

«КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ»

(Памятка подростку)

1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены.
2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем.
3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности.
4. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите.
5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.
6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувства другого.
7. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею.
8. НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, - поговори с преподавателем, психологом или кем-то, кого ты уважаешь.
9. Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты – простая цель для подонков, которые притворно будут заботиться о тебе.
10. Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места. Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой.
11. Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали.
12. Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами.
13. Гуляй в группах или с другом.
14. Всегда сообщай родителям, где Вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов.

15. Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попыбует сделать.

Если вы находитесь с кем-то, кто заставляет вас чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует ваши чувства или выказывает неуважение к вам каким-то другим способом, - лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.