



Памятка для детей и подростков по профилактике насилия и жестокого обращения

2021

СТР. 1

Обратите внимание: КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- ◇ 8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00 - единая социально-психологическая служба «Телефон доверия» в ХМАО – Югре;
- ◇ 8 (499) 977-20-10 - Московский кризисный центр помощи женщинам и детям;
- ◇ 8 495 916 3000, <https://nasiliu.net/> - центр «Насилию.нет»
- ◇ 8 (3467) 398-300 - телефон доверия УМВД России по Ханты-Мансийскому автономному округу — Югре;
- ◇ 8 800 2000-122-общероссийский детский телефон доверия;
- ◇ 8 800 100-35-50 - телефон доверия службы экстренного психологического

Содержание:

Насилие - это любые проявления, нарушающие ваши права!	1
Что нужно сделать, когда вам стало известно о фактах насилия по отношению к ребёнку (подростку)?	1
Советы для детей от 7 до 10 лет	2
Советы для подростков от 11 до 17 лет	2

Насилие - это любые проявления, нарушающие ваши права!

Права определяются Конвенцией ООН о правах ребенка. Согласно этому международному документу ребенок имеет право: на жизнь; уровень жизни, необходимый для полноценного развития; свободное выражение своих взглядов и мнения; свободу мысли, совести и религии; всестороннее участие в культурной жизни; защиту от экономической эксплуатации; образование; доступ к надлежащей информации; обращение в органы правосудия; защиту от сексуальной эксплуатации, злоупотреблений и небрежного обращения.

Что делать, если с тобой жестоко обращаются одноклассники, ребята постарше, родители? Всегда помни,

что у тебя есть права, которые защищаются законом!

Очень много людей готовы прийти тебе на помощь в трудную минуту. Любой ребенок может обратиться в полицию.

Если по каким-то причинам у несовершеннолетнего нет возможности пойти в полицию, надо обратиться к тому, кому ты доверяешь: к маме, к папе, к друзьям, к хорошо знакомым соседям, учителям.

Если тебя обижают в семье родители (избивают, жестоко наказывают, унижают), обратись к учителям, социальному педагогу, директору школы. Или позвони по телефону доверия. Иногда



это очень трудно сделать, но всё-таки нужно, в этом случае помощь обязательно придёт.

Помни, если промолчать, мучения могут продолжиться.

Никто не заслуживает насилия: не нужно винить себя, если случится беда – избиение, оскорбление, ограбление, изнасилование. Если это случится снова, то может стать ещё опаснее. **Обратись за**

Что нужно сделать когда вам стало известно о фактах насилия по отношению к ребёнку (подростку)?

Насилие над ребенком подразумевает нанесение серьезных травм и увечий ребенку от обидчиков.

В случае, если вы стали свидетелем морального или физического насилия,

совершенного над ребенком, вам необходимо сообщить родителям, педагогам школы. Помните! Вы не занизаетесь «стукачеством», вы предотвращаете противоправное действие.

Запомните, что тот, кто обижает, не хочет, чтобы вы куда-то пошли и рассказали об этом. Поэтому нужно начать обращаться во все компетентные инстанции, чтобы наказать обидчиков и восстановить

Как уберечься от посягательств посторонних людей? Советы для детей от 7 до 10 лет

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. Не открывай никому дверь и не отвечай на вопросы через дверь. Если кто-то пытается ворваться в квартиру, звони в полицию (102), а затем открой окно и кричи, зови на помощь. Если люди в автомобиле



спрашивают тебя, как куда-нибудь проехать, не подходи близко и ни в коем случае не соглашайся сопроводить их даже, если тебе по пути. **Никто не имеет права прикасаться к тебе. Не стесняйся сказать это тому, кто это попытается 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.

Следуй, следующим правилам:
обращаться за помощью (садиться в машину, впускать в квартиру)

только к тем людям, которые принадлежат к заранее оговоренному кругу лиц; доверять внутреннему «сигналу тревоги» и применять доступные способы самозащиты, а в случае опасности кричать, бежать и рассказывать взрослым о своих неприятностях; уклоняться от просьб незнакомцев помочь им в чём-либо; отказываться от любых подарков со стороны незнакомых и сообщать о подобных предложениях взрослым; во время прогулки постоянно держаться около друзей, никуда одному не уходить; избегать заброшенных мест (пустыррей, недостроенных домов, строительных площадок);

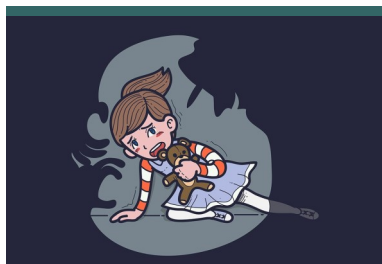
Как уберечься от посягательств посторонних людей? Советы для подростков от 11 до 17 лет

НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, поговори с преподавателем или кем-то, кому ты доверяешь. Как только ты убежишь из дома, ты окажешься в руках людей, которые попробуют использовать тебя.

Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетённым, 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 права прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попытается сделать. Доверься интуиции, если тебе страшно, значит, на это есть причины.

ОТДЕЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ
ГРАЖДАНАМ



Телефон/факс: 8 (34643) 4-37-18

E-mail: Megkcon@
admhmao.ru

Составитель:

Психолог отделения
психологической помощи
гражданам

Наш адрес:
628680, Ханты - Мансийский
автономный округ – Югра, г.
Мегион, ул. Кузьмина, 40, каб. №
1

Время работы:
пн. с 9:00 до 18:00
вт.- пт. с 9:00 до 17:00
сб.- вс. - выходной
обеденный перерыв с 13:00 до