих слов;
- в некоторых случаях требуется сначала психологическая стабилизация.

Это не означает «ничего не делать».

Это означает - **действовать поэтапно**.



#### **ШАГ 4. Зафиксируйте информацию для себя**

Спокойно, без обсуждения с ребенком:

- запишите, **что именно вы узнали** (слова ребенка, даты, имена - если они были названы);
- отметьте, **когда и при каких обстоятельствах** это было рассказано.

Это поможет:

- сохранить факты без искажений;
- позже грамотно обратиться за помощью.



#### **ШАГ 5. Обратитесь к специалисту**

Первым профессионалом в такой ситуации **должен стать психолог**, имеющий опыт работы с травмой и насилием.

Задачи специалиста:

- оценить состояние ребенка;
- помочь ему стабилизироваться;
- подготовить (если потребуется) к разговору с другими службами;
- помочь родителям выбрать дальнейшие шаги.

Это **не отменяет возможных юридических действий**, но помогает сделать их **менее травмирующими**.



#### **ШАГ 6. Примите решение о дальнейших действиях не в одиночку**

Решения о:

- обращении в полицию;
- информировании школы или учреждения;
- медицинском освидетельствовании

лучше принимать совместно со специалистом, опираясь:

- на состояние ребенка;
- давность событий;
- риски повторного контакта с предполагаемым обидчиком.



## ШАГ 7. Сохраните для ребенка ощущение нормальной жизни

Ребенку важно:

- продолжать ходить в школу, кружки (если это безопасно);
- чувствовать, что он - не «проблема» и не «жертва», а все тот же любимый ребенок;
- видеть, что родители справляются и рядом.

Фразы, которые помогают:

- «С тобой все в порядке»
- «Мы будем разбираться постепенно»
- «Ты не один/одна»

**Главное, что важно помнить**

- Насилие - всегда ответственность взрослого, а не ребенка
- Родительская задача - защитить и поддержать, а не «разобраться любой ценой»
- Иногда пауза и помочь специалиста - самый бережный и правильный шаг

Спокойствие, последовательность и принятие - лучшие союзники ребенка на пути восстановления.

*Если вы столкнулись с такой ситуацией, вы не одни.*

С этим сталкиваются многие семьи, даже если об этом не принято говорить вслух.

Вы уже делаете главное - вы замечаете, слышите и защищаете своего ребенка.

Ошибаться, сомневаться, испытывать страх - нормально.

Поддержка нужна не только детям, но и взрослым.

*Помните:*

рядом есть специалисты, службы и люди, готовые помочь вам пройти этот путь спокойно и бережно.

**Шаг за шагом. Вместе.**

## **Телефоны экстренной и психологической помощи**

● Детский телефон доверия (круглосуточно, бесплатно, анонимно)  
☎ 8-800-2000-122

Работает по всей России.

Позвонить может как ребенок, так и родитель.

Консультанты помогут:

- разобраться в ситуации;
- снизить тревогу;
- понять, какие шаги можно предпринять дальше.

● Экстренные службы

Если существует непосредственная угроза жизни или безопасности ребенка:

☎ Единый номер экстренных служб: 112

☎ Полиция: 102 (с мобильного телефона)

Обращение в экстренные службы необходимо, если:

- ребенку угрожает повторное насилие;
- есть риск, что ситуация может повториться в ближайшее время.

● Медицинская помощь

При телесных повреждениях или жалобах на здоровье:

- обращайтесь в травмпункт, приемное отделение или к педиатру;
- медицинская помощь оказывается независимо от того, подано ли заявление.

● Психологическая помощь

ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

📞 8(4922) 32-38-61, 8(4922) 77-14-01, 8(901)140-30-31.

Психолог поможет:

- стабилизировать состояние ребенка;
- снизить чувство страха и вины;
- поддержать родителей в выборе дальнейших шагов.

● Образовательное учреждение

При необходимости вы можете обратиться:

- к школьному психологу;
- социальному педагогу;
- администрации образовательного учреждения.

Это может быть важно для:

- организации поддержки ребенка;
- обеспечения его безопасности в школе или детском саду.

