«Моё тело принадлежит мне»: как поговорить с ребёнком без запугивания

Начать можно с повседневной ситуации: ребёнок не хочет обниматься с родственником, переодевается перед бассейном или спрашивает о приёме врача. Не обязательно устраивать серьёзную лекцию о насилии. Важнее несколько раз спокойно объяснить: у тела есть границы, о неприятном можно говорить, а взрослый обязан помочь.

Что предлагает NSPCC

Британская организация NSPCC разработала Talk PANTS — подход к разговорам о телесной безопасности. Он помогает объяснить ребёнку, что тело принадлежит ему, что он может сказать «нет» и обратиться к безопасному взрослому, если что-то тревожит.

В этой статье мы не переводим английскую аббревиатуру по буквам и не воспроизводим фирменные материалы программы. Берём основные принципы и показываем, как использовать их в обычном разговоре на русском. Реплики ниже — наши примеры, а не цитаты из пособия.

Правило должно работать и с близкими

«Ты можешь не обнимать человека, если не хочешь. Можно поздороваться словами, помахать рукой или дать пять».

Если при этом взрослые говорят «Поцелуй тётю, не обижай её», ребёнку трудно понять, почему отказ разрешён только иногда. Не нужно делать из каждого семейного приветствия конфликт. Достаточно самим предложить другой способ поздороваться и не заставлять ребёнка оправдываться.

Обсудите, что правила относятся не только к незнакомцам. Человек может быть знакомым, приятным и любимым — и всё равно не иметь права нарушать границы. Подарок, авторитет или родство не делают неприятную просьбу обязательной.

Как объяснить приватность тела

Для начала можно сказать: «Части тела под нижним бельём — личные. Их не показывают по чужой просьбе и не фотографируют для кого-то. Если тебя об этом просят, расскажи мне».

Говорите спокойно и используйте понятные названия частей тела, а не слова вроде «стыдное место». Приватное не значит грязное или плохое. Ребёнку важно иметь слова, которыми он сможет описать боль, прикосновение или вопрос.

Не сводите безопасность только к тому, что закрывает бельё. Просьба прислать фотографию, показать чужое тело или сохранить неприятный секрет тоже повод обратиться за помощью. Объяснение должно расширяться по мере взросления ребёнка, а не оставаться одной заученной фразой.

А как быть с врачом и уходом

Не обещайте «никто никогда не должен видеть тебя без одежды»: это может запутать ребёнка при необходимой медицинской помощи или гигиене.

Вместо этого объясните: «Иногда врач осматривает тело, чтобы помочь здоровью. Взрослые должны объяснить, что происходит и зачем. Можно спросить, сказать, что больно или страшно, попросить паузу и поддержку». Объём участия родителя и правила осмотра зависят от возраста, ситуации и местных требований.

Не учите, что любой человек в белом халате автоматически прав. Смысл не в форме и должности, а в понятной необходимости помощи и уважительном обращении. При экстренной помощи обстоятельства могут быть другими — это не отменяет права ребёнка позже рассказать о своём страхе или дискомфорте.

Секрет, о котором можно рассказать

Не стоит требовать докладывать вообще всё: у ребёнка может быть обычная личная жизнь. Полезнее различать приятный временный сюрприз и секрет, которым его удерживают в страхе или заставляют скрывать нарушение границ.

«Если кто-то просит никому не говорить о прикосновениях, фотографиях или разговорах, которые тебя смущают, ты можешь рассказать. Даже если обещал молчать. За обращение за помощью я не буду тебя ругать».

Добавьте: «Если тебе не было страшно, но потом появились вопросы, всё равно приходи». Не каждую опасную ситуацию ребёнок сразу ощущает как неприятную. Правило не должно зависеть только от сильного испуга.

К кому идти, если родителя нет рядом

Назовите вместе ещё двух-трёх безопасных взрослых, к которым ребёнок действительно может обратиться. Не ограничивайтесь общим «расскажи кому-нибудь». Обсудите, как найти этого человека в школе, позвонить или написать ему.

Скажите: «Если первый взрослый не понял или не помог, можно рассказать другому. Не надо прекращать искать помощь». Если ребёнку трудно говорить, разрешите написать или начать с короткой фразы «Мне нужна помощь, но я боюсь объяснять».

Правило «нет» не перекладывает ответственность на ребёнка

Ребёнок может растеряться, замереть, подчиниться или не понять происходящее. Это не делает его виноватым. Обязательно проговорите: «Даже если ты не сказал “нет”, не ушёл или никому сразу не рассказал, я всё равно помогу».

Разговоры о границах — часть защиты, не гарантия от насилия и не замена ответственности взрослых. Ваша реакция на маленькое повседневное «не хочу» помогает показать, что более трудное признание тоже будет услышано.

Если нужна помощь

Если не знаете, как начать разговор о границах тела или ответить на тревожный вопрос ребёнка, напишите в ДетХелп. Укажите возраст и то, что хотите обсудить, без лишних личных подробностей. Если речь о конкретном тревожном эпизоде, кратко опишите его; интимные изображения детей не присылайте.

Источники

NSPCC. Talk PANTS: a conversation to help keep children safe.

NSPCC. PANTS: your questions answered.

Дата проверки источников: 23 октября 2026 года. Британские контакты помощи не перенесены в текст.