

ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СКАЖИ НЕТ НАСИЛИЮ

Жизнь и здоровье людей – особая ценность. Для того что бы снизить риск насильственных действий в отношении себя, нужно уметь критично оценивать ситуацию и принимать верные решения. Предлагаем рекомендации, которые позволят повысить степень собственной безопасности.

Что нужно знать, чтобы не пострадать от действий преступников:

- Если тебя спрашивают, как пройти по какому-то адресу, найти улицу, объясни, но ни в коем случае не провожай.
- Если незнакомец предлагает тебе передать кому-то пакет или помочь донести сумку, обещая оплатить услугу, отвечай: «Нет!».
- Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в акции, в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси телефон, когда и куда можно подойти вместе с родителями.
- Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди и ни в коем случае не садись в нее.
- Если человек не отстает от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой, сделай вид, что машешь родственникам.

Преступник может быть опасным:

В лифте:

- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину. Не входи с незнакомым человеком в лифт.
- Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
- Если незнакомец все-таки зашел в лифт, наблюдай за его действиями. Постоянно нажимай кнопку ближайшего этажа.
- Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь.
- Оказавшись в безопасности, нужно немедленно сообщить в полицию или следственный отдел о том, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.
- Если все-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 чем есть.

В подъезде:

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом.
- Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нем 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.

- При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

В чужой машине. Надо четко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина. Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, нужно:

- Если добираться на попутной машине, попроси провожающих 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 все, чтобы привлечь к машине внимание других водителей. Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника ГИБДД.

- 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.

О сексуальном насилии

Большинство изнасилований совершается не незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Достаточно часто изнасилования происходят дома у пострадавших, в гостях, на вечеринках. Поэтому, отправляясь в гости, даже с компанией, необходимо помнить следующее:

- Одно только согласие девушки пойти в кафе или ресторан может расцениваться, как согласие на дальнейший интимный контакт. Последующее сопротивление воспринимается как кокетство или 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 знакомства важно четко обозначить 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 лучше идти с надежными друзьями, не терять друг друга из вида и вместе уходить.

- Помни, что алкоголь мешает сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвым. Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

Следует помнить, что насилие грозит не только девочкам. Если вы пережили сексуальное насилие и продолжаете сталкиваться с тем, что:

- во всем обвиняете себя;

- не доверяете своим чувствам, сомневаетесь в себе, пытаетесь делать вид, что ситуация не повлияла на вашу жизнь;

- не можете сказать *нет* и продолжаете делать что-то против своей воли;

– оправдываете обидчика;

– вам угрожают, шантажируют, преследуют и др., – вы можете помочь себе, **обратившись к взрослым, которым доверяете или позвонив на телефон доверия 8-800-2000-122.**