

Лекция для родителей

Профилактика преступлений против половой неприкосновенности и половой свободы личности среди несовершеннолетних обучающихся.

В последние годы предметом особого внимания общественности и правоохранительных органов стала тема прав детей и подростков, связанная с ростом числа преступлений против несовершеннолетних.

Нарушения, возникающие вследствие насилия, затрагивают все уровни жизни ребёнка: познавательную сферу, физиологические процессы, соматическое здоровье. У ребенка, подвергнувшегося насилию, наблюдаются стойкие изменения личности, которые препятствуют полноценному развитию и социализации в обществе.

Особая уязвимость детей в случаях насилия объясняется их физической, психической и социальной незрелостью, а также зависимым, подчиненным положением по отношению к взрослым, будь то родители, опекуны, воспитатели, педагоги.

Психологические травмы детства оказывают сильное влияние на всю последующую жизнь человека, формирование его характера, будущую сексуальную жизнь, психическое и физическое здоровье, на адаптацию в обществе в целом.

Основы полового воспитания необходимо закладывать в семье, то есть в том месте, где ребенок проводит большую часть своей жизни, получает основы семейного воспитания. При этом в 70% случаев посягательства на половую неприкосновенность и половую свободу личности несовершеннолетнего происходят именно внутри семьи.

К важнейшим профилактическим мерам по предупреждению половых преступлений в отношении несовершеннолетних относится укрепление института семьи. Нередко родители не выполняют возложенные на них функции по воспитанию несовершеннолетних и контролю за их поведением, обрекая тем самым последних на беспризорность, что является одной из предпосылок совершения рассматриваемой группы посягательств. Поэтому важное значение приобретает борьба с беспризорностью.

Кроме того, одной из причин совершения рассматриваемой группы посягательств является ненадлежащий надзор за детьми со стороны родителей. Большинство половых преступлений были совершены в результате того, что родители оставляли детей без присмотра играть на улице, не провожали в школы и

детские сады, чем пользовались преступники, уводя детей под различными предлогами в уединенные места, где и совершали преступления.

Поэтому для предупреждения подобных посягательств на половую неприкосновенность несовершеннолетних необходимо улучшить профилактическую работу в образовательных учреждениях, постоянно разъясняя подросткам правила поведения на улице и в других местах. Половые преступления представляют собой умышленные действия, посягающие на охраняемые уголовным законом половую неприкосновенность, нравственное и физическое развитие несовершеннолетних и малолетних, а также на половую свободу взрослых лиц.

Половая свобода касается права человека, достигшего определенного порога возраста (зрелости), самому решать, с кем и в какой форме удовлетворять свои сексуальные потребности. Половая неприкосновенность касается в первую очередь несовершеннолетних — недопустимость тлетворного влияния взрослых (посредством развратных действий, насильственных действий сексуального характера) на не сформировавшиеся мировоззрение и психику детей.

Разновидностью преступлений против личности являются общественно опасные посягательства на половую неприкосновенность и половую свободу человека. Такие посягательства наносят вред нормальным взаимоотношениям между полами, сопряжены с насильственным удовлетворением половых влечений либо с действиями сексуального характера в отношении малолетних или несовершеннолетних лиц. Именно поэтому они нередко называются половыми преступлениями.

Половая свобода и половая неприкосновенность являются частью гарантированных Конституцией РФ прав и свобод личности. Статья 22 Конституции РФ провозглашает: «Каждый имеет право на свободу и личную неприкосновенность». Половая неприкосновенность является составляющей половой свободы, поэтому нарушение половой неприкосновенности всегда означает и нарушение половой свободы. Помимо основного объекта анализируемые преступления нередко ставят в опасность нарушения либо влекут нарушение дополнительных объектов: телесной и психической неприкосновенности лица, его здоровья, жизни.

Потерпевшими могут быть: женщины и мужчины, несовершеннолетние и малолетние как мужского, так и женского пола. Уголовное законодательство особенно строго карает за половые преступления против несовершеннолетних.

