

Памятка подростку

«КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ»

Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:

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 (это придаст вам большей уверенности, и вы сможете лучше контролировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины
8. Нет совершенно верных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные для вас знаки, которые могут насторожить, например неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Будьте осторожны, если кто-то: находится к вам слишком близко

и получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете; пристально смотрит на вас и демонстративно разглядывает; не слушает того, что вы говорите, и игнорирует ваши чувства; ведет себя с вами как хороший знакомый, хотя это не так. Обращая внимание на знаки подобного рода, вы можете уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда вы встречаетесь с кем-то впервые, идете в кино или на дискотеку, находитесь в компании друзей или знакомых

9. 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

Советы для детей младших классов
«КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НАСИЛИЕ»

- Всегда сообщай родителям, куда ты идешь.
- Всегда гуляй в компании друзей.
- Не ходи с друзьями в безлюдные места ночью.
- Не принимай подарков от незнакомцев.
- Если кто-то предлагает сопровождать тебя – спроси разрешения у родителей.
- Если испугался – беги к людям.
- Ни с кем не обсуждай своих проблем, как бы плохо тебе не было.
- Не открывай никому дверь и не отвечай на вопросы через дверь.
- Если кто-то пытается ворваться в квартиру, звони в милицию, а затем открой окно и кричи, зови на помощь.
- Если люди в автомобиле спрашивают тебя, как куда-нибудь доехать, – не подходи близко и ни в коем случае не соглашайся сопроводить их, даже если тебе по пути.

· Никто не имеет право прикасаться к тебе. Не стесняйся сказать это тому, кто это попробует сделать.

· Если кто - то испугал тебя, сразу иди в безопасное место, туда, где много людей.

· Всегда настаивай на получении разрешения от родителей, если тебя куда-нибудь приглашают.

Советы для самых маленьких

Уважаемые родители, постарайтесь не пугать Вашего ребенка, но добейтесь того, чтобы он твердо запомнил следующие правила:

- Никогда не садись в автомобиль с незнакомым человеком. Если кто-то об этом просит – немедленно расскажи родителям
 - Всегда играй в компании друзей.
 - Никогда не принимай подарки (сладости) от незнакомцев без разрешения старших.
 - Никогда не соглашайся, куда-либо идти в сопровождении незнакомых людей.
 - Кричи со всей силы, если кто-то хочет тебя заставить сесть в автомобиль или куда-то идти.
 - Запомни свой адрес и номер телефона (включая код города), телефон 102.
 - Всегда носи с собой список рабочих телефонов родителей.
 - Запомни секретный пароль, и соглашайся идти только с людьми, которые знают пароль.
 - Никогда не позволяй кому-то прикасаться к тебе. Сразу расскажи старшим, если это случилось.
 - Помни, что твои родители любят тебя и никогда не накажут за сообщение правды.
 - В случае нападения беги к зданию с вывеской
-

Советы для подростков

- НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, поговори с преподавателем, психологом или кем-то кого ты уважаешь. Как только ты убежишь из дома, ты окажешься в руках людей, которые попробуют использовать тебя в наркобизнесе, порнографии или проституции.
 - Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты – простая цель для негодяя, который притворно будет заботиться о тебе.
 - Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места. Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой. Если хочешь подработать, найди работу через знакомых.
 - Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали.
 - Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами.
 - Гуляй в группах или с другом.
 - Всегда сообщай родителям, где Вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов.
 - Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попробует сделать.
 - Доверься интуиции, если тебе страшно, значит, на это есть причины.
-

Памятка родителям

Прежде чем применить физическое наказание к ребенку, остановитесь!

Физические наказания:

1. Преподают ребенку урок насилия
2. Они нарушают безусловную уверенность, в которой нуждается каждый ребенок - что он любим
3. В них содержится ложь: притворяясь, будто решают педагогические задачи, родители, таким образом, срывают на ребенке свой гнев. Взрослый бьет ребенка только потому, что его самого били в детстве
4. Физические наказания учат ребенка принимать на веру противоречивые доказательства: "Я бью тебя для твоего собственного блага". Мозг ребенка хранит эту информацию
5. Они вызывают гнев и желание отомстить, желание это остается вытесненным, и проявляется только позже.
6. Они разрушают восприимчивость к собственному страданию и сострадание к другим, ограничивая, таким образом, способность ребенка познавать себя и мир.

Какой урок из этого выносит ребенок?

