

Пам'ятка учням: «Вчимося захищати себе від насильства»

Насильство та жорстоке поводження – головні причини болю та страждань і навіть смерті серед підлітків.

Насильство – це будь-які навмисні дії одної людини по відношенню до іншої, які порушують її конституційні права й свободи і наносять їй моральну шкоду, шкоду її фізичному чи психічному здоров'ю. Воно може бути фізичним, психологічним і сексуальним.

Фізичне насильство – це нанесення тілесних ушкоджень, які завдають болю, призводять до порушень психічного та фізичного здоров'я, чи навіть смерті; це штовхання і смикання; удари, стусани, побиття; знущання, викручування рук; жбурляння предметів; спроби задушити.

Емоційне або психологічне насильство – це тиск на психіку іншої людини, який проявляється у нанесенні словесних образ, погроз, залякуванні, переслідуванні, а саме :

- ігнорування твоїх почуттів і потреб;
- залякування;
- погрози;
- безпідставні покарання;
- нанесення шкоди твоїй домашній тварині;
- нищення особистих речей;
- навіювання почуття провини і страху;
- брехня, звинувачення, приниження, прізвиська;
- поводження з тобою, як зі слугою.

**ЗУПИНІМО
НАСИЛЛЯ
РАЗОМ!**



Сексуальне насильство – це зазіхання на статеву недоторканість особи, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього; небажані сексуальні дотики; домагання, зґвалтування; неприродні сексуальні дії; примус до проституції; небажання застосовувати контрацепцію.

Як дівчата, так і хлопці підліткового віку можуть переживати всі форми насильства та жорстокого поводження. Вони можуть траплятися як удома, так і у школі чи на вулиці, і можуть походити від членів сім'ї, так само як і від інших дорослих і підлітків, які можуть бути знайомі або незнайомі підліткові.

Насильству та жорстокому поводженню можна запобігти, а у випадку коли вони трапляються, на них треба ефективно та негайно реагувати!

Що робити, якщо ти став жертвою насилля чи знаєш, що когось ображають?

1. Розкажи про це дорослим – батькам, класному керівнику, директору школи, психологу.
2. Уникайте місць, в яких можна стати жертвою шкільного насилля.
3. Ходи разом з друзями.
4. Нападнику важливо, щоб ти звернув на нього увагу, боявся його, то намагайся не помічати його, ігноруй виклики на твою адресу.



Правила, які допоможуть запобігти насильству в сім'ї:

1. Продумайте свої дії в тому випадку, якщо акт насильства вже відбувався і може повторитися знову.
2. Розповідайте про насильство тим, кому ви довіряєте (друзям, родичам).
3. Знайдіть таке місце, куди ви змогли б піти у випадку небезпеки.
4. Підготуйте документи (паспорт, свідоцтво про народження, і т., д.) гроші та інші необхідні речі та покладіть їх в одне місце, так щоб у будь-який момент ви змогли б їх легко взяти і втекти з ними.
5. Якщо ситуація критична, то залишайте будинок негайно, навіть якщо вам не вдалося взяти необхідні речі.
6. Заздалегідь довідайтесь телефони та адреси місцевих служб, які зможуть надати необхідну підтримку (соціальні служби, телефони довіри, телефон дільничного інспектора, служби у справах неповнолітніх).



Правила які допоможуть запобігти насильству на вулиці:

1. В пізній час не ходіть одні по вулиці.
2. Знайте елементарні прийоми самооборони.
3. Продумайте свої дії в тому випадку, якщо акт насильства можливий.
4. Майте при собі один з засобів безпеки: газовий балончик, дезодорант, пилочку.... Та продумайте їх використання в разі здійснення акту насильства.
5. Відчуваєте небезпеку – терміново тікайте.
6. На вас напали – кричіть, біжіть, привертайте до себе увагу.
7. Телефонуйте до поліції, швидкої.
8. Виключіть непорозуміння: будьте впевнені , що ваш знайомий друг знає межі дозволеного.
9. Не впускайте в будинок незнайомців особливо, якщо ви відчуваєте себе не спокійно.
10. Не сідайте з незнайомцями до ліфту.

Повідомлення для підлітків

1. Поговори зі своїми батьками або іншими відповідальними дорослими про те, що ти можеш зробити для того, щоб не піддаватися насильству.
2. Наскільки це можливо, намагайся не бувати в місцях, де ти можеш піддатися насильству.
3. Якщо ти опинився (опинилася) у середовищі, в якому ти відчуваєш небезпеку, піди з цього місця якнайшвидше.
4. Якщо хтось намагається схилити тебе до сексуального контакту, чітко дай зрозуміти своїми словами та діями, що ти цього не хочеш. У разі потреби поклич на допомогу.
5. Розбіжності та суперечки можуть траплятися час від часу. Якщо вони трапляються, намагайся зберігати спокій і вирішувати їх ненасильницькими методами. Докладай усіх зусиль для того, щоб не провокувати насильства та не відповідати на провокацію насильством.

6. Якщо до тебе було застосовано фізичне чи сексуальне насильство або тебе змусили зробити щось, чого ти не хотів (не хотіла), негайно повідом про це своїх друзів, батьків або інших відповідних служб. Вони можуть надати тобі необхідний допомогу і підтримку, запобігти повторним актам насильства та притягнути зловмисників до відповідальності