Несовершеннолетний потерпевший это физическое лицо, которому на

момент причинения преступлением вреда или угрозы, его причинения не исполнилось 18 лет.

Повышенную общественную опасность половых преступлений против несовершеннолетних можно объяснить тем, что они грубо нарушают половую неприкосновенность последних, оказывают развращающее влияние на них, создают опасность для преждевременного вовлечения подростков в половую жизнь. Это угрожает правильному физическому, умственному и нравственному развитию и воспитанию несовершеннолетних. Глава 18 УК РФ «Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности» предусматривает деяния, которые либо сопряжены с открытым сексуальным насилием, либо заключаются в грубом нарушении норм половой морали совершеннолетними лицами по отношению к лицам молодого возраста.

Под изнасилованием (ст. 131 УК РФ) понимается половое сношение, совершаемое лицом мужского пола, с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшей или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшей. Под насильственными действиями сексуального характера (ст. 132 УК РФ) подразумевается мужеложство, лесбиянство или иные действия сексуального характера с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего или потерпевшей. Под понуждением к действиям сексуального характера (ст. 133 УК РФ) подразумевается склонение потерпевшего (потерпевшей) к половому сношению, мужеложству, лесбиянству или совершению иных действий сексуального характера путем шантажа, угрозы уничтожением, повреждением или изъятием имущества либо с использованием материальной или иной зависимости потерпевшего либо потерпевшей. Под половым сношением и иными действиями сексуального характера (ст. 134 УК РФ) с лицом, не достигшим 16-летнего возраста, подразумевается половое сношение, мужеложство или лесбиянство, совершенные лицом, достигшим 18-летнего возраста. Развратные действия (ст. 135 УК РФ)- преступление против половой неприкосновенности и правовой свободы личности, состоящее в удовлетворении половой страсти виновного или других лиц либо преследующее цель возбудить или удовлетворить половой инстинкт несовершеннолетнего. Поэтому сексуальный мотив не является для половых преступлений обязательным признаком, так как изнасилование возможно, например, из хулиганских побуждений, из мести, а также с целью добиться согласия потерпевшей на вступление в брак. Многие потерпевшие сами скрывают

совершенные над ними деяния. Зачастую это происходит из-за стремления жертвы избежать огласки, преступление, как правило, совершается, без свидетелей, а также из-за чувства стыда или из-за страха мести обращаются в правоохранительные органы спустя некоторое время, что затрудняет фиксацию следов преступления и их дальнейшее использование как доказательство.

Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности часто остаются латентными и очень редко предупреждаются.

Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности как актуальную угрозу жизни и здоровью, правам и свободам гражданам Российской Федерации.

Признаки сексуального насилия у детей и подростков

Большинство родителей, педагогов и психологов боятся обсуждать тему сексуального насилия больше, чем жертва. В беседах с детьми они не задают правильные вопросы на эту тему, а иногда и не слышат, когда они намекают им о совершенном насилии. В то же время, как показывает практика, даже при наличии объективной информации все внимание сосредотачивается, как правило, на преступнике, тогда как жертва нуждается в первую очередь во внимании и необходимой социальной, психологической и медицинской помощи.

В случае сексуального насилия или действий сексуального характера изменения могут произойти как в поведении ребенка, так и в его физическом и психологическом состоянии.

Физические признаки (симптомы): экзема, дерматит, герпес на лице, губах, в ротовой полости, кроме этого, может быть отказ от еды (анорексия) или наоборот - переедание (булимия); повреждения в прямой кишке, покраснение ануса, варикозные изменения, ослабление сфинктера, запоры; нарушение девственной плевы, расширение влагалища, свежие повреждения (раны, ссадины), сопутствующие инфекции.

