

Памятка подростку:

Соблюдая эти несложные правила, ты сможешь значительно уменьшить риск подвергнуться физическому, сексуальному, психологическому, эмоциональному насилию. Такая ситуация может сложиться, когда ты встречаешься с кем-то впервые, идешь в кино или на дискотеку, находишься в компании друзей или знакомых. Необходимо понять простые истины: Кто находится в группе риска? - Все! Это может случиться с любым из нас. Где это может случиться? - Дома, в доме друзей, в школе, на улице. Если ты не хочешь стать жертвой насилия, соблюдай несколько правил:

- НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, поговори с учителем, школьным психологом, или кем-то кого ты уважаешь. Убежав из дома ты можешь оказаться в руках людей, которые попробуют использовать тебя в своих интересах.
- Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты - легкая добыча 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 компании друзей. Всегда сообщай родителям, где вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов.
- Собираясь провести вечер в малознакомой компании, возьми с собой приятеля, в котором ты уверен. Договоритесь с ним, что не уйдете с вечеринки, не попрощавшись. Если ты покидаешь компанию с кем-то, то скажи приятелю, с кем.
- Доверяй своей интуиции. Если ты ощущаешь психологический дискомфорт (тревогу), то это может быть сигналом того, что ты находишься в опасности.
- Установи для себя четкие пределы: чего ты не позволишь никому по отношению к себе.
- Сохраняй способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации. Веди себя уверенно. Ты имеешь право думать и заботиться о себе, даже если этим ты можешь задеть чувство другого.
- Если есть возможность, чтобы тебя встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйся этим. Не пользуйся в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попроси провожающего запомнить или записать номер автомашины. Нет абсолютных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные знаки, которые могут насторожить, например: - неуважение к человеку, нарушение его личного пространства; - человек 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.