**СТОП-НАСИЛИЕ!**

**ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



**Правило пяти «Нельзя!»:**

* Нельзя разговаривать с незнакомцами и впускать их в квартиру.
* Нельзя заходить с незнакомцем в лифт и подъезд.
* Нельзя садиться в автомобиль к незнакомцам.
* Нельзя принимать от незнакомых людей подарки или угощения и соглашаться на их предложение пойти с ними даже, если очень интересно.
* Нельзя задерживаться на улице после школы, особенно с наступлением темноты.
* А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину? Все равно скажи «Нет!».

Объясни, как найти улицу, и ни в коем случае не поддавайся на уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, которого они к тебе прислали, нужно сказать, что родители не предупреждали, и ни в коем случае никуда не провожать.

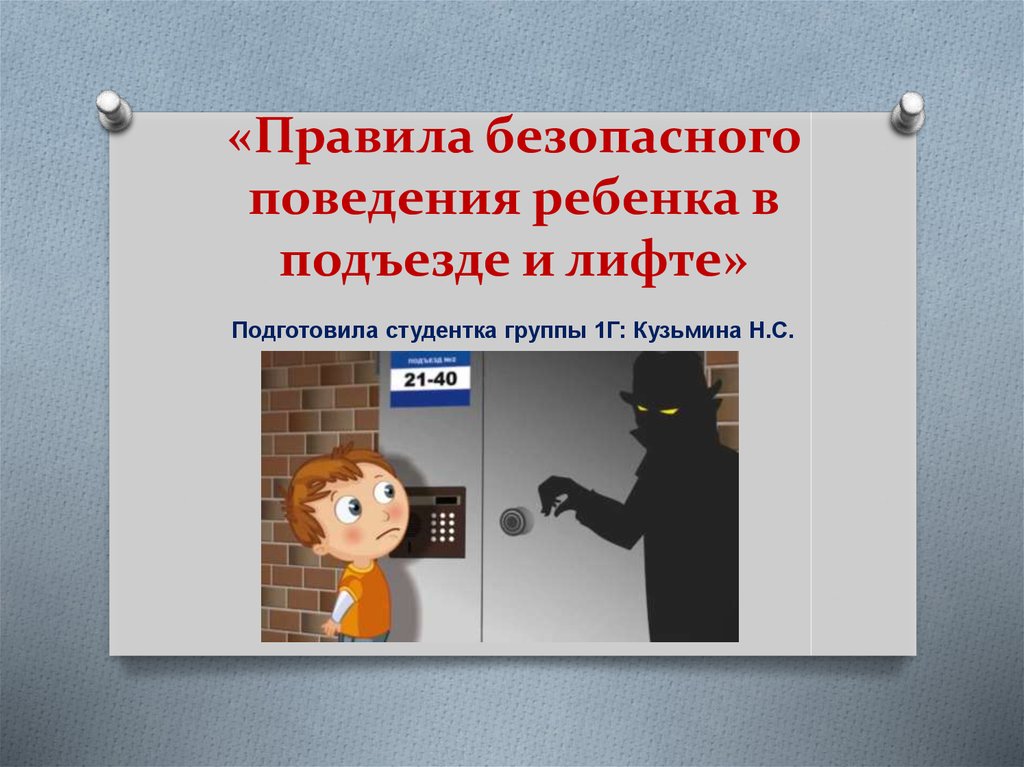
Но как быть, если взрослый очень настойчив?

Если он говорит тебе: «Я думал, что ты уже большой, а тебе, оказывается, мама не разрешает!»

Ответ один - «НЕТ!». Придя домой, надо обязательно рассказать взрослым об этом человеке.



**Правила поведения в собственном доме (своей квартире):**



* Нельзя впускать в квартиру незнакомого человека.
* Если без вызова пришел сантехник или электрик, а из взрослых дома никого нет, позвони сначала им. Не впускай его, пока родители или кто-то из знакомых взрослых не придут. Даже если дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, лучше позвони родителям и узнай, как поступить. В крайнем случае, можно спросить у хорошо знакомых соседей.
* Когда почтальон приносит посылку, телеграмму или счет, за них нужно расписаться. Сделать это могут только взрослые.
* Будь внимателен, выходя из квартиры.
* Перед выходом из квартиры посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть незнакомые люди, подожди, пока они уйдут.
* Даже если ты покидаешь квартиру на очень короткое время, обязательно закрой дверь на ключ.
* Будь внимателен, входя в квартиру.
* Прежде чем открывать ключом дверь, убедись, что поблизости никого нет.
* Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место и позвони, чтобы тебя встретили родители, или попроси помощи.

