

ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ

ЕСЛИ ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ, СОБЛЮДАЙ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ:

- ☞ Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьми с собой приятеля или подругу, в которых ты уверен
- ☞ В начале вечеринки предупреди всех, что не уйдёшь не попрощавшись. Если ты покидаешь компанию с кем-то, то скажи друзьям, с кем.
- ☞ Доверяйте своей интуиции. Если ты ощущаешь психологический дискомфорт, то это может быть потому, что ты не чувствуешь себя в безопасности.
- ☞ Установи для себя чёткие пределы: чего ты хочешь, а чего не позволишь.
- ☞ Сохраняй способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.
- ☞ Если есть возможность, что бы тебя встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйся ею (это придаст тебе больше уверенности, и ты сможешь лучше контролировать свои действия).
- ☞ Не пользуйся в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попроси провожающего запомнить или записать номер автомашины.
- ☞ Будь осторожен, если кто-то: находится к тебе слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который ты в связи с этим испытываешь; пристально смотрит на тебя и демонстративно разглядывает; не слушает того, что ты говоришь, и игнорирует твои чувства; ведёт себя с тобой как хороший знакомый, хотя это не так.
Обращая внимание на знаки подобного рода, ты можешь уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда ты встречаешься с кем-то впервые, идёшь в кафе или кино, находишься в компании друзей или знакомых.

Если ты находишься с кем-то, кто заставляет чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует твои чувства или выказывает неуважение к тебе каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.

ЕЛИ С ТОБОЙ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА:

Расскажи об этом взрослому, которому ты доверяешь.

Ты можешь обратиться за помощью к классному руководителю, социальному педагогу или психологу школы.

Телефоны помощи:

Телефон доверия 007, 722-07-65, 722-07-38

Общероссийский телефон детского доверия 8-800-2000-122

ПОМНИ, ТЫ НЕ ОДИН!

РЯДОМ С ТОБОЙ НАХОДЯТСЯ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ТЕБЕ ПОМОЧЬ!