

## **Памятка подростку «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ»**

*Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:*

1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены
2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем
3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности
4. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите
5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации
6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувства другого
7. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст вам большей уверенности, и вы сможете лучше контролировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины
8. Нет совершенно верных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные для вас знаки, которые могут насторожить, например неуважение к человеку, нарушение его личного пространства.

Будьте осторожны, если кто-то: находится к вам слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете; пристально смотрит на вас и демонстративно разглядывает; не слушает того, что вы говорите, и игнорирует ваши чувства; ведет себя с вами как хороший знакомый, хотя это не так. Обращая внимание на знаки подобного рода, вы можете уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда вы встречаетесь с кем-то впервые, идете в кино или на дискотеку, находитесь в компании друзей или знакомых

9. Если вы находитесь с кем-то, кто заставляет вас чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует ваши чувства или выказывает неуважение к вам каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком

Советы для детей младших классов «КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НАСИЛИЕ»

- Всегда сообщай родителям, куда ты идешь.
- Всегда гуляй в компании друзей.
- Не ходи с друзьями в безлюдные места ночью.
- Не принимай подарков от незнакомцев.
- Если кто-то предлагает сопровождать тебя – спроси разрешения у

родителей.

- Если испугался – беги к людям.
- Ни с кем не обсуждай своих проблем, как бы плохо тебе не было.
- Не открывай никому дверь и не отвечай на вопросы через дверь.
- Если кто-то пытается ворваться в квартиру, звони в милицию, а затем открой окно и кричи, зови на помощь.
- Если люди в автомобиле спрашивают тебя, как куда-нибудь доехать, – не подходи близко и ни в коем случае не соглашайся сопроводить их, даже если тебе по пути.

Никто не имеет право прикасаться к тебе. Не стесняйся сказать это тому, кто это попробует сделать.

- Если кто - то испугал тебя, сразу иди в безопасное место, туда, где много людей.
- Всегда настаивай на получении разрешения от родителей, если тебя куда-нибудь приглашают.

## СОВЕТЫ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

- Никогда не садись в автомобиль с незнакомым человеком. Если кто-то об этом просит – немедленно расскажи родителям
- Всегда играй в компании друзей.
- Никогда не принимай подарки (сладости) от незнакомцев без разрешения старших.
- Никогда не соглашайся, куда-либо идти в сопровождении незнакомых людей.
- Кричи со всей силы, если кто-то хочет тебя заставить сесть в автомобиль или куда-то идти.
- Запомни свой адрес и номер телефона (включая код города), телефон 102.
- Всегда носи с собой список рабочих телефонов родителей.
- Запомни секретный пароль, и соглашайся идти только с людьми, которые знают пароль.
- Никогда не позволяй кому-то прикасаться к тебе. Сразу расскажи старшим, если это случилось.
- Помни, что твои родители любят тебя и никогда не накажут за сообщение правды.
- В случае нападения беги к зданию с вывеской, в любое многолюдное место.

## СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА!** Если жизнь дома невыносима, поговори с учителем, классным руководителем, психологом или кем-то кого ты уважаешь. Как только ты убежишь из дома, ты окажешься в руках людей, которые

попробуют использовать тебя в наркобизнесе, порнографии или проституции. Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты – простая цель для негодяев, которые притворно будут заботиться о тебе. Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места. Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой. Если хочешь подработать, найди работу через знакомых. Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали. Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами. Не соглашайся на непонятные и неприятные вещи для тебя. Если ты чувствуешь себя в опасности, кто-то угрожает или заставляет делать неприятные тебе вещи, ты можешь делать все: КРИЧАТЬ, ВИЗЖАТЬ, КУСАТЬСЯ, ЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ, УБЕГАТЬ, ЛГАТЬ - ВСЕ, ЧТО ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТИ. Гуляй в группах или с другом. Всегда сообщай родителям, где Вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов. Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попытается сделать. Доверься интуиции, если тебе страшно, значит, на это есть причины.