

# «КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НАСИЛИЯ»



## ВИДЫ НАСИЛИЯ И КАК ИХ РАСПОЗНАТЬ

### 1. Психологическое насилие:

- Унижение, оскорбления, угрозы
- Игнорирование, изоляция, шантаж
- Критика внешности, способностей, происхождения

### 2. Физическое насилие:

- Удары, толчки, щипки
- Удержание силой
- Лишение еды, воды, сна

### 3. Сексуальное насилие:

- Нежелательные прикосновения
- Принуждение к интимным отношениям
- Распространение интимных фото/видео



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ:

- Сообщайте друзьям о своем местонахождении
- Отказывайтесь от напитков от незнакомцев
- Доверяйте интуиции: если ситуация кажется опасной — уходите

### В ИНТЕРНЕТЕ:

- Не размещайте личную информацию (адрес, график занятий)
- Блокируйте агрессивных пользователей
- Не отправляйте интимные фото/видео даже близким людям

### В ОТНОШЕНИЯХ:

- Помните: «Нет» означает «нет» в любой ситуации
- Пресекайте попытки унижения и контроля
- Требуйте уважения к вашим границам



## КРИЗИСНЫЕ КОНТАКТЫ

- Телефон доверия для подростков:  
8-801-100-16-11 (круглосуточно, анонимно)
- Экстренные службы:  
102 — милиция  
103 — скорая помощь

- Кризисные комнаты при территориальных центрах социального обслуживания



## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ НАСИЛИИ

1. Немедленно обратитесь за помощью:
  - К куратору, педагогу-психологу, социальному педагогу
  - В правоохранительные органы
  - К родителям или другим доверенным взрослым
2. Сохраните доказательства:
  - Снимки побоев
  - Скриншоты переписок
  - Аудио- и видеозаписи
3. Помните:
  - Вы не виноваты в произошедшем
  - Насилие — это преступление
  - Вы имеете право на защиту и поддержку



## КАК УКРЕПИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

- Четко формулируйте отказ: «Мне это неприятно»
- Не оправдывайтесь, когда говорите «нет»
- Прерывайте общение с теми, кто нарушает ваши границы
- Обращайтесь за поддержкой к друзьям и специалистам



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАСИЛИЕ ПРОИСХОДИТ С ВАШИМ ДРУГОМ?

- Выслушайте и поддержите: «Я верю тебе»
- Предложите помощь в обращении к специалистам
- Сообщите куратору или психологу (с согласия друга)
- Не осуждайте и не давайте непрошенных советов

### ПОМНИТЕ:

Ваша безопасность — главный приоритет.

Обратиться за помощью — это мужество.

Вы имеете право на уважение и защиту!

Сохраните эту памятку в телефоне и поделитесь с друзьями.