

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



1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой друга, 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.

9. 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.

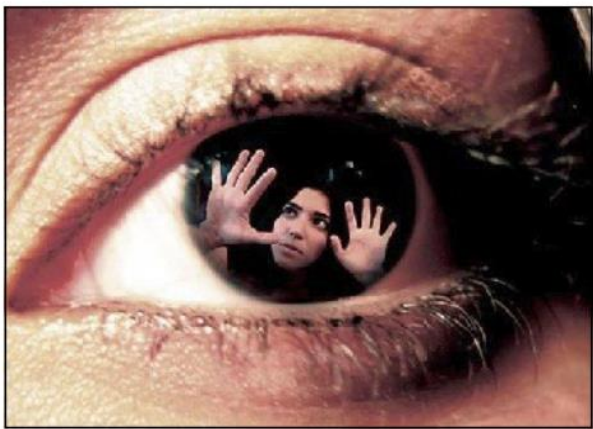




## ЕСЛИ С ВАМИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

10. 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.

11. 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.



Не оставайтесь с бедой  
один на один!!!  
**СРОЧНО ЗВОНИТЕ** по Единому  
бесплатному телефону доверия  
**8-800-2000-122**



БМАОУ СОШ №10  
п.Монетный

Памятка (подростку)

**Если  
вы не хотите  
стать  
жертвой  
насилия**



Социально-психологическая служба школы



Просвещение школьников