

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ

Памятка (подростку)

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 чувство 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

- 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 попытается 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

Уважаемые родители, постарайтесь не пугать Вашего ребенка, но добейтесь того, чтобы он твердо запомнил следующие правила:

· 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).

· 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, кричи и зови на помощь.

