# ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ

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

1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены
2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем
3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности
4. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите
5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации
6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувство другого
7. 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
8. 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
9. 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 детей младших классов

· Всегда сообщай родителям, куда ты идешь.
· Всегда гуляй в компании друзей.
· Не ходи с друзьями в безлюдные места ночью.
· Не принимай подарков от незнакомцев.
· Если кто-то предлагает сопровождать тебя – спроси разрешения у родителей.
· Если испугался – беги к людям.

· Ни с кем не обсуждай своих проблем, как бы плохо тебе не было.
· Не открывай никому дверь и не отвечай на вопросы через дверь.
· Если кто-то пытается ворваться в квартиру, звони в милицию, а затем открой окно и кричи, зови на помощь.
· Если люди в автомобиле спрашивают тебя, как куда-нибудь доехать, – не подходи близко и ни в коем случае не соглашайся сопроводить их даже если тебе по пути.
· Никто не имеет право прикасаться к тебе. Не стесняйся сказать это тому, кто это попробует сделать.
· Если кто - то испугал тебя, сразу иди в безопасное место, туда где много людей.
· Всегда настаивай на получении разрешения от родителей, если тебя куда-нибудь приглашают.

**Советы для самых маленьких**

· Никогда не садись в автомобиль с незнакомым человеком. Если кто-то об этом просит – немедленно расскажи родителям
· Всегда играй в компании друзей.
· Никогда не принимай подарки (сладости) от незнакомцев без разрешения старших.
· Никогда не соглашайся, куда-либо идти в сопровождении незнакомых людей.
· Кричи со всей силы, если кто-то хочет тебя заставить сесть в автомобиль или куда-то идти.
· Запомни свой адрес и номер телефона (включая код города), телефон 102.
· Всегда носи с собой список рабочих телефонов родителей.
· Запомни секретный пароль, и соглашайся идти только с людьми, которые знают пароль.
· Никогда не позволяй кому-то прикасаться к тебе. Сразу расскажи старшим, если это случилось.
· Помни, что твои родители любят тебя и никогда не накажут за сообщение правды.
· В случае нападения беги к зданию с вывеской

**Советы для подростков**

· НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, поговори с преподавателем, или кем-то кого ты уважаешь. Как только ты убежишь из дома ты окажешься в руках людей, которые попробуют использовать тебя в наркобизнесе, порнографии или проституции.
· Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, вы – простая цель для негодяя, который притворно будет заботиться о тебе.
· Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места. Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой. Если хочешь подработать, найди работу через знакомых.

· Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали.
· Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами.
· Гуляй в группах или с другом.
· Всегда сообщай родителям, где Вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов.
· Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попробует сделать.
· Доверься интуиции, если тебе страшно, значит, на это есть причины.