

## 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 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

проводящего 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.

### «Где преступники поджидают своих жертв?»

#### 1. В лифте!

-Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину.

-Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.

#### 2. В подъезде!

-Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нем любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.

-Прежде чем войти в подъезд, вызови свою квартиру по домофону и попроси родителей встретить.

-Если в подъезде находится подозрительный незнакомец, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых.

#### 3. В чужой машине!

-Если добираться на попутной машине, попроси сопровождающих записать марку и номер машины, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.

-Если водитель проявляет сексуальный интерес, попроси остановиться. Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции.

-Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков.

-Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.

#### 4. На улице!

-Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи).

-Убегай в сторону, где много людей.

-Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.

-Используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, ногу или руку нападающего).

-Как только нападающий ослабил хватку – убегай.

А если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:

-Если насильник зажимает рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с ним.

-Если можешь — защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирая вещей, убегай в чем есть.

-Оказавшись в безопасности, немедленно позвони по телефону «02».

### **Классификация общих категорий насилия:**

**1. Физическое насилие** (избиение, удары, пытки, толчки, пощечины, силовое удержание и т. д.)

**2. Сексуальное насилие** (изнасилование, сексуальное домогательство, петтинг, эксгибиционизм и т. д.)

**3. Психологическое (эмоциональное) насилие** (оскорбления, угрозы, запреты, унижение, навязчивая критика)

#### **4. Отсутствие заботы**

Отсутствие внимания может выражаться физически, эмоционально и на образовательном уровне.

**Физическое невнимание** к ребенку выражается в отказе ему медицинской помощи, ребенка могут выгонять из дома, или же наоборот, не выпускать ребенка из дома, держать его взаперти и не давать ему питаться.

**На образовательном уровне** насилие заключается в том, что родители позволяют ребенку постоянно прогуливать школу, над ребенком нет никакого контроля.

**Эмоциональное невнимание** к ребенку выражается тем, что ему не предоставляется необходимая психологическая помощь, родители избивают друг друга в присутствии ребенка, употребляют наркотики или алкоголь.

## **Куда ты можешь обращаться за помощью и поддержкой?**

Телефон «Доверия» в Кризисном центре, тел. 8(351)735 02 14

Телефон МБУ «Центр профилактического сопровождения «Компас» 8(351)261 42 42

Единый Всероссийский детский телефон Доверия тел. 8-800-2000-122



## **Советы подростку**

### **«Как не стать жертвой насилия»**

