

## Памятка по безопасному поведению



## Береги себя!

- **Не ходи в позднее время в одиночку!** Попроси родных и знакомых встретить тебя и проводить. Планируй свой маршрут по людным и освещенным местам.
- **Будь внимательнее к своим знакомым.** Не соглашайся на предложения малознакомых людей посетить квартиру, покататься на машине, пройти пробы в кино, на фотомодель, получить интересную работу, помочь в чем-то и т.д.
- **Овладей средствами защиты** – это придаст уверенность. Например, запишись в секцию бокса, борьбы или самозащиты.

Ты всегда можешь обратиться  
за помощью и советом в

## «СРЦН «Парус надежды»

По адресам:

- ул. Маковского, 123  
отделение социальной реабилитации № 1
- ул. Иртышская, 8  
отделение социальной реабилитации № 2
- ул. Сунягина, 15  
отделение социальной реабилитации № 3

По телефону:

8 (423)2-38-79-91  
(факс: 8 (423)2-38-80-35)

В Службу «Доверие»

8 (423)2-36-05-11

По Телефону Доверия

8 (423)2-497-268  
8-800-2000-122

Задать свой вопрос на сайте  
[parus-nad.ru](http://parus-nad.ru)

Департамент труда и социального развития  
Приморского края  
Краевое государственное казенное учреждение  
социального обслуживания  
«Социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних  
«Парус надежды»

## Имеешь право знать

(из серии тематических буклетов  
«Секреты домашнего благополучия»)



Буклет издан в рамках государственной программы  
«Социальная поддержка населения  
в Приморском крае на 2013–2017 гг.»

ВЛАДИВОСТОК  
2013

## Ты имеешь право!

- Право на жизнь, право на семью.
- Право на защиту от любых форм насилия. НИКТО не имеет права тебя унижить, оскорбить, поднять руку! НО и ты не имеешь права поднять руку на другого!
- Право сказать: «нет!»
- Ты всегда имеешь право на свободное выражение своего мнения, НО ПОМНИ, что и твои слова не должны быть обидными и оскорбительными.
- Право обратиться за помощью к специалисту (врачу, милиционеру, педагогу, психологу).
- Право на уважительное отношение окружающих. Учись уважать других!
- Никто не имеет права принуждать тебя, использовать твой труд.

### Что ты уже сейчас можешь сделать, чтобы противостоять насилию?

- Сказать человеку, который обижает тебя или другого, что тебе это не нравится.
- Не замыкаться на своих проблемах, всегда помнить, что неразрешимых ситуаций просто не бывает, необходимо сделать только первый шаг!
- Обсуждать эти проблемы со своими друзьями, в семье, со специалистами.
- Слушать и принимать советы других людей.
- Замечать случаи насилия.

Молчание приводит к непониманию между тобой и другими людьми!

### Кто будет спорить с тем, что:

- Грубое слово – обидно.
- Насмешки – унижительно.
- Принуждение вызывает внутренний протест.

### Что происходит с тобой?

Ты чувствуешь беспомощность, когда сила давления исходит от людей, обладающих властью над тобой, будь то просто прохожий, сосед, учитель или родной и близкий тебе человек. Однако, если это происходит часто, ты перестаешь замечать такие действия по отношению к себе.

Может быть, ты и сам обижаешь других людей?

Знай, что жестокость порождает жестокость.

### Что же делать?

**Только ты можешь разорвать круг насилия!**

Никто не имеет права воздействовать на тебя с помощью угроз, принуждения, физического запугивания или иного злоупотребления силой!

**Расскажи об этом своим друзьям!**



## Оправдания насилию НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

### КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, если горько и обидно

- Придерживайся позитивных мыслей по отношению к себе и в разговорах с другими.
- Не замыкайся! Делись своими переживаниями с ближайшим окружением. Помни: ты не одинок!
- Тебе пойдет на пользу хороший, продолжительный сон.
- Прогуляйся на свежем воздухе, это поможет тебе развеяться.
- Обрати внимание на своё дыхание, если ты очень взволнован. Постарайся дышать глубже и спокойнее: вдох (3 сек.) – пауза (1 сек.) – выдох (3 сек.) – пауза (3 сек.). Повторяй до тех пор, пока не успокоишься.
- Замечай изменения в своем эмоциональном состоянии. Можно вести дневник, рисовать своё настроение.
- Говоря о своих чувствах открыто, ты защищаешь себя от насилия. Обратись за помощью к другим людям. Найди человека, которому ты доверяешь, и поговори с ним. Это может быть твой друг, родители, учитель.

Позвони на телефон Доверия.

Ты и я, нас уже двое,  
и мы многое можем сделать!

**8 (423)2-497-268**

**8-800-2000-122**

Обратись в Службу «Доверие»

**8 (423)2-36-05-11**