1. Ребенок не заслуживает уважения
2. Хорошему можно научиться посредством наказания (оно обычно учит ребенка желанию наказывать, в свою очередь других)
3. Страдание не нужно принимать близко к сердцу, его следует игнорировать (это опасно для иммунной системы)
4. Насилие - это проявление любви (на этой почве вырастают многие извращения)
5. Отрицание чувств - нормальное здоровое явление
6. От взрослых нет защиты.

Каким образом проявляется вытесненный гнев у детей?

1. Насмешками над слабыми и беззащитными
2. Драками с одноклассниками

3. Унижением девочек, символизирующих мать
4. Плохим отношением к учителю
5. Выбором телепередач и видеоигр, дающих возможность заново испытать вытесненные чувства ярости и гнева

Советы родителям

1. ПОДАВАЙТЕ ХОРОШИЙ ПРИМЕР. Угрозы, а также битье, психическое давление, оскорбления и т.п. редко улучшают ситуацию. Ваш ребенок берет за образец Ваше поведение и будет учиться у Вас как справляться с гневом без применения силы. Установите границы. Ограничения учат самодисциплине и тому, как контролировать взаимные эмоции, базируясь на ненасилии.

2. СТАНЬТЕ ЧАСТЫМ ПОСЕТИТЕЛЕМ ШКОЛЫ. Если у Вашего ребенка возникли проблемы, вызывающие у него депрессию и приводящие к возникновению низкой самооценки, идите в школу. Персонал школы существует для того, чтобы помогать детям, учиться и преуспевать.

4. ГОВОРИТЕ ДЕТЯМ О НАСИЛИИ, КОТОРОЕ ПОКАЗЫВАЮТ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ, а не просто выключайте телевизор. Объясните им, что в большинстве своем насилие, показываемое в фильмах - это продукт, созданный для того, чтобы развлекать, возбуждать, держать зрителя в напряжении. И что это совсем не означает, что такую модель поведения нужно применять в своей жизни.

5. НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ ВАЖНОСТЬ СЛОВ "Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ". Дети любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружеских похлопываниях по плечу. Они хотят слышать " Я горжусь тобой!"

6. ГОВОРИТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ О НАСИЛИИ. Поощряйте их желание говорить с Вами о своих страхах, о своем гневе и печали. Родители должны слышать тревоги своих детей, разделять их интересы и чувства, а также давать хорошие советы. Наблюдайте, как Ваши дети общаются.

Если же ребенок подвергся насилию, постарайтесь воспротивиться желанию осудить или оправдать то, что произошло. Воспользуйтесь временем, чтобы выяснить обстоятельства, затем решите, как Вы сможете своей поддержкой предотвратить дальнейшее насилие.

7. Если Вы или кто-либо из Вашей семьи чувствует одиночество, нелюбовь, безнадежность или у Вас проблемы с наркотиками или алкоголем - ищите помощь. Считается, что более половины всех насильственных действий совершается употребляющими алкоголь или наркотики.

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

1. Научите вашего ребенка, что он имеет право сказать "Нет" любому взрослому, если почувствует исходящую от него опасность
2. Научите своего ребенка громко кричать "Это не моя мама!" (или "Это не мой папа!"), если кто-то попытается схватить его. Это привлечет внимание окружающих и отпугнет преступника
3. Научите вашего ребенка сообщать вам, куда он идет, когда собирается вернуться и звонить по телефону, если неожиданно планы поменяются
4. Старайтесь сами забирать ребенка из детского сада или школы. Если за ним придет кто-то другой, предупредите об этом заранее воспитателя или школьного учителя
5. Придумайте пароль для вашего ребенка и научите его никогда не садиться в машину к незнакомому человеку и никуда не уходить с ним, если он не знает пароль
6. Убедите вашего ребенка в том, что гулять в компании друзей гораздо безопаснее, чем одному, особенно в позднее время. Преступника всегда привлекает одиноко гуляющий ребенок
7. Научите вашего ребенка пользоваться телефоном-автоматом (включая международный). Номера домашнего телефона и телефонов служб помощи он должен знать наизусть
8. Фотографируйте вашего ребенка не реже одного раза в год, а имеющееся у вас описание внешности и особых примет ребенка поможет вам в том случае, если он потеряется или будет похищен
9. Будьте такими родителями, которым ребенок сможет рассказать обо всем, что с ним случится. Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда будете любить его и никогда не перестанете искать, если он потеряется или будет похищен