Кроме этого, признаками сексуального насилия над ребенком являются: - порванное, запачканное или окровавленное нижнее белье; гематомы (синяки) в области половых органов; кровотечения, необъяснимые выделения из половых органов; гематомы и укусы на груди, ягодицах, ногах, нижней части живота, бедрах; боль в нижней части живота; повторяющиеся воспаления мочеиспускательных путей; болезни, передающиеся половым путем, беременность.

Изменения в поведении: сексуализированное расстройство; изменения в выражении сексуальности ребенка: чрезвычайный интерес к играм сексуального

содержания; поразительные для этого возраста знания о сексуальной жизни; соблазняющее, особо завлекающее поведение по отношению к противоположному полу и взрослым; сексуальные действия с другими детьми (начиная с младшего школьного возраста); необычная сексуальная активность: сексуальное использование младших детей; мастурбация (начиная с дошкольного возраста), отирание половых органов о тело взрослого.

Изменения в эмоциональном состоянии и общении ребенка: замкнутость, изоляция, уход в себя; депрессивность, грустное настроение; отвращение, стыд, вина, недоверие, чувство испорченности; частая задумчивость, отстраненность (встречается у детей и подростков, начиная с дошкольного возраста); истерическое поведение, быстрая потеря самоконтроля; трудности в общении с ровесниками, избегание общения с ними, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями; отчуждение от братьев и сестер; терроризирование младших и детей своего возраста; жестокость по отношению к игрушкам (у младших детей); амбивалентные чувства к взрослым (начиная с младшего школьного возраста).

Изменения личности и мотивации ребенка, социальные признаки: неспособность защитить себя, непротивление насилию и издевательствам над собой, смирение; резкое изменение успеваемости (хуже или гораздо лучше); прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения, посещения учреждения дополнительного образования, спортивной секции; принятие на себя родительской роли в семье (по приготовлению еды, стирке, мытью, уходу за младшими и их воспитанию); отрицание традиций своей семьи вследствие несформированности социальных ролей и своей роли в ней, вплоть до ухода из дома (характерно для подростков).

Изменения самосознания ребенка: падение самооценки; -мысли о самоубийстве, попытки самоубийства.

Появление невротических и психосоматических симптомов: боязнь оставаться в помещении наедине с определенным человеком; боязнь раздеваться (например, может категорически отказаться от участия в занятиях физкультурой или плаванием, или снимать нижнее белье - трусики во время медицинского осмотра).

Конечно, выявив у ребенка какой-либо из этих признаков, не стоит сразу подозревать насилие, но, если они присутствуют в комплексе, на такого ребенка стоит обратить внимание и деликатно расспросить его о том, что происходит в его жизни. Если же ваши опасения подтвердились, то необходимо сразу же сообщить о преступлении в органы внутренних дел, а ребенку должна быть оказана

профессиональная психологическая, медицинская и иная помощь. Если же помощь не оказана вовремя, ребенок остается один на один со своей проблемой. Психологические травмы детства оказывают сильное влияние на всю последующую жизнь человека, формирование его характера, будущую сексуальную жизнь, психическое и физическое здоровье, на адаптацию в обществе в целом.

Деятельность по предотвращению насилия над детьми невозможна без взаимодействия с учреждениями образования и здравоохранения, которые по роду своей деятельности постоянно находятся в непосредственном контакте с малолетними и несовершеннолетними, являющимися потенциальными жертвами педофилов.

Категории лиц, склонных к совершению преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних.

Лица, склонные к совершению преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних:

- лица, проживающие отдельно либо имеющих возможность уединяться в отдельном жилом доме (дача, дом в деревне, здания религиозных общин и т.д.), куда периодически ходят несовершеннолетние;
- лица, проводящие занятия с детьми без документов, разрешающих их проведение (рисование, спортивные занятия, музыка, развивающие занятия);
- лица, склонные к распитию спиртных напитков, курению, просмотром запрещенных видеофильмов и т.д.;
- лица, проповедующие различные формы религии и сект;
- лица, бесцельно посещающие территорию детских образовательных и дошкольных учреждений, в которых не проходят обучение или воспитание их дети;
- антисоциальные лица, имеющих на воспитании несовершеннолетних детей;
- приемные семьи, детские дома семейного типа и т.п., в которых кроме приемных, имеются совершеннолетние биологические дети, не вступившие в законный брак;
- лица, которые безвозмездно неоднократно передают посторонним детям какие-либо предметы (телефоны, игрушки, сладости и т.п.), а также постоянно оказывают им знаки внимания;
- лица, которые открыто, предлагают несовершеннолетним вступить в половую

