**Памятка подростку**  
**«КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ»**

**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**

**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.  
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**

**9. 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**

**Советы для детей младших классов**

**«КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НАСИЛИЕ»**

***·Всегда сообщай родителям, куда ты идешь.***

***·Всегда гуляй в компании друзей.***

***·Не ходи с друзьями в безлюдные места ночью.***

***·Не принимай подарков от незнакомцев.***

***·Если кто-то предлагает сопровождать тебя – спроси разрешения у родителей.***

***·Если испугался – беги к людям.***

***·Ни с кем не обсуждай своих проблем, как бы плохо тебе не было.***

***·Не открывай никому дверь и не отвечай на вопросы через дверь.***

***·Если кто-то пытается ворваться в квартиру, звони в милицию, а затем открой окно и кричи, зови на помощь.***

***·Если люди в автомобиле спрашивают тебя, как куда-нибудь доехать, – не подходи близко и ни в коем случае не соглашайся сопроводить их, даже если тебе по пути.***

***·Никто не имеет право прикасаться к тебе. Не стесняйся сказать это тому, кто это попробует сделать.***

***·Если кто - то испугал тебя, сразу иди в безопасное место, туда, где много людей.***

***·Всегда настаивай на получении разрешения от родителей, если тебя куда-нибудь приглашают.***