

# ПАМЯТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ О ПРИНЦИПАХ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

## «Правила безопасности нашего тела» (памятка для учащихся начальной школы)

Когда мы находимся в окружении других людей, **ВАЖНО ЗНАТЬ**:

У каждого человека есть разные части тела. Есть части тела, которые видят все и есть части тела, которые закрыты одеждой.

В любое время года у нас открыты лицо и руки. А тело (торс) чаще всего закрыто одеждой, хотя в жару мы можем снимать одежду, оставаясь в трусиках и в купальниках.

Но есть части тела тайные, которые никому не показывают. Они всегда закрыты одеждой. До этих частей нашего тела (они еще называются интимными) не должен дотрагиваться никто, даже мама и папа. Исключение – если что-то из этих органов болит.. Тогда до них могут дотронуться врач, родители. **Это очень важный закон неприкосновенности. И кто его нарушает – преступник.**

Когда мы находимся в окружении других людей, **ВАЖНО ПОМНИТЬ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА:**

- «Тайные» части тела никому нельзя показывать (кроме оговоренного случая).
- До интимных мест никому нельзя позволять дотрагиваться.
- Если кто-то просит вас дотронуться до тайных мест, надо сказать твердое *нет*.
- Если сказать *нет* не получается, (*страшно сказать или не прислушались*), об этом надо обязательно сказать близкому взрослому человеку.

Слова, которыми вы можете сказать об этом маме, папе, учителю, воспитателю: «Этот человек пристает ко мне».

## «Скажи НЕТ насилию» (памятка для обучающихся средних классов)

Очень часто преступники пользуются доверчивостью детей. Предлагают подвезти до дома или посмотреть животное, поиграть в любимую игру. Соглашаться на это нельзя ни в коем случае.

### **Правило четырех НЕ:**

- Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.
- Не заходи с ними в лифт и подъезд.
- Не садись в машину к незнакомцам.
- Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

### **Тебе всегда следует отвечать НЕТ:**

- Если предлагают зайти в гости или подвести до дома, пусть даже это соседи.
- Если в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее.
- Если в отсутствие родителей пришел незнакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то.
- Если новый знакомый угощает чем-либо.
- Если незнакомец просит проводить до нужной улицы или к магазину, помочь поднести сумку (все равно – НЕТ!). Если незнакомец говорит, что он знакомый родителей, которого они прислали, нужно ответить, что родители не предупреждали, и ни в коем случае никуда не провожать.

## **«Скажи НЕТ насилию»** **(памятка для обучающихся старших классов)**

Жизнь и здоровье людей – особая ценность. Для того что бы снизить риск насильственных действий в отношении себя, нужно уметь критично оценивать ситуацию и принимать верные решения. Предлагаем рекомендации, которые позволят повысить степень собственной безопасности.

### **Что нужно знать, чтобы не пострадать от действий преступников:**

- Если тебя спрашивают, как пройти по какому-то адресу, найти улицу, объясни, но ни в коем случае не провожай.
- Если незнакомец предлагает тебе передать кому-то пакет или помочь донести сумку, обещая оплатить услугу, отвечай: «Нет!».
- Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в акции, в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси телефон, когда и куда можно подойти вместе с родителями.
- Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди и ни в коем случае не садись в нее.
- Если человек не отстает от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой, сделай вид, что машешь родственникам.
- Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.
- Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай: «Нет!».
- Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями.
- Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от нее и ни в коем случае не садись в нее.
- Если человек не отстает от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой, позови родственников, которых как будто видишь в окне.

### **Преступник может ожидать тебя:**

#### **В лифте:**

- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину. Не входи с незнакомым человеком в лифт.
- Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
- Если незнакомец все-таки зашел в лифт, наблюдай за его действиями. Постоянно нажимай кнопку ближайшего этажа.
- Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь.
- Оказавшись в безопасности, нужно немедленно сообщить в полицию или следственный отдел о том, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.
- Если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам: если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником. Если можешь – защищайся любыми способами; если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чем есть.

## **В подъезде:**

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом.
- Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нем любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.
- Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить.
- Если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
- Не выходи на лестницу в позднее время.
- При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

**В чужой машине.** Надо четко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина. Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, нужно:

- Если добираться на попутной машине, попроси провожающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.
- Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай все, чтобы привлечь к машине внимание других водителей. Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника ГИБДД.
- Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.
- Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.
- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

**На улице.** На улице даже днем детей подстерегают множество опасностей. Если к тебе пристает незнакомец:

- Не жди, когда тебя схватят.
- Убегай в сторону, где много людей.
- Если тебе зажимают рот, укуси за руку.
- Используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего). Как только он ослабит хватку – убегай.
- Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.
- В общественном транспорте садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.
- Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу. Не ходи в отдаленные и безлюдные места.
- Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.

## **О сексуальном насилии**

Большинство изнасилований совершается не незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Достаточно часто изнасилования происходят дома у пострадавших, в гостях, на вечеринках. Поэтому, отправляясь в гости, даже с компанией, необходимо помнить следующее:

- Одно только согласие девушки пойти в кафе или ресторан может расцениваться, как согласие на дальнейший интимный контакт. Последующее сопротивление воспринимается как кокетство или игра.

- Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности. Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное, однозначное *нет*.

- С самого начала знакомства важно четко обозначить границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.

- Если давление продолжается, не бойся шума или скандала, например, на вечеринке: несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию лучше идти с надежными друзьями, не терять друг друга из вида и вместе уходить.

- Помни, что алкоголь мешает сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвым. Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

**Следует помнить, что насилие грозит не только девочкам. Если вы пережили сексуальное насилие и продолжаете сталкиваться с тем, что:**

- во всем обвиняете себя;
- не доверяете своим чувствам, сомневаетесь в себе, пытаетесь делать вид, что ситуация не повлияла на вашу жизнь;
- не можете сказать *нет* и продолжаете делать что-то против своей воли;
- оправдываете обидчика.

**Если вам угрожают, шантажируют, преследуют и др., – вы можете помочь себе, обратившись к взрослым, которым доверяете или позвонив на телефон доверия:**

**±375(17)311-00-99 (стационарный телефон)  
+375(29)101-73-73(A1)  
+375(29)899-04-01(МТС) (с возможностью обращения через  
мессенджеры Viber, Telegram, WhatsApp)**

**Круглосуточно получить онлайн-консультацию специалистов - психологов  
вы можете на сайте [«kids.pomogut.by»](http://kids.pomogut.by)**