



ПАМ'ЯТКА для школярів

Шановні діти !

Додержання нижче зазначених порад та рекомендацій надасть Вам можливість уберегтися від біди.

- Якщо ти опинився вдома без батьків, нікому чужому або малознайомому не відчиняй двері.
- На питання чужих людей, чи є тато, мама, краще відповісти, що батьки зараз відпочивають вдома.
- На телефонні дзвінки із запитаннями, чи є, та коли повернуться батьки з роботи, потрібно відповідати, що вони зайняті, та запитати, кому та куди їм потрібно зателефонувати.
- Не запрошуй додому малознайомих хлопчиків та дівчаток.
- Не вихваляйся перед оточуючими про те, які є у вашій квартирі дорогі речі.
- Дуже правильно роблять діти, які знайомлять батьків зі своїми друзям.
- Не лякайся, якщо, знаходячись вдома, почуєш, що хтось намагається відчинити вхідні двері, а голосно спитай „Хто там?“.
- Якщо двері продовжують відчиняти чужі люди - буде правильним зателефонувати „02" та викликати міліцію, точно вказавши адресу, після чого з балкону або з вікна покликати сусідів або оточуючих на допомогу.
- Виходячи з дому, не забувай зачиняти балкон та вікна, особливо, якщо мешкаєш на нижніх поверхах.
- Не залишай в дверях записок - це привертає увагу сторонніх.
- Будь уважним з ключами від квартири - не губи, не залишай під половиком, у поштовому ящику та у інших місцях.
- У разі, якщо ти загубив ключі або не пам'ятаєш, де залишив ключі, важливо одразу повідомити батьків та замінити замки в дверях.
- На вулиці будь уважним та обережним. Переходь проїзну частину тільки на зелений сигнал світлофора або на визначеному пішохідному переході.

- Не стій поряд з автомобілем, що зупинився - це небезпечно. Не сідай до незнайомих в автомобіль покататися, навіть якщо дуже хочеться або ти запізнюєшся.
- Якщо незнайомі запросили послухати музику, подивитися відеофільми, погратися із собакою (може бути й інший привід), не поспішай погоджуватися, перед тим обов'язково порадься з батьками або вчителями.
- Не треба на вулиці розмовляти з п'яними, навіть знайомими людьми. оскільки нетверезий чоловік дуже змінюється, його вчинки можуть бути непередбачуваним та жорстоким.
- Необхідно знати, що все нове, незнайоме приховує в собі небезпеку. Незнайомі предмети - пакети, банки, пляшки ні в якому разі не можна відкривати, нюхати, збирати, кидати в полум'я. В них можуть бути отруйні речовини (рідина, порошок або газ), які можуть потягти тяжкі отруєння, вибухи.
- Не бери сірники, не розводь багаття, не вмикай незнайомі електроприлади, не роби самостійно всілякі досліди при відсутності батьків.
- Якщо в дворі або біля школи хлопчики вимагають гроші, намагайся запевнити їх, що грошей в тебе немає, та повідом про цей випадок батьків та працівників міліції.
- Не бери із собою великої суми грошей, однак, якщо раптово такі гроші опинилися в кишені, нікому не розповідай про це.
- Якщо відчуваєш, що тебе переслідують, зайди до найближчого магазину, іншої установи або попроси дорослого перехожого довести тебе одому. Щоб не сталося з тобою, твоїми близькими, звертайся до міліції, де завжди знайдеш добру пораду та допомогу.





Поради підліткам у випадку загрози насильства

Дуже важливо навчитися самому оцінювати ситуацію: коли відстоювати свою власну думку можна й треба, а коли супротив потягне за собою надто великий ризик.

Якщо в тобі достатньо сміливості, щоб вступити в суперечку, ти маєш оцінити свої шанси, перш ніж пускати в хід свої аргументи. За допомогою у важкій ситуації ти завжди зможеш звернутися до дорослих чи працівників кримінальної міліції у справах неповнолітніх, в службу у справах дітей.

Якщо ж тобі все ж таки доведеться звернутися по допомогу до звичайної людини, в першу чергу заспокойся. Потім придумай слова, які ти використовуєш для прохання про допомогу. Можливо це варто зробити заздалегідь, не чекаючи критичної ситуації.

Подумай, яких помилок ти припустився в своїй поведінці, що ти зараз зробив би інакше, що треба зробити, аби запобігти подібним ситуаціям надалі.

Твоя безпека в твоїх руках. Думай. Пробуй. Вчися. Спостерігай. Запам'ятовуй. Вигадай свої правила. Сприймай свої помилки тільки як помилки. І ти обов'язково впораєшся з будь-якою ситуацією, яку «подарує» тобі життя.

Наступні поради можуть бути корисними для тих, хто став жертвою або свідком домашнього насильства:

1. Не треба заплющувати очі на реальні факти і вмовляти себе не звертати уваги на насильство. Якщо ви зіткнулися з першими проявами насильства, подумайте про власну безпеку та безпеку своїх дітей - уявіть найгірший розвиток подій і подумайте про ваші дії в таких неприємних ситуаціях.

