

## Рекомендации психолога детям и подросткам

### Как уберечь себя от насилия?

Чтобы избежать насилия тебе нужно выучить несколько важных правил и помнить, что если что-то произошло тебе нужно сразу рассказать об этом взрослым!

- Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом (даже если незнакомец говорит, что он твой родственник, друг родителей, или он проводит тебя домой);
- Не заходи с ними в лифт (если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину; входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину);
- Не заходи с ними в подъезд (если в подъезде находится незнакомец, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых, иди с ним или попроси проводить);
- Не садись в машину к незнакомцам;
- Старайся играть неподалеку от взрослых и в компании друзей;
- Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты;
- Никогда не бери у незнакомцев сладости и подарки;
- Никогда не позволяй чужим людям прикасаться к тебе, гладить тебя, трогать там, где не нравится;
- Если на тебя напали, по возможности убегай или защищайся любым способом;
- Кричи изо всех сил, привлекай внимание окружающих, скажи, что «не знаешь этого человека», если кто-то хочет тебя заставить сесть в машину или идти куда-то;
- Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку;
- Если кто-то за тобой гонится, беги в людное, освещенное место, в магазин или к зданиям с вывеской;
- Запомни свой адрес, номер телефона родителей (включая код города), рабочий телефон и место работы родителей;
- Запомни *телефон службы спасения 112*;
- Обязательно расскажи родителям, воспитателю, учителю, о том, что к тебе приставал незнакомец и что хотел;
- Помни, что твои родители любят тебя и никогда не накажут, если ты скажешь правду, о том, кто к тебе приставал и что делал!

**ЗАПОМНИ, ЕСЛИ ТЕБЕ СТРАШНО, ОДИНОКО, ТЕБЯ КТО-ТО  
ОБИДЕЛ, ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ – ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ  
ПОЗВОНИТЬ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ 8 800 2000-122, 8 (8652) 36-32-17**