

Памятка подростку «Что должны знать дети, чтобы защитить себя?»

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).
8. Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины.
9. 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.
10. 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 учащихся младших классов «Что должны знать дети, чтобы защитить себя?»

1. Всегда сообщай родителям, куда ты идешь.
2. Всегда гуляй в компании друзей.
3. Не ходи с друзьями в безлюдные места ночью.
4. Не принимай подарков от незнакомцев.
5. Если кто-то предлагает сопровождать тебя – спроси разрешения у родителей.
6. Если испугался – беги к людям.
7. Ни с кем не обсуждай своих проблем, как бы плохо тебе не было.
8. Не открывай никому дверь и не отвечай на вопросы через дверь.
9. Если кто-то пытается ворваться в квартиру, звони в милицию, а затем открой окно и кричи, зови на помощь.
10. 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.
11. Никто не имеет право прикасаться к тебе. Не стесняйся сказать это тому, кто это попытается сделать.
12. Если кто-то испугал тебя, сразу иди в безопасное место, туда где много людей.
13. Всегда настаивай на получении разрешения от родителей, если тебя куда-нибудь приглашают.