

Что делать в случае насилия в семье

или список правил, которые должен знать и соблюдать человек в ситуации насилия, чтобы обезопасить себя

Каждый человек, испытывающий домашнее насилие, должен иметь свой план действий, чтобы справиться с проявлениями насилия.

Несколько советов по обеспечению собственной безопасности

1. Если спора не избежать, постарайтесь в это время находиться в помещении, из которого в случае необходимости можно легко выйти, старайтесь избежать споров в ванной комнате, кухне, где есть острые и режущие предметы.
2. Вызвать милицию, если под рукой телефон, если нет — договоритесь с соседями, чтобы они вызывали милицию, если услышат шум и крики из Вашей квартиры. Также придумать контрольное слово и научить ему своих родных и детей, сказать о нем друзьям. Если Вы произносите это слово, нужно вызывать милицию.
3. Иметь на мобильном телефоне кнопку автоматического набора, чтобы одним нажатием позвонить родным или милиции.
4. Приготовьте запасные ключи от дома (машины) и держите их так, чтобы в случае опасности можно было срочно покинуть дом и тем самым спасти свою жизнь или избежать новых побоев и оскорблений.
5. С той же самой целью спрячьте в безопасном, но доступном для Вас месте "тревожный чемоданчик": книжку с номерами необходимых телефонов, паспорт, свидетельство о браке, документы детей, другие важные бумаги, одежду и белье на первое время, нужные лекарства, а также деньги – сколько сможете.
6. Заранее договоритесь с друзьями и родственниками о том, что в случае опасности они предоставят Вам временное убежище.
7. Сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел Вас (спрячьте все записи и адреса, которые могут подсказать, где Вы находитесь: записные книжки, конверты с адресами, номера телефонов).
8. Заранее решите, что из ценных, необходимых или просто дорогих Вам вещей Вы возьмете с собой. В случае острой необходимости некоторые из них можно будет продать или отдать в залог, а без других Вы никак не сможете обойтись.

9. При критической ситуации незамедлительно покидайте дом, словно при пожаре, даже если Вам не удалось взять все, что нужно.

10. Если ситуация становится очень опасной, иногда лучше подчиниться требованиям агрессора. Ни в коем случае нельзя проявлять ответную агрессию. В подобном случае Вы только подкинете в костер дров, это может привести к беде!!!

Женщина должна помнить ещё и о детях (если насилие переходит и на ребенка, нужно принимать сторону ребенка!):

Нужно научить ребёнка, что в случае ухудшения обстановки дома, он должен запереться в своей комнате или уйти на улицу (к соседям, друзьям). В случае сложной ситуации вызвать милицию.

У ребёнка также всегда должен быть с собой мобильный телефон с функцией автоматического набора.

Ребенок не должен пытаться остановить насилие: вступать с агрессором в драку или пытаться закрыть собою маму.