

## **Насилию НЕТ** **(памятка для подростка)**

*Дорогой друг, мир вокруг нас прекрасен и ярок. Но не забывай, что в нём есть и опасности. Чтобы не стать жертвой преступления, не дать себя в обиду, следует соблюдать простые и понятные правила.*

Помни, что иногда преступник может иметь «доброе лицо», а чтобы поймать тебя в ловушку, он применяет разные хитрости.

При угрозе нападения или подозрительном поведении человека, не стесняйся позвать на помощь, крикни соседям, знакомым, учителям и т.д. В случае опасности убегай при первой возможности.

Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха. Можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре, и идти рядом с ними. Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, вернись в многолюдное место и попроси помощи. Можно махнуть рукой, глядя в окно, как будто ты видишь в окне родственников, или найти во дворе знакомых и попросить у них защиты.

Всегда предупреждай родных о том, куда идёшь, и проси их встретить тебя в вечернее время. Обо всём случившемся, своих подозрениях и странном поведении незнакомых людей немедленно рассказывай родителям или старшим родственникам. Помни, что от твоей внимательности, умения себя вести зависит не только твоя безопасность.

Ни под каким предлогом не открывай дверь посторонним, никогда не впускай их в дом. Даже если они ссылаются на родителей и хорошо знакомых тебе людей. Если у тебя есть возможность, свяжись с родителями по телефону, расскажи им обо всём.

Если к тебе подходят на улице и предлагают сниматься в кино,

## **Насилию НЕТ** **(памятка для подростка)**

*Дорогой друг, мир вокруг нас прекрасен и ярок. Но не забывай, что в нём есть и опасности. Чтобы не стать жертвой преступления, не дать себя в обиду, следует соблюдать простые и понятные правила.*

Помни, что иногда преступник может иметь «доброе лицо», а чтобы поймать тебя в ловушку, он применяет разные хитрости.

При угрозе нападения или подозрительном поведении человека, не стесняйся позвать на помощь, крикни соседям, знакомым, учителям и т.д. В случае опасности убегай при первой возможности.

Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха. Можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре, и идти рядом с ними. Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, вернись в многолюдное место и попроси помощи. Можно махнуть рукой, глядя в окно, как будто ты видишь в окне родственников, или найти во дворе знакомых и попросить у них защиты.

Всегда предупреждай родных о том, куда идёшь, и проси их встретить тебя в вечернее время. Обо всём случившемся, своих подозрениях и странном поведении незнакомых людей немедленно рассказывай родителям или старшим родственникам. Помни, что от твоей внимательности, умения себя вести зависит не только твоя безопасность.

Ни под каким предлогом не открывай дверь посторонним, никогда не впускай их в дом. Даже если они ссылаются на родителей и хорошо знакомых тебе людей. Если у тебя есть возможность, свяжись с родителями по телефону, расскажи им обо всём.

Если к тебе подходят на улице и предлагают сниматься в кино,

участвовать в конкурсе красоты или поступить в спортивную секцию, помни, что чаще всего на улице или во дворе такие предложения не делаются.

Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьми с собой приятеля, в котором ты уверен. В начале вечеринки договоритесь с ним, что не уйдёте, не попрощавшись.

Если есть возможность, чтобы тебя встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею. Это придаст тебе больше уверенности, и ты сможешь лучше контролировать свои действия.

Установи для себя чёткие границы: чего ты хочешь, а что непозволительно. Ты имеешь право думать и заботиться о себе, своей безопасности, даже если этим можешь задеть чувства другого.

Доверяй своей интуиции. Если ты чувствуешь психологический дискомфорт, то это может быть потому, что ты не ощущаешь себя в безопасности.

Нет совершенных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные знаки, которые могут насторожить, например, неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Будь осторожен, если кто-то находится слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который ты в связи с этим испытываешь; пристально смотрит на тебя и демонстративно разглядывает; игнорирует твои чувства; ведёт себя с тобой как хороший знакомый, хотя это не так. Обращая внимание на знаки подобного рода, ты можешь уменьшить риск подвергнуться насилию.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***

участвовать в конкурсе красоты или поступить в спортивную секцию, помни, что чаще всего на улице или во дворе такие предложения не делаются.

Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьми с собой приятеля, в котором ты уверен. В начале вечеринки договоритесь с ним, что не уйдёте, не попрощавшись.

Если есть возможность, чтобы тебя встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею. Это придаст тебе больше уверенности, и ты сможешь лучше контролировать свои действия.

Установи для себя чёткие границы: чего ты хочешь, а что непозволительно. Ты имеешь право думать и заботиться о себе, своей безопасности, даже если этим можешь задеть чувства другого.

Доверяй своей интуиции. Если ты чувствуешь психологический дискомфорт, то это может быть потому, что ты не ощущаешь себя в безопасности.

Нет совершенных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные знаки, которые могут насторожить, например, неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Будь осторожен, если кто-то находится слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который ты в связи с этим испытываешь; пристально смотрит на тебя и демонстративно разглядывает; игнорирует твои чувства; ведёт себя с тобой как хороший знакомый, хотя это не так. Обращая внимание на знаки подобного рода, ты можешь уменьшить риск подвергнуться насилию.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***