**Правила поведения в подъезде**

* Перед тем как войти в подъезд, обрати внимание, не идет ли кто-то следом за тобой.
* Если ты заметил, что за тобой кто-то идет, не подходи к подъезду, а погуляй немного на улице. Если незнакомец все еще продолжает идти следом, позвони родителям или расскажи о нем любому взрослому, идущему навстречу.
* Если в доме есть домофон, набери номер своей квартиры и попроси родителей тебя встретить.
* Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и  дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых знакомых жильцов дома.
* Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.
* При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

**Правила поведения в лифте**

* Перед тем как войти в лифт, убедись, что на площадке нет постороннего, который может зайти вслед за тобой.
* Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
* Если незнакомец все-таки зашел за тобой в лифт, повернись к нему лицом и наблюдай за его действиями.
* Если почувствовал опасность, нажимай кнопку ближайшего этажа.
* Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома
* Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в милицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.
* Если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам: если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай ему  рассказать все родителям или милиции, не плачь, сохраняй спокойствие, постарайся вовлечь насильника в разговор; если насильник прижимает тебя к себе, не отталкивай его, обними и сильно укуси за нос или губу; если можешь защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, как есть.

**Правила поведения на улице**

* Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу идущему транспорту.
* Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.
* В автобусе, троллейбусе, трамвае садись ближе к водителю и выходи в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.
* Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение или просьбу незнакомого человека или случайного знакомого подвезти тебя.
* Ни в коем случае не садись в автомобиль, чтобы показать дорогу.
* Не ходи в отдаленные и безлюдные места.
* В темное время иди по улице в группе людей, вышедшей из автобуса на одной с тобой остановке.
* Увидев впереди подозрительную группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.
* Если рядом с тобой остановился автомобиль, как можно дальше отойди от него и ни в коем случае не разговаривай с людьми в автомобиле, а тем более не соглашайся сесть в него.
* Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, отойди от него и перейди на другую сторону дороги.
* Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.
* В школу или из школы желательно ходить группой. 

**Что делать, если к тебе на улице пристает незнакомец**

* Скажи, что торопишься и не можешь разговаривать.
* Если человек не отстает от тебя, постарайся выйти к проезжей части и подойти к людям, ни в коем случае не заходи в тихие дворы, а тем более в чужие подъезды. Если у тебя с собой сотовый телефон, позвони родителям или знакомым, громко скажи, где ты находишься, и попроси встретить.
* Не жди, когда он тебя схватит.
* Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.
* Убегай туда, где много людей.
* Используй любые подручные средства для защиты: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).
* Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль.
* Как только он ослабит хватку - убегай.
* Если нападающих несколько (а так всегда и бывает), не позволяй зажать себя в кольцо.
* Громко кричи «Помогите!», чтобы привлечь внимание. Люди при таких криках могут помочь или позвонить в полицию.
* Если тебе зажимают рот рукой, сильно укуси за руку.
* Если тебя пытаются окружить, беги на дорогу. Автомобили вынуждены будут остановиться, а водитель сможет помочь отогнать обидчиков. Главное - не попасть под колеса!
* Автомобиль также может стать орудием преступника. Надо четко знать, что садиться в чужой автомобиль нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина.

**Правила поведения в чужом автомобиле**



* Постарайся не добираться на попутной машине, лучше воспользоваться услугами такси, которое вызвано через диспетчера.
* Если ты все же добираешься на попутном автомобиле или остановленном на улице такси, попроси провожающих записать номер и марку автомобиля. Не садись в автомобиль с темными стеклами, а также в автомобиль, в котором уже сидят пассажиры, даже если среди них есть женщины.
* Если у тебя есть сотовый телефон, постарайся постоянно разговаривать с родственниками (знакомыми) и сообщать им маршрут передвижения.
* Если поведение водителя тебе неприятно, кажется странным или опасным, попроси его остановить автомобиль.
* Если просьба не выполнена и автомобиль не остановлен, то постарайся разбить окно, то есть сделай все, чтобы привлечь к автомобилю внимание других водителей.
* Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси остановиться и выйди из машины.
* Что нужно знать подростку (и девочке, и мальчику), отправляющемуся на вечеринку/в гости
* В большинстве случаев уже одно только согласие девушки пойти в ресторан с парнем может восприниматься как то, что она понимает, чем это закончится, и согласна на это. Последующее сопротивление может восприниматься просто как заигрывание.
* Помни: в большую компанию безопасно идти с надежными друзьями, во время  вечеринки не следует терять друг друга из виду, а уходить с нее надо всем вместе!
* В начале вечеринки предупреди всех, что не уйдешь, не попрощавшись. Если ты покидаешь компанию с кем-то, скажи об этом друзьям.
* Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, сказав решительно однозначно «Нет!».
* Доверяй своей интуиции. Если у тебя возