

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 чувства другого человека.

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. ПОМНИТЕ, что нет абсолютных 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.

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.

КАК ВЫРАБОТАТЬ СВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О НАСИЛИИ?

- 1. ГОВОРИТЕ О НАСИЛИИ, КОТОРОЕ ПОКАЗЫВАЮТ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ,** а не просто выключайте телевизор. Помните, что в большинстве своем насилие, показываемое в фильмах - это продукт, созданный для того, чтобы развлекать, возбуждать, держать зрителя в напряжении. И что это совсем не означает, что такую модель поведения нужно применять в своей жизни.
- 2. НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ ВАЖНОСТЬ СЛОВ "Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ".** Люди любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружеских похлопываниях по плечу. Они хотят слышать " Я горжусь тобой!"
- 3. ГОВОРИТЕ СО СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ О СВОИХ СТРАХАХ, О СВОЕМ ГНЕВЕ И ПЕЧАЛИ.** Родители должны услышать тревоги своих детей, разделять их интересы и чувства. Помогайте родителям создавать спокойную домашнюю обстановку, в которой каждый будет чувствовать себя комфортно.
- 4. Если Вы или кто-либо из Вашей семьи чувствует одиночество, нелюбовь, безнадежность или у Вас проблемы с наркотиками или алкоголем - ищите помощь.** Считается, что более половины всех насильственных действий совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Телефон доверия **63-78-44, 63-79-05**

Министерство социального развития Саратовской области

ГБУ СО СРЦ «ВОЗВРАЩЕНИЕ»

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКА

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ



БУДЬТЕ