связь, принять участие в откровенной видео - фотосъемке, либо показать посторонним интимные части тела;

- одинокие работники дошкольных учреждений и учреждений образования, медицинских учреждений, проводящих большое количество времени с детьми наедине (проведение дополнительных занятий, кружков, секций).

В своем большинстве преступники, совершающие преступления против половой неприкосновенности несовершеннолетних, находясь в детском возрасте, на себе испытали жестокое отношение со стороны родителей, законных представителей или посторонних взрослых, либо стали жертвами половых преступлений. В результате, став взрослыми, они продолжают на подсознательном уровне испытывать угрозу со стороны взрослых и начинают искать отношения с несовершеннолетними, т.е. с лицами, находящимися в возрасте до применения к ним насилия.

Преступники после задержания, как правило, либо закрываются и ни о чем не сообщают, либо сообщают, что на совершение преступления их подтолкнули семейные обстоятельства (сексуальная жизнь была единообразной и не приносила удовлетворения), а в некоторых случаях, обвиняют пострадавших детей, что якобы последние заставили вступить с ними в половые контакты. Почему реализовать свою сексуальную неудовлетворенность они попытались с несовершеннолетними, пояснить не могут. Всячески пытаются избежать наказания.

Еще один вид преступлений, это размещение, главным образом, на личных электронных страницах социальных сетей видеоролики, видеофильмы и фотографии порнографического содержания для всеобщего просмотра, граждане в большинстве случаев не догадываются о противоправности своих действий, либо полагают, что останутся вне досягаемости для правоохранительных органов, вместе с тем данные действия влекут уголовную ответственность

Общественная опасность данного преступления выражается в причинении существенного ущерба выработанной в обществе морали и устоев, регулирующих восприятие половых отношений между людьми. Половые отношения относятся к сфере интимной жизни человека, демонстрация которой общественной моралью признается недопустимой или ограничивается рамками искусства, образования или медицины. Грубое, вульгарное, демонстративное изображение полового акта и гениталий оказывает существенное негативное влияние на культуру половых отношений, особый вред причиняет формированию половой чувственности несовершеннолетних, стимулирует преждевременное и извращенное

формирование половой страсти, стирает границы дозволенного и недопустимого в половых отношениях. Косвенным образом распространение порнографии влияет на количественные и качественные показатели преступности в сфере половой свободы и половой неприкосновенности. Порнография может использоваться для развращения несовершеннолетних и малолетних, для удовлетворения самых низменных чувств человека.

Немаловажную роль в распространении подобных преступлений сыграл Интернет. Социальные сети стали большим полем для деятельности педофилов. Статистика показывает, что каждый пятый ребенок в возрасте от 10 до 17 лет, пользующийся Интернетом, с его помощью получил предложения сексуального характера от взрослых пользователей. Каждому четвертому ребенку, вступившему через чаты в переписку с взрослыми пользователями, были показаны картинки и фотографии порнографического характера. «Сетевые педофилы» создают специализированные сайты, где общаются между собой, рассказывают друг другу об очередных «подвигах». Иногда соращение ребенка начинается прямо в Интернете и заканчивается встречами в реальной жизни, но чаще просто выведывается необходимое количество информации о ребенке, и, когда между собеседниками возникает определенная степень доверия, назначается встреча. В таком случае обычно она заканчивается насилием над ребенком и носит однократный характер.

