

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ БУДЬ ВСЕГДА НАЧЕКУ!!!**

**Для этого нужно навсегда усвоить  
Правило «НЕ»:**

- НЕ разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом;
- НЕ задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

**А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину?**

**ВСЕ равно скажи – НЕТ!**

Объясни, как найти улицу, и ни в коем случае не поддавайся на уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, которого они к тебе прислали, нужно сказать, что родители не предупреждали, и ни в коем случае, никуда не провожать.

**В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ!»:**

- Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи – НЕТ;
- Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее – НЕТ;
- Если в отсутствие родителей пришел малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то – НЕТ;
- Если новый знакомый угощает чем-то – НЕТ.

**Ненужные разговоры с посторонними**

Очень часто преступники пользуются доверчивостью детей. Предлагают подвезти до дома или посмотреть животное, поиграть в любимую игру. Соглашаться на это нельзя ни в коем случае.

Преступник не всегда имеет страшное лицо. Любой маньяк умеет превращаться и а время становится добрым и милым дядей или тетей.

***Поэтому наш совет:***

- На все уговоры пойти куда-то, чтобы посмотреть что-то или поиграть, надо отвечать «НЕТ!», даже если очень интересно. А придя домой надо обязательно рассказать взрослым об этом человеке.

Но как быть, если взрослый очень настойчив?

Если он говорит тебе: «Я думал, что ты уже большой, а тебе, оказывается, мама не разрешает!»

**Это очень опасно!**

От такого человека надо бежать, сломя голову. И, придя домой, обязательно рассказать об этом родителям.

**Итак, вот что нужно знать, чтобы не стать жертвой:**

- 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;
- Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от нее и ни в коем случае не садись в нее;
- Если человек не отстает от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой и позови родственников, которых как будто видишь в окне.

***А если все-таки вырваться не удалось,  
надо действовать по обстоятельствам:***

- Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником;
- **Если можешь – защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чем есть.**

### **В ПОДЪЕЗДЕ!**

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомец продолжает идти следом, расскажи о нем любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.
- Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить;
- Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома;
- Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром;
- При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любыми способами.
- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

### **НА УЛИЦЕ!**

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

- Не жди, когда тебя схватят;
- Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы некоторое время привести его в замешательство и отвлечь;
- Убегай в сторону, где много людей;
- Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку;
- Используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, в ногу или в 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.

### ***Правила поведения на улице:***

- 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;

- 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
- 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;
- Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.

### **Дома тоже не всегда безопасно!**

Девочки-подростки, которые начинают интенсивно общаться со сверстниками, бывают в молодежных компаниях и приобретают первый опыт отношений с молодыми людьми, должны быть готовы к тому, что их сочтут достаточно взрослыми для того, чтобы интимные отношения не остановились лишь на невинных поцелуях.

Нужно помнить, что большая часть сексуальных нападений совершается не примитивными незнакомцами с внешностью преступника, а обычными на первый взгляд людьми, в том числе приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит в темной аллее парка или неосвещенном подъезде, а дома у жертвы или в гостях.

Отправляясь в гости, к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в большую компанию, необходимо помнить **Правила поведения**:

- В большинстве случаев одно только согласие девушки пойти в бар или ресторан расценивается, как понимание, к чему идет дело и знак согласия на это. Последующее сопротивление воспринимается просто как игра;
- Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности. Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное однозначное «Нет!»;
- С самого начала ясно обозначь границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования;
- Если давление продолжается, не бойся шума или скандала, например, на вечеринке – несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию безопасно идти лишь с надежными друзьями, не терять друг друга из вида, вместе ухолить;
- Помни, что пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвой. Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

Но согласие грозит не только девочкам-подросткам. Всем следует знать **Правила поведения в своем доме**:

- Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок. Впускай в квартиру только хорошо знакомых людей;
- Покидая квартиру, также посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они не уйдут;
- Если без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвони в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом и наведи справки;
- Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи;
- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

**Нельзя впускать в квартиру незнакомого человека!!!**

Каждый ребенок должен понять, что по серьезному делу взрослые будут разговаривать только с родителями. Если с почты принесли телеграмму или счет, то за их нужно расписаться, значит, это могут сделать только взрослые.

Зачем же тогда отворять дверь?

Ребенок должен просто сказать, чтобы пришли в тот час, когда дома будут взрослые. То же самое касается и электрика, и водопроводчика. Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, можно позвонить родителям, и узнать, как поступить. В крайнем случае, можно спросить по телефону у соседей, которых давно знаете, родственников.

### **Но еще хуже, когда детей насилуют близкие родственники.**

Тогда жизнь превращается в настоящий кошмар.

Подобные «семейные» преступления, как правило, растянуты во времени и раскрывается лишь тогда, когда дети решаются на крайние меры: пытаются покончить с собой, убегают из дома.

Дети обычно скрывают эти страшные факты потому, что подсознательно считают себя виновными в происходящем и боятся презрения окружающих. Совратитель уверяет, что тебя перестанут любить, если узнают о случившемся. Именно поэтому такие прецеденты могут повторяться неоднократно.

### **Что же делать в случаях, когда насилие происходит в семье?**

Прежде всего, надо помнить, что у ребенка есть права, которые защищаются законом!

Любой ребенок может обратиться в полицию. По закону дело об изнасиловании несовершеннолетней может быть возбуждено и без подачи заявления.

Если по каким-то причинам у несовершеннолетнего нет возможности пойти в полицию, надо обратиться к маме, к друзьям, к хорошо знакомым соседям, учителям. Или позвонить по телефону доверия.

**Конечно, сделать это трудно, но все-таки нужно!**

**Это важно родителям!**

- Уважайте своего ребенка, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребенка делать что-то против своей воли;
- Если вы знаете, что ребенок соседей подвергается насилию, избиению со стороны родителей, немедленно сообщите об этом в полицию;
- Если ваш ребенок говорит о нездоровом интересе к нему вашего мужа, прислушайтесь к его словам, поговорите с мужем, не оставляйте ребенка один на один с ним, и, если отношения зашли слишком далеко, расстаньтесь с этим человеком, нет ничего дороже счастья собственного ребенка;
- Отец должен поговорить обо всех интересующих сына вопросах относительно половой жизни, объяснить, как предохраняться;
- Мать должна объяснить девочке, как ей вести себя с противоположным полом, о средствах контрацепции;
- Если вы заметили странность в поведении ребенка, поговорите с ним, что его беспокоит. В разговоре с мальчиком лучше участвовать отцу, без присутствия матери.