**ПАМЯТКА**

**(для детей и подростков, подвергшихся насилию)**



***Кто будет спорить с тем, что:*** \***Грубое слово** - обидно
 \***Насмешки** - унизительно
 \***Принуждение** вызывает внутренний протест.

 Ты становишься беспомощным, когда сила давления исходит от людей, обладающих властью над тобой, будь то просто прохожий, сосед, учитель или родной и близкий тебе человек. Однако, если это происходит часто, ты перестаешь замечать такие действия по отношению к себе.

 Страшно, когда для тебя это становится нормой, привычкой, и вот уже ты сам обижаешь других. Круг замыкается. Жестокость порождает жестокость. Что же делать? Только ты можешь разорвать круг насилия!

 Знай, что никто не имеет права воздействовать на тебя с помощью угроз, принуждения, физического запугивания или иного злоупотребления силой! Оправдания насилию не существует!
***Знаешь ли ты, что:***
\* Насилие совершается среди богатых и бедных, образованных и некультурных, среди детей и взрослых.
\* Никто не хочет испытывать страх, боль и жестокое насилие.
\* Причиной насилия, как правило, является жажда власти над человеком. Тот, кто подвергает насилию других - в глубине души чувствует себя ущербным, неудовлетворенным жизнью, нередко у него нарушена психика.
\* Человек, выросший в атмосфере насилия и жестокости, может сам стать насильником или жертвой насилия.

***Что ты· уже сейчас можешь сделать, противостоять насилию и жестокости?***
\* Понять, какого отношения ты ждешь к себе от других людей и как ты сам относишься к другим людям.
\* Обсуждать эти проблемы со своими друзьями, в семье.
\* Прислушиваться к своим чувствам.
\* Спрашивать у других людей о том, что тебя беспокоит.
\* Слушать и принимать ответы и советы других людей.
\* Сказать человеку, который обижает тебя или другого, что тебе это не нравиться.
\* Не замыкаться на своих проблемах, всегда помнить, что неразрешимых ситуаций просто не бывает, необходимо сделать только первый шаг! ***Твое молчание приводит к непониманию между тобой и другими людьми!***
 Говоря о своих чувствах открыто, ты защищаешь себя от насилия. Обратись за помощью к другим людям. Найди человека, которому ты доверяешь, и поговори с ним. Это может быть твой друг. Родители, учитель, просто знакомые. Рассказ о происшедшем и о своих переживаниях принесет тебе огромное облегчение.

**САМЫЕ опасные места, в которых можно стать жертвой:
 ПОДЪЕЗД!**1)   Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли за тобой кто-либо следом. Если кто-то идёт - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, а, если незнакомец не уходит, то можно поступить следующим образом:
-  если в подъезде имеется домофон либо у тебя с собой есть сотовый телефон, позвони и попроси родителей выйти и забрать тебя с улицы, при этом рассказав причины твоего волнения;
-  если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, в подъезд не заходи, а если вошел, то сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
2)   Не выходи из квартиры на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.

3)   При внезапном нападении защищайся любым способом, а при первой возможности убегай, громко кричи и зови на помощь.
 **ЛИФТ!**
1)   Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину.
2)   Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
3)   Если все-таки незнакомец зашёл в лифт, то не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями, спроси, на какой ему этаж, после ответа скажи, что тебе выходить гораздо раньше, и постарайся нажать на кнопку вызова второго этажа.
4)   Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь (не бойся выглядеть глупо, если ты ошибся).

5) Если вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам
6)    Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником, постарайся как можно подробнее запомнить его внешность, одежду, манеру разговаривать.
7)    Если можешь - защищайся любыми способами, если предоставилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чём есть.
7)    Оказавшись в безопасности, немедленно расскажи о случившемся родителям и позвони в милицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.

 **ЧУЖАЯ МАШИНА!**
 Машина - это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. Надо чётко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулём или в салоне сидит женщина.
 Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, надо выполнять Правила поведения в автомобиле:
1)    Постарайся не добираться на попутной машине, лучше воспользоваться услугами такси, попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.
2)    Если у тебя есть сотовый телефон, постарайся постоянно разговаривать с родственниками (знакомыми) и сообщать маршрут передвижения.
3)    Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться.

4) Если это требование не выполнено и машина не остановлена, открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё (если ты находишься на переднем сиденье, то постарайся схватиться за руль и повернуть его), чтобы привлечь к машине внимание других водителей либо внимание сотрудника милиции, если перекресток патрулируется.
5)    Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.
6)    Не садись в «тонированную» машину, а также в машину, в которой уже сидят пассажиры.
 **УЛИЦА!**
 На улице даже днём детей подстерегает множество опасностей. Вот что надо делать, если к тебе пристаёт незнакомец:
1)   Не жди, когда тебя схватят, убегай в сторону, где много людей.
2)   Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.
3)   Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.
4)   Используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).
Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль. Как только он ослабит хватку - убегай.
**Правила поведения на улице:**
1)   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. В автобусе, трамвае, метро, электричке садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка - твоя.
2)    Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.
3)    Не ходи в отдалённые и безлюдные места.
3)    Иди по улице в тёмное время в группе, вышедшей из автобуса, метро, электрички.
4)    Переходи по подземному переходу в группе.
5)    Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.
6)    Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону улицы.
7)    Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и проси их встретить в вечернее время.

 