2. Тримайте під рукою номери телефонів міліції та соціальних служб. Варто, щоб ці номери також знали ваші діти. Якщо виникне потреба, не вагаючись телефонуйте до районного відділу міліції або на номер "102" і вимагайте термінового втручання. По приїзді працівників міліції детально опишіть їм усе, що сталося, покажіть ваші тілесні ушкодження, а також домашні речі, які побив чи поламав кривдник.

3. Якщо вам завдано тілесних ушкоджень, обов'язково зверніться до медичних закладів. Ви не лише пройдете лікування, а й отримаєте медичні висновки, які є вагомим доказом у суді.

4. Найбільше виваженим виходом з деяких ситуацій є втеча. Але цей крок належить ретельно підготувати. Варто заздалегідь зібрати невеличку валізу з найбільш потрібними речами: одягом для себе та дітей, грошима, ліками, ключами від дому, офісу тощо, особистими документами (паспорт, свідоцтво про народження дитини), документами, які підтверджують ваші права власності на житло, машину і т. ін. Обов'язково запишіть і запам'ятайте адреси та номери телефонів установ, до яких ви плануєте звернутися по допомогу. Крім того, наперед обдумайте маршрут вашої втечі й визначте декілька (не одне!) місць, де ви могли б сховатися, якщо залишите дім.

5. Якщо близькі люди готові вам допомогти в боротьбі з домашнім насильством, домовтеся з ними про спільні дії в гострій ситуації. Йдеться, зокрема, про дзвінок до міліції, тимчасовий притулок для вас та ваших дітей або схованку для потрібних вам речей (див. попередній пункт).

6. Пам'ятайте: насильство часто стає ще брутальнішим, коли кривдник довідується про бажання жертви припинити з ним стосунки. Якщо ви зважилися на таке, будьте готові захищати свої права та права ваших дітей. Заздалегідь обміркуйте можливі варіанти вирішення таких гострих питань, як поділ майна, стягнення аліментів, визначення місця проживання дітей. Звісно, краще відразу звернутися по допомогу до кваліфікованих юристів, соціальних служб чи громадських організацій, послуги яких є безкоштовними.

7. Подумайте про те, як обмежити ваше спілкування з кривдником після розлучення і вберегти від нього ваших дітей. Наприклад, попросіть ваших колег по роботі з'ясувати, хто вам телефонує, повідомте працівникам дитячої установи, хто має право забирати ваших дітей додому, ходіть до інших крамниць тощо.

8. Уявіть ваше даліше життя без кривдника й знайдіть у ньому позитивні моменти для себе. Згадуйте про ці моменти тоді, коли відчуватимете неспокій та сумніви. В разі потреби, зверніться до соціальних служб та неурядових організацій, які надають психологічну підтримку постраждалим від насильства в сім'ї.

Для допомоги потерпілим від домашнього насильства діють спеціальні кризові центри, а також центри медико-соціальної реабілітації. Працівники кризових центрів надають інформаційну, психологічну, педагогічну, медичну, юридичну допомогу особам, які можуть стати або стали жертвами насильства в сім'ї, а також тимчасовий притулок; повідомляють службі дільничних інспекторів міліції чи кримінальній міліції в справах неповнолітніх про виявлені факти реальної загрози застосування насильства в сім'ї або про факти вчинення такого насильства.

В центрах медико-соціальної реабілітації жертв насильства в сім'ї постраждалим надають первинну медико-санітарну та психологічну допомогу, психіатричну допомогу певних видів, а за потреби працівники центрів скеровують жертв насильства в сім'ї на відповідне даліше лікування; організовують надання їм юридичних консультацій; повідомляють про вчинене насильство в сім'ї службі дільничних інспекторів міліції чи кримінальній міліції у справах неповнолітніх.



**Національна дитяча
"гаряча" лінія**

 **116 111**
(з мобільних)

 **0 800 500 225**
(зі стаціонарних та мобільних)

БЕЗКОШТОВНО. АНОНІМНО. КОНФІДЕНЦІЙНО



Загальні поради новоприбулим учням старшої школи щодо адаптації

Не очікуйте опіки, а розраховуйте на дружню підтримку оточуючих, яка надасть Вам відчуття рівності, потрібності та незалежності, тому:

- Зверніться по допомогу для того, щоб вільно орієнтуватися на території закладу.
- Не допускайте зайвої опіки, намагайтесь стати самостійним в обслуговуванні.
- Прагніть виконувати посильну і цікаву роботу, підтримуйте охайність і порядок на робочому місці.
- Не уникайте тих, хто готовий прийти Вам на допомогу.
- Активніше добивайтесь отримання потрібної Вам інформації та нових знань.
- Не створюйте емоційну напругу у відносинах із однолітками, намагайтесь завжди бути приятним і доброзичливим.
- Змістовно проводьте свій вільний час з іншими однокласниками, набувайте хороших друзів.
- Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що Ви потрібні іншим людям.
- Сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні – це допоможе Вам пов'язати нову інформацію з тим, що Ви вже знаєте.
- При виникненні непорозумінь користуйтеся послугами спеціфістів: соціальний педагог, психолог.