

ВЧИМОСЯ ЗАХИЩАТИ СЕБЕ ВІД НАСИЛЬСТВА

Скажемо насиллю



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ ШКІЛЬНОГО НАСИЛЛЯ ЧИ ЗНАЄШ, ЩО КОГОСЬ ОБРАЖАЮТЬ?

1. Розкажи про це дорослим – батькам, класному керівнику, директору школи, заступнику директора, психологу.
2. Уникайте місць, в яких можна стати жертвою шкільного насилля.
3. Ходи разом з батьками, знайомими дорослими, друзями.
4. Нападнику важливо, щоб ти звернув на нього увагу, боявся його, то намагайся не помічати його ігноруй виклики у твою адресу.

ПРАВИЛА ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗАПОБІГТИ НАСИЛЬСТВУ В СІМ'Ї:

1. Продумайте свої дії в тому випадку, якщо акт насильства вже відбувався і може повторитися знову.
2. Розповідайте про насильство тим, кому ви довіряєте (друзям родичам).
3. Знайдіть таке місце, куди ви змогли б піти у випадку небезпеки.
4. Підготуйте документи (паспорт, свідоцтво про народження, і т., д.) гроші та інші необхідні речі та покладіть їх в одне місце, так щоб у будь-який момент ви змогли б їх легко взяти і втекти з ними.
5. Якщо ситуація критична, то залишайте будинок негайно, навіть якщо вам не вдалося взяти необхідні речі.
6. Заздалегідь довідайтесь телефони та адреси місцевих служб, які зможуть надати необхідну підтримку (соціальні служби, телефони довіри, телефон дільничного інспектора, служби у справах неповнолітніх).

ПРАВИЛА ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗАПОБІГТИ НАСИЛЬСТВУ НА ВУЛИЦІ:

1. У пізній час не ходіть одні по вулиці.
2. Знайте елементарні прийоми самооборони.
3. Продумайте свої дії в тому випадку, якщо акт насильства можливий.
4. Відчуваєте небезпеку – терміново тікайте.
5. На вас напали – кричіть, біжіть, привертайте до себе увагу.
6. Телефонуйте до поліції, швидкої допомоги.
7. Виключіть непорозуміння: будьте впевнені, що ваш знайомий друг знає межі дозволеного.
8. Не впускайте в будинок незнайомців, особливо, якщо ви відчуваєте себе не спокійно.
9. Не сідайте з незнайомцями в авто, не заходьте з незнайомими у ліфт.

ПОРАДИ

ПІДЛІТКАМ



1. Поговори зі своїми батьками або іншими відповідальними дорослими про те, що ти можеш зробити для того, щоб не піддаватися насильству.
2. Наскільки це можливо, намагайся не бути в місцях, де ти можеш піддатися насильству.
3. Якщо ти опинився (опинилася) у середовищі, в якому ти відчуваєш небезпеку, піди з цього місця якнайшвидше.
4. Якщо хтось намагається схилити тебе до сексуального контакту, чітко дай зрозуміти своїми словами та діями, що ти цього не хочеш. У разі потреби поклич на допомогу.
5. Розбіжності та суперечки можуть траплятися час від часу. Якщо вони трапляються, намагайся зберігати спокій і вирішувати їх ненасильницькими методами.
6. Докладай усіх зусиль для того, щоб не провокувати насильства та не відповідати на провокацію насильством.
7. Якщо до тебе було застосовано насильство або тебе змусили зробити щось, чого ти не хотів (не хотіла), негайно повідом про це своїх друзів, батьків або інших відповідних служб. Вони можуть надати тобі необхідний допомогу та підтримку, запобігти повторним актам насильства та притягнути зловмисників до відповідальності.

Поради для батьків підлітків



Що вам потрібно знати:

1. Обговорення проблеми насильства з вашим сином або донькою може допомогти їм захистити себе. При цьому підвищується вірогідність того, що вони звернуться за допомогою у разі, якщо стануть жертвами насильства.
2. Співпраця з іншими батьками та окремо взятими людьми з метою боротьби з насильством можуть змінити життя вашого сина або доньки, так само як і багатьох інших дітей і підлітків.

Що вам потрібно робити

1. Говоріть зі своїм сином або донькою про те, як уникнути насильства, і куди звернутись, якщо вони стали жертвами насильства.

2. Ви можете підняти такі питання:
- ✓ Важливість мирного вирішення розбіжностей і суперечок, якщо вони виникають;
 - ✓ Небезпека носіння зброї, погроз людям зброєю або використання її;
 - ✓ Важливість уникнення місць, де до них може бути застосоване насильство;
 - ✓ Вибір піти, якщо вони опинилися у загрозовій ситуації;
 - ✓ Як чітко відмовити в небажаному сексуальному контакті за допомогою слів і дій та як покликати на допомогу у разі потреби;
 - ✓ Наскільки важливо повідомити вас або інших відповідних служб, якщо і коли вони пережили насильство;
3. Давайте приклад власною поведінкою – не застосовуйте насильства у вирішенні питань з вашим сином або донькою, а також з іншими людьми.
4. Співпрацюйте з членами суспільства з метою інформування про небезпеки насильства, докладайте зусиль для того, щоб запобігти йому та притягнути зловмисників до відповідальності.



Джерело: *Методичні рекомендації «Сучасні моделі надання медичної допомоги підліткам та молоді в різних клінічних ситуаціях».*