

Памятка для учащихся

"Как защитить себя от насилия"



ВИДЫ НАСИЛИЯ И КАК ИХ РАСПОЗНАТЬ

1. Психологическое насилие:

- ✚ Унижение, оскорбления, угрозы
- ✚ Игнорирование, изоляция, шантаж
- ✚ Критика внешности, способностей, происхождения

2. Физическое насилие:

- ✚ Удары, толчки, щипки
- ✚ Удержание силой
- ✚ Лишение еды, воды, сна

3. Сексуальное насилие:

- ✚ Нежелательные прикосновения
- ✚ Принуждение к интимным отношениям
- ✚ Распространение интимных фото/видео



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ:

- ✓ Сообщайте друзьям о своем местонахождении
- ✓ Отказывайтесь от напитков от незнакомцев
- ✓ Доверяйте интуиции: если ситуация кажется опасной — уходите

В ИНТЕРНЕТЕ:

- ✓ Не размещайте личную информацию (адрес, график занятий)
- ✓ Блокируйте агрессивных пользователей
- ✓ Не отправляйте интимные фото/видео даже близким людям

В ОТНОШЕНИЯХ:

- ✓ Помните: «Нет» означает «нет» в любой ситуации
- ✓ Пресекайте попытки унижения и контроля
- ✓ Требуйте уважения к вашим границам



КРИЗИСНЫЕ КОНТАКТЫ

- Телефон доверия для подростков:
8-801-100-16-11 (круглосуточно, анонимно)
- Экстренные службы:
102 — милиция
103 — скорая помощь



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ НАСИЛИИ

1. Немедленно обратитесь за помощью:
 - К классному руководителю, педагогу-психологу, педагогу социальному
 - В правоохранительные органы
 - К родителям или другим доверенным взрослым
2. Сохраните доказательства:
 - Снимки побоев
 - Скриншоты переписок
 - Аудио- и видеозаписи
3. Помните:
 - Вы не виноваты в произошедшем
 - Насилие -это преступление
 - Вы имеете право на защиту и поддержку



КАК УКРЕПИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

- Четко формулируйте отказ: «Мне это неприятно»
- Не оправдывайтесь, когда говорите «нет»
- Прерывайте общение с теми, кто нарушает ваши границы
- Обращайтесь за поддержкой к друзьям и специалистам

! ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАСИЛИЕ ПРОИСХОДИТ С ВАШИМ ДРУГОМ?

- Выслушайте и поддержите: «Я верю тебе»
- Предложите помощь в обращении к специалистам
- Сообщите классному руководителю или психологу (с согласия друга)
- Не осуждайте и не давайте непрошенных советов

ПОМНИТЕ:

Ваша безопасность - главный приоритет.

Обратиться за помощью - это мужество.

Вы имеете право на уважение и защиту!

Сохраните эту памятку и поделитесь с друзьями.