

Памятка для детей **«Как не стать жертвой насилия»**

- Уходя из дома, обязательно скажи, куда идешь и когда вернешься.
- Обязательно извести о перемене планов.
- Обязательно оставь номер телефона или адрес, по которому можно с тобой связаться.
- Если родителей в это время дома нет, оставь им записку, в которой укажи адрес и телефон, по которому можно тебя найти.
- Выходя из дома, всегда бери с собой немного денег на крайний случай.
- Трать эти деньги только в исключительных случаях (срочный звонок, возможность доехать до дома).
- Если ты собираешься куда-то с друзьями, с ними, по возможности, возвращайся.
- Если ты едешь к друзьям, оставь родителям телефон друзей на тот случай, если ты не позвонишь.
- Старайся возвращаться домой не в одиночку и не очень поздно.
- Если ты чувствуешь, что тебя кто-то преследует, не беги, старайся обратить внимание прохожих на себя.
- Никогда не садись наугад в попутные машины и не соглашайся на предложения подвезти тебя от людей, которых ты не знаешь или с которыми ты только что познакомилась.
- Ехать ты можешь только с теми людьми, которых ты очень хорошо знаешь, кому доверяешь.
- Если тыходишь в подъезд своего дома и встречаешь там незнакомого тебе человека, будь осторожна, попробуй выйти и дождаться кого-нибудь из жильцов, вместе с которыми ты вернешься в подъезд.
- Если тебя просят помочь найти улицу или дом, не спеши сразу с людьми идти куда-либо. Постарайся объяснить, стоя на месте или адресуй их к кому-нибудь из взрослых.
- Если молодой человек склоняет тебя к близости, помни, что у близости есть последствия.
- Если в вечеринке, на которую пригласил тебя твой парень, участвует парней с явным перевесом больше, чем девушек, это может быть «ловушкой» для тебя. Старайся сразу уйти.

Избежать насилия можно.

Для этого нужно навсегда усвоить «Правило четырёх «не»:

Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.

Не заходи с ними в лифт и подъезд.

Не садись в машину к незнакомцам.

Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину? Всё равно скажи — НЕТ!

Объясни, как найти улицу, и ни в коем случае не поддаваться на уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, которого они к тебе прислали, нужно сказать, что родители не предупреждали, и ни в коем случае никуда не провожать.

В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ!»:

Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.

Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее.

Если в отсутствие родителей пришел малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то.

• Если новый знакомый угощает чем-то. ,.

Маньяк умеет превращаться и на время становиться добрым и милым человеком. Поэтому наш совет: на все уговоры пойти куда-то, чтобы посмотреть что-то или поиграть, надо ответить «Нет!», даже если очень интересно. А, придя, домой надо обязательно рассказать взрослым об этом человеке. Но как быть, если взрослый очень настойчив?

Если он говорит тебе: «Я думал, что ты уже большой, а тебе, оказывается, мама не разрешает!». Это очень опасно!

От такого человека надо бежать, сломя голову. И, придя, домой обязательно рассказать об этом родителям.

Итак, вот что нужно знать, чтобы не стать жертвой:

Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но, ни в коем случае не провожай.

Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.

Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «Нет!»

Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями.

• Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от неё и ни в коем случае не садись в неё.

• Если человек не отстает от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой и позови родственников, которых как будто видишь в окне.

ГДЕ преступники поджидают своих жертв?

В ЛИФТЕ!

Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину.

- Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
- Не входи с незнакомым человеком в лифт.

Если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями.

Постоянно нажимай кнопку ближайшего этажа.

Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь.

Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в милицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.

А если всё-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:

Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником.

Если можешь — защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чём есть.

В ПОДЪЕЗДЕ!

Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-либо следом. Если кто-то идёт — не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.

- Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить.
- Если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
- Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.
- При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

В ЧУЖОЙ МАШИНЕ!

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»:

- Если добираться на попутной машине, попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.
- Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё, чтобы привлечь к машине внимание других водителей. Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции.
- Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины. Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.
- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

НА УЛИЦЕ!

На улице даже днём детей подстерегает множество опасностей. Вот, что надо делать, если к тебе пристаёт незнакомец:

Не жди, когда тебя схватят.

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.

Убегай в сторону, где много людей.

Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.

Используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в 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:

- 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 иди рядом с ними.
- В общественном транспорте садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.
- 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.
- Не ходи в отдалённые и безлюдные места.
- Иди по улице в темное время в группе, вышедшей из транспорта.

- Перехода по подземному переходу в группе.

Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.

Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону.

Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и проси их встретить в вечернее время.

Дома тоже не всегда безопасно.

Девочкам-подросткам, которые начинают интенсивно общаться со сверстниками, бывать в молодежных компаниях и приобретают первый опыт интимных отношений, должны быть готовы к тому, что их сочтут достаточно взрослыми для того, чтобы интимные отношения не остановились лишь на невинных поцелуях. Нужно помнить, что большинство сексуальных нападений совершается не примитивными незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит не в темной аллее парка или неосвещенном подъезде, а дома у жертвы, или в гостях.

Отправляясь в гости к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в большую компанию, необходимо помнить следующие Правила поведения:

- В огромном количестве случаев одно только согласие девушки пойти в ресторан расценивается, как понимание, к чему идет дело и знак согласия на это. Последующее сопротивление воспринимается просто как игра.

Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности. Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное однозначное «Нет!».

С самого начала ясно обозначь границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.

- Если давление продолжается, не бойся шума или скандала, например, на вечеринке — несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию безопасно идти лишь с надежными друзьями, не терять друг друга из вида и вместе уходить.

- Помни, что пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставайся трезвой. Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

Правила поведения в своём доме:

Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок. Впускай в квартиру только хорошо знакомых людей.

Покидая квартиру, также посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они не уйдут.

Если без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвони в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом и наведи справки.

Если, возвращаясь, домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи.

Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет. Нельзя впускать в квартиру незнакомого человека!!!