

Что делать, если к тебе на улице пристает незнакомец?

1. Скажи, что торопишься и не можешь разговаривать.
2. Если человек не отстает от тебя, постарайся выйти к проезжей части и подойти к людям. Позвони родителям или знакомым, громко скажи, где ты находишься, и попроси встретить.
3. Не жди, когда он тебя схватит.
4. Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, рюкзак, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.
5. Убегай туда, где много людей.
6. Как только он ослабит хватку - убегай.
7. Если нападающих несколько, не позволяй зажать себя в кольцо.
8. Громко кричи «Помогите!», чтобы привлечь внимание. Люди при таких криках могут помочь или позвонить в полицию.
9. Если тебе зажимают рот рукой, сильно укуси за руку.
10. Если тебя пытаются окружить, беги на дорогу. Автомобили вынуждены будут остановиться, а водитель сможет помочь отогнать обидчиков. Главное - не попасть под колеса!
11. Автомобиль также может стать орудием преступника. Надо четко знать, что садиться в чужой автомобиль нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина.

Правила поведения в чужом автомобиле

1. Постарайся не добираться на попутной машине, лучше воспользоваться услугами такси.
2. Во время поездки постарайся постоянно разговаривать с родственниками (знакомыми) по телефону и сообщать им маршрут передвижения.
3. Если поведение водителя тебе неприятно, кажется странным или опасным, попроси его остановить автомобиль.
4. Если просьба не выполнена и автомобиль не остановлен, то постарайся разбить окно, то есть сделай все, чтобы привлечь к автомобилю внимание других водителей.
5. Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси остановиться и выйди из машины.

Что нужно знать подростку, отправляющемуся на вечеринку/в гости

1. В большинстве случаев уже одно только согласие девушки пойти в ресторан с парнем может восприниматься как то, что она понимает, чем это закончится, и согласна на это. Последующее сопротивление может восприниматься просто как заигрывание.
2. Помни: в большую компанию безопасно идти с надежными друзьями, во время вечеринки

не следует терять друг друга из виду, а уходить с нее надо всем вместе!

3. В начале вечеринки предупреди всех, что не уйдешь, не попрощавшись. Если ты покидаешь компанию с кем-то, скажи об этом друзьям.
4. Доверяй своей интуиции. Если у тебя возникает ощущение дискомфорта, не надо стесняться своей осторожности. Значит, ты не чувствуешь себя в безопасности. **С такой вечеринки лучше уйти.**
5. С самого начала ясно обозначь границы возможных взаимоотношений. Это **главный принцип защиты от изнасилования.**
6. Если ты находишься с кем-то, кто заставляет тебя чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует твои чувства или выказывает неуважение к тебе каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.
7. Если давление по отношению к тебе все-таки продолжается, не бойся шума или скандала: **несколько минут смущения лучше риска изнасилования.**
8. Помни: пьяному человеку труднее быстро сориентироваться в происходящем и предотвратить насилие. **С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвым!**
9. Если есть возможность у кого-то из ваших знакомых встретить или забрать тебя с вечеринки, воспользуйся ею. Это придаст тебе большей уверенности, и ты сможешь лучше контролировать свои действия.

10. Нет совершенно верных способов защиты от потенциального насилия. Но существуют тревожные знаки, которые могут насторожить: например, неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. **Тебе следует проявить осторожность, если кто-то:**

- находится к тебе слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который ты при этом испытываешь;
- пристально смотрит на тебя, демонстративно разглядывает;
- не слушает того, что ты говоришь, игнорирует твои чувства;
- ведет себя с тобой как хороший знакомый, хотя это не так.

Обращая внимание на подобные знаки, ты можешь уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других людных местах (в кино, на дискотеке, в компании друзей или знакомых). При этом, если у тебя есть отношения с кем-либо, **нужно понимать:**

- в нормальных здоровых отношениях обе стороны уважают личные права и границы другого;
- необходимо отказываться от половых отношений с тем, кто отказывается использовать соответствующее предохранение;
- не все ведут половую жизнь; многие подростки готовы подождать, это совершенно нормально.

Где получить бесплатную психологическую помощь?

Детский телефон доверия (анонимный)

☎ 8(800) 2000 122

Анонимный чат-бот в Telegram

«Помощь рядом 11» @psyhelp11_bot

Центр экстренной психолого-педагогической помощи (Республика Коми)

https://vk.com/ceppp_gou_rk_rcou

☎ 8(8212) 20-79-57

Региональный центр информационной безопасности (Республика Коми)

<https://vk.com/rcibdim2022>

☎ 8(8212) 40-02-57



ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ГОУ РК «РЦО»



ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ГОУ РК «РЦО»

Профилактика преступлений против половой неприкосновенности

[памятка для детей]



Сыктывкар, 2024