

Не пей алкоголь, особенно в компании малознакомых людей на большой вечеринке. Это помешает тебе оказать сопротивление в случае, если тебе будет угрожать насилие. Помни, что пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя;

Девушки, в огромном количестве случаев одно только согласие пойти в ресторан с малознакомым человеком расценивается как понимание, к чему идёт дело, и знак согласия на это. Последующее сопротивление воспринимается просто как игра. С самого начала необходимо ясно обозначить границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования;

Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности.

Необходимо уйти или твёрдо заявить о своём отношении к ситуации, вообще сказать решительное однозначное «Нет!»

Нужно помнить, что большинство сексуальных нападений совершается не примитивными незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит не в тёмной аллее парка или неосвещённом подъезде, а дома у жертвы или в гостях.



Помни! У тебя есть права, которые защищаются законом

Если тебя обижают сверстники, кто-то из родителей, родственников, заставляют или запугивают никого об этом не рассказывать, помни, ты не одинок! Тебя могут защитить.

Ты можешь обратиться за помощью к маме, другим родственникам, социальному педагогу, учителям, друзьям, к хорошо знакомым соседям, психологу. Также можешь позвонить по «телефону доверия» и в полицию. Тебя обязательно выслушают и помогут.

Если по каким-то причинам боишься звонить, можешь обратиться в ближайшее отделение полиции и попросить помощи. Никто не имеет права издеваться над тобой! Если ты не один попал в такую сложную ситуацию, расскажи об этом тому, кому доверяешь. Так ты можешь помочь ещё одному человеку. **Психолог Екатерина Алексеевна**

Работа с клиентами:

Источники:
с 8.00 до 17.00

1. <http://lizaalert.org>
2. Правила безопасности для детей, подростков и их родителей. Муминанск., 2015.—25 тел./факс: **8 (48536) 7-41-81**

услуги предоставляются бесплатно

Как нас найти:

152155, Ярославская область,
г. Ростов, ул. Фрунзе, д. 22 “А”

e-mail: pms-zentr@mail.ru

сайт: rostzentr.edu.yar.ru

Тел. (факс): 8 (48536) 6-25-61



Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Содействие»

Твоя безопасность в твоих руках



РОСТОВ
2017



Как оставаться в безопасности, если ты один в городе:

не забывай мобильный телефон, когда ты уходишь из дома, позаботься заранее, чтобы он был заряжен и в рабочем состоянии;

сообщай близким куда и с кем ты идешь, во сколько вернешься домой. Если понимаешь, что опаздываешь или нужно еще куда-то сходить—сообщи родителям;

если незнакомый тебе человек идет за тобой и тебя это пугает, зайди в ближайший магазин или офис, позвони родителям или попроси помощи у сотрудников;

вырывайся и кричи, если кто-то пытается тебя насильно увести. Немедленно убегай в безопасное место и кричи о помощи, если чьи-то действия кажутся тебе неправильными и угрожающими;

не иди один по темным безлюдным местам.

не играй в заброшенных зданиях;

на остановках общественного транспорта стой в середине, рядом с другими людьми. Не подходи близко к чужим машинам, сообщи рядом стоящим пассажирам, если чье-то прикосновение смущает тебя и кажется навязчивым;

научись говорить «НЕТ» на любые предложения и просьбы незнакомых тебе людей: если кто-то обращается к тебе с просьбой помочь или показать дорогу (для этого есть взрослые), предлагает подвезти, сняться в кино, посмотреть щенков, поиграть или угостить;

не уходи с незнакомыми тебе людьми, даже если они называют тебя по имени или говорят, что знакомы с твоими близкими. Не уходи с внезапно встретившимся знакомым, не предупредив об этом родителей;

проси помощи, если ты потерялся в городе, на вокзале, в общественных местах, зайди в любой магазин или офис. Если не знаешь куда идти—обратись к прохожим;

Не заходи в лифт с незнакомыми тебе людьми, не отвечай на провокационные вопросы;

Если ты оказался в ситуации, которая напугала, смутила или осталась для тебя непонятной обязательно расскажи родителям, учителю или другим людям, которым ты доверяешь!

Правила безопасного общения в социальных сетях:

- не сообщай в социальных сетях где ты сейчас находишься;

- остерегайся публиковать в интернете свои личные данные: подробности личной жизни, возраст, дату рождения, адрес, номер школы—эта информация может привести к тому, что злоумышленники будут знать о тебе чуть ли не больше, чем твои родственники;

- не распространяй информацию о чужих людях: злоумышленники будут тебе благодарны за предоставленные сведения о своей потенциальной жертве;

- не сообщай в соцсетях о том, когда дома будут отсутствовать взрослые члены семьи;

- не сообщай информацию о своем ежедневном расписании: злоумышленник может тебя подкараулить в темном, безлюдном месте;

- встречайся с новыми друзьями из виртуального мира только в многолюдных местах: возможно вы уже долго переписываетесь с новым другом и считаешь, что многое о нем знаешь, но в сети всегда есть вероятность, что твой собеседник не тот за кого себя выдает. Поэтому для первой встречи всегда выбирай публичные места;

- не сообщай подробностей и не показывай свое тело в социальных сетях, которые кто-то может использовать для того, чтобы подкалывать тебя. Травля в интернете может быть такой же болезненной, как и в реальной жизни. Слухи и подколы в соцсети распространяются очень быстро и масштабы всемирные! На твои фотографии могут смотреть и педофилы, которым в голову могут придти дурные намерения. Обезопась себя!

- не оскорбляй и не наговаривай на других людей! За клевету так или иначе придется



при возникновении чувства неловкости или тревоги при виртуальном диалоге, а также, если собеседник навязчиво настаивает на перенос отношений в реальную жизнь, следует прекратить общение и сообщить старшим;

- игнорируй приглашения в группы, где темой обсуждения являются вопросы религии, секса или ненормативного поведения;

- игнорируй непристойные сообщения;

- и главное - помнить, что собеседник не всегда тот



Как находиться в безопасности в компании:

всегда предупреждай родственников о том, куда ты идёшь;

ходи на мероприятия только в компании хорошо знакомых друзей. На вечеринке будь всегда с надёжными друзьями, не теряй их из виду;

если чувствуешь себя неуютно в компании или что-тостораживает — уходи!

девушки, не оставайтесь одни наедине с молодым человеком, если вы ему не доверяете. Твёрдо и без стеснения скажите, что вы не собираетесь вступать с ним в интимные отношения;

Девушки, старайтесь не оставаться наедине с несколькими молодыми людьми! Не бойтесь и не стесняйтесь устроить шум или закатить скандал на вечеринке, если вам угрожает насилие. Кричите, защищайтесь изо всех сил!