

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.

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.

«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 знакомцев.
 - ✓ 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 подростков

- ✓ **НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА!** Если жизнь дома невыносима, - поговори с преподавателем, 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 подонков, 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.
 - ✓ 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 попробует сделать.
 - ✓ Доверься интуиции, если тебе страшно - значит, на это есть причины.
-



Источник информации:

*Подготовил
педагог-психолог
Н.А.Зинкевич*