

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ
ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Памятка для детей и подростков

Я сумею себя защитить!

Профилактика жестокого
обращения с детьми



МБОУ ППМС Центр
г. Анапа
ул. Парковая, 29
ppmscentr@yandex.ru
сайт: ppmsanapa.ru
5-69-26

Составитель: И.Е. Верещагина, социальный педагог МБОУ ППМС
Центра
город-курорт Анапа
2015 год

Памятка подростку

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 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. 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.

9. 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.
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.

**Помни, что твои родители любят тебя
и никогда не накажут за сообщение
правды!**

Обидчики могут приставать к любому человеку. Поэтому надо знать, как справляться с ними.

Вот несколько правил поведения в таких случаях:

✓ Когда ты плачешь, вопишь или убегаешь, обидчик получает удовольствие и развлекается за твой счёт. Смотри ему (ей) в глаза, держись прямо и уверенно. Спокойно уйди.

✓ Постарайся не выходить из себя. Сохраняй спокойствие.

✓ Говори медленно, чётко и твердо.

✓ Если к тебе пристают, постарайся не оставаться в одиночестве. Попроси друзей быть рядом.

✓ Подумай, нельзя ли избежать встречи с обидчиками. Может быть, стоит выходить раньше или позже, выбрать другую дорогу.

✓ Не бери с собой деньги или дорогие вещи и не хвастай ими. Если у тебя требуют деньги или какие-то вещи, скажи, что родители проверят, где они. Если у тебя всё же что-то отобрали, не дерись. Расскажи об этом взрослым. Не нужно бояться правды.

✓ Если тебе дали смешное прозвище, постарайся отнестись к нему с юмором. Не бойся посмеяться над собой.

✓ Если прозвище оскорбительное, не нервничай. Твёрдо скажи обидчику, что в его словах нет ничего остроумного.

✓ Никогда не угрожай обидчику.

✓ Не бойся признаться в том, что к тебе пристают. Лучше всего сказать об этом взрослому. Это не значит «ябедничать»! Помни, что, если обидчика не остановить, ему может понравиться издеваться над другими людьми. В следующий раз пострадает кто-нибудь ещё.

✓ Не нужно стесняться того, что к тебе пристают. Через это проходят очень многие люди. Дело в том, что **НЕ ТЫ ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК, а ТВОИ ОБИДЧИКИ НЕ УМЕЮТ НОРМАЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ.**

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ОБИДЧИКОМ:

Можно научиться вести себя так, чтобы тебя не обижали. Правила:

✓ **Во-первых**, очень важное правило: старайся не оставаться в одиночестве. Не скрывай от друзей, что к тебе пристают. Расскажи обо всём и попроси друзей быть рядом.

✓ **Во-вторых**, если к тебе пристают обидчики, отвечай шуткой. Можно даже придумать заранее, как ты ответишь на дразнилки. Отвечай, не задерживаясь. Шутка – лучший помощник. Но помни: твоя шутка не должна быть обидной. Потренируйся дома (перед зеркалом), чтобы отвечать обидчику быстро и с улыбкой.

✓ **В-третьих**, чтобы не зависеть от обидчиков, хорошо найди себе дело по

душе. Например, заняться спортом или танцами. Записаться в художественную или театральную студию, в «живой уголок». Важно, чтобы тебе это нравилось и было интересно. Так, кстати, можно найти друзей.

Главное правило: НЕЛЬЗЯ БОЯТЬСЯ ОБИДЧИКОВ!

Если жизнь дома или в школе невыносима, поговори с преподавателем, школьным психологом, позвони в службу психологической помощи в городе Анапе на «**Телефон доверия**»

✓ **8-918-316-3009**

или на **Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей**

✓ **8-800-2000-122**

ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И БЕСПЛАТНО, или с кем-то кого ты уважаешь!

