

Памятка подростку
«КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ»

Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:

- ✓ Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены
 - ✓ В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем
 - ✓ Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности
 - ✓ Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите
 - ✓ Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации
 - ✓ Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувства другого
 - ✓ 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
 - ✓ 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
-

Советы для подростков

1. НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, поговори с преподавателем, психологом или с кем-то кого ты уважаешь.
 2. Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу.
 3. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты – простая цель для негодяя, который притворно будет заботиться о тебе.
 4. Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места. Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой.
 5. Если хочешь подработать, найди работу через знакомых.
 6. Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали.
 7. Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами.
 8. Гуляй в группах или с другом.
 9. Всегда сообщай родителям, где Вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов.
 10. Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попыбует сделать.
 11. Доверься интуиции, если тебе страшно, значит, на это есть причина.
-