



# ЗАЩИТИ СЕБЯ

Эти советы могут пригодиться тебе.

## Совет №1

Если тебе придется идти поздним вечером по улице одному, выбирай оживленный, хорошо освещенный путь. Никогда не ходи по более короткой дороге через парк или уединенные места.



## Совет №2

- Если ты предполагаешь позднее возвращение, не одевай слишком открытую одежду, которая может спровоцировать спонтанное нападение, захвати с собой более скромную одежду, не одевайся вечером, как на обложке журнала, рекламирующего драгоценные украшения. Тебя хотят ограбить - отдай всё, что у тебя есть, твоя жизнь стоит дороже.

## Совет № 3

Общаясь с людьми, доверяй своему инстинкту. Если у тебя возникают хоть малейшие сомнения в отношении какого-то человека, не ходи с ним, особенно если ты один.



## Совет №4

Если кто-то на тебя  
напал, можешь смело  
кричать, брыкаться,  
кусаться, делай что  
угодно, что поможет  
тебе спастись



## Совет №5

Никогда не садись в машину с незнакомыми или малознакомыми людьми, даже если ты устал, и они предлагают тебя подвезти.



## Совет №6

- Не соглашайся на рискованные поездки с незнакомыми людьми. Зная о позднем возвращении, попроси своих близких встретить тебя или приехать за тобой на машине.



## Совет № 7

Если кто-то пытается вовлечь тебя в сексуальные действия или принудить делать то, что кажется тебе неправильным, ты имеешь право сказать ИМ НЕТ, даже если ты знаешь этого человека и любишь его.





## Совет № 8

- ▣ Прежде чем открыть входную дверь, ты должен обязательно посмотреть в глазок, чтобы убедиться, что на площадке нет посторонних людей. Для тебя посторонним человеком должен быть и сосед, которого ты видишь каждый день, поэтому, даже если на площадке стоит сосед, лучше всего воздержаться от выхода из квартиры. Помни, что желание совершить противоправное действие может возникнуть спонтанно.

## Совет №9

- Самым идеальным местом для нападения являются верхние этажи домов и первые этажи. На верхних этажах часто собираются компании, распивающие спиртные напитки, и ты можешь стать легкой добычей, поэтому если есть возможность, лучше всего, чтобы ты выносил ведро или ждал лифт, спустившись хотя бы на этаж вниз.

## Совет № 10

- **Никогда и никому не говори по телефону, что ты дома один.**

## Совет №11

- Договариваясь о встрече с друзьями по телефону, назначай ее на время, когда в квартире будет еще кто-то, кроме тебя.

## Совет № 12

- Если тебя предупредили родители о приходе своих знакомых, но сами еще не подошли, попроси зайти позже, сославшись, что мама или папа отдыхают, а ты сам не можешь открыть дверь.

## Совет №13

- Если тебя пытаются втянуть в непристойный разговор по телефону, положи трубку и сообщи обязательно родителям.

## Совет №14

- Если ты видишь, что группа людей направляется в твою сторону, лучше вовремя уйти на другую сторону или зайти в первый попавшийся магазин. Но ни в коем случае не вступай в разговор.



## Совет №15

- Если тебя пытаются спровоцировать на необдуманное действие, говоря и дразня тебя тем, что «ты еще маленький», ты должен сообщить родителям, куда и с кем ты направляешься.

## Совет №16

- Помни, что избежать насилия можно, если ты сумеешь вовремя предвидеть последствия своих действий и принять правильное решение.

## Совет №17

- Ты должен знать, куда можно обратиться в случае опасности, необходимые номера телефонов должны быть всегда под рукой.



# Помни:

- ▣ Нельзя считать естественные родительские обязанности по развитию и воспитанию детей жестоким обращением. Например, родители справедливы в следующих случаях:
  - ▣ просьбы вовремя прийти с прогулки;
  - ▣ сделать своевременно уроки;
  - ▣ соблюдать режим дня;
  - ▣ отказа от покупки очередных новых джинсов и других модных вещей.
- ▣ Какова бы ни была причина, насилие всегда **неправильно**, и в этом **никогда** нет вины подростка!