Также необходимо обращать внимание на несовершеннолетних резко изменивших свое поведение, а именно:

- ведут взрослые разговоры об интимной жизни;
- приобретают вещи и предметы, которые ранее им не могли позволить родители, законные представители (мобильные телефоны, планшеты и т.д.);
- увеличивается количество общений по средствам мобильной связи и Интернета, с лицами, не являющимися их сверстникам;
- появляются денежные средства, в том числе и на средствах мобильной связи от посторонних лиц, происхождение которых дети не могут объяснить либо явно врут;
- отказываются продолжать ходить на частные занятия, резко меняют свое отношение с положительного на негативное, в отношении лица которое проводило занятия, при этом не могут объяснить причину своего поведения;
- отказываются, либо пытаются избежать прохождения планового медицинского

обследования;

- стараются больше времени проводить на улице, в кругу друзей, в общении со взрослыми становятся замкнутыми;

- боясь взрослых, о происходящем насилии рассказывают «по секрету» своим близким друзьям, жалуются на боли половых и внутренних органов.

Практика показывает, что в решении данных задач необходим комплексный подход как всех подразделений органов внутренних дел, так и иных заинтересованных: здравоохранения, образования, труда, занятости и социальной защиты, местных исполнительных и распорядительных органов и других. Более того, общественность не должна оставаться в стороне от столь глобальной проблемы. Надлежащая организация совместной работы позволит своевременно выявлять такие факты и оказывать всяческое воздействие на лиц, создающим невыносимые условия для жизни других.

Дети доверчивы и внушаемы в силу своей незрелости.

Избежать насилия можно, но для этого необходимо:

- объяснить ребенку правила поведения, когда он остается один на улице либо дома;

- стать для ребенка другом, с которым он может поделиться своими переживаниями;

- поддерживать отношения с друзьями детей и их родителями;

- не отпускать ребенка на улицу одного (когда ребенок гуляет с друзьями, возможность совершения преступления снижается);

- знать, что ребенок смотрит (исключить просмотр фильмов с сексуальными сценами и сценами насилия).

Соблюдая правила безопасности, Ваш ребенок сможет избежать подстерегающей его опасности, принять правильное решение в сложной ситуации.

Для этого Вашему ребенку нужно навсегда усвоить **"Правило пяти**

"нельзя":

- Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.

- Нельзя заходить с ними вместе в подъезд и лифт.

- Нельзя садиться в чужую машину.

- Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо.

- Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты.

Родителю очень важно познакомить своего ребенка с **правилами поведения вне дома:**

- Если у ребенка появилось хотя бы малейшее сомнение в человеке, который находится рядом, или его что-то насторожило, то лучше отойти от него либо остановиться и пропустить этого человека вперед.

- Если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить до магазина, кинотеатра и т.д.?

Объясни, как ему пройти до интересующего места, и ни в коем случае нельзя поддаваться на его уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, а ты его никогда не видел, нельзя никуда с ним идти. Ты должен всегда отвечать: "Нет!":

- Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.

- Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали тебя об этом заранее.

- Если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек и просит впустить его в квартиру.

- Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.

- Ненужные разговоры с посторонними

Информацию ребенку необходимо доводить постепенно, можно в форме игры, если ребенок дошкольник.

Объясните ребенку, что преступником не всегда является взрослый человек, им может быть и подросток (знакомый, одноклассник). Любой насильник умеет войти в доверие, т.к. превращается в доброго, ласкового и понимающего собеседника.

Поэтому на все уговоры пойти куда-нибудь в уединенное место (строящиеся здание, подвал или квартиру), чтобы посмотреть что-то или поиграть, надо ответить: "Нет!", - даже если очень интересно.

Но как быть, если взрослый очень настойчив?

Если он говорит тебе: "Я думал, что ты уже большой, а тебе, оказывается, мама не разрешает!" Все равно ответ один – "Нет"! Придя домой, надо обязательно рассказать родителям об этом человеке.

Родителю необходимо проводить систематически беседы со своим ребенком на тему: «Что нужно знать, чтобы не стать жертвой насильника?»:

- Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае

не провожай.

- Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.

- Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай: "Нет!".

- Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями, либо попроси оставить телефон, чтобы с предлагающим услуги могли связаться взрослые.

- Если рядом с тобой остановилась машина, как можно дальше отойди от нее (могут силой усадить в машину и увезти) и ни в коем случае не разговаривай с людьми в машине, а тем более не соглашайся сесть в машину.

- Если человек не отстает от тебя, постарайся выйти к проезжей части и подойти к людям, ни в коем случае не заходи в тихие дворы, а тем более в чужие подъезды.

Если у тебя с собой сотовый телефон, позвони родителям или знакомым, громко скажи, где ты находишься, и попроси встретить.

Самые опасные места, в которых можно стать жертвой: **Подъезд! Лифт!**

Чужая машина! Улица!

Правила поведения в подъезде:

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли за тобой кто-либо следом. Если кто-то идет - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, а если незнакомец не уходит, то можно поступить следующим образом:

- если в подъезде имеется домофон либо у тебя с собой есть сотовый телефон, позвони и попроси родителей выйти и забрать тебя с улицы, при этом рассказав причины твоего волнения;

- если незнакомец уже находится в подъезде, в подъезд не заходи, а если вошел, то сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.

- Не выходи из квартиры на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.

- При внезапном нападении защищайся любым способом, а при первой возможности убегай, громко кричи и зови на помощь.

Правила поведения в лифте:

- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину.

- Если в вызванном лифте уже находится незнакомец, не входи в кабину.

- Если все-таки незнакомец зашел в лифт, то не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями, спроси, на какой ему этаж, после ответа скажи, что тебе выходить гораздо раньше, и постарайся нажать на кнопку вызова второго этажа.

- Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь (не бойся выглядеть глупо, если ты ошибся).

Если вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам.

- Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником, постарайся как можно подробнее запомнить его внешность, одежду, манеру разговаривать.

- Если можешь - защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чем есть.

- Оказавшись в безопасности, немедленно расскажи о случившемся родителям и позвони в милицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.

Правила поведения на предложение сесть в чужую машину:

Машина - это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. Надо четко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина.

Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, надо выполнять правила поведения в автомобиле:

- Постарайся не добираться на попутной машине, лучше воспользоваться услугами такси, попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.

- Если у тебя есть сотовый телефон, постарайся постоянно разговаривать с родственниками (знакомыми) и сообщать маршрут передвижения.

- Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай все (если ты находишься на переднем сиденье, то постарайся схватиться за руль и повернуть его), чтобы привлечь к машине внимание других водителей либо внимание сотрудника милиции, если трасса патрулируется.

- Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.

- Не садись в "тонируемую" машину, а также в машину, в которой уже сидят пассажиры.

Правила поведения на улице:

На улице даже днем детей подстерегает множество опасностей. Вот что надо делать, если к тебе пристает незнакомец:

- Не жди, когда тебя схватят, убегай в сторону, где много людей.
- Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.
- Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.
- Используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).
- Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль. Как только он ослабит хватку - убегай.
- Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.
- В автобусе, трамвае, метро, электричке садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка - твоя.
- Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.
- Не ходи в отдаленные и безлюдные места.
- Иди по улице в темное время в группе, вышедшей из автобуса, метро, электрички.
- Переходи по подземному переходу в группе.
- Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.
- Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону улицы.
- Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.

Дома тоже не всегда безопасно:

Не открывай дверь незнакомым людям.

Если звонят или стучат в дверь, не подходи и не спрашивай, кто пришел. У родителей есть ключи, и они откроют дверь сами. - Ни в коем случае не открывай дверь лицам, представившимся почтальоном, врачом, полицейским, сантехником, электриком, знакомым родителей, даже если они станут уговаривать. - Покидая

квартиру, посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они уйдут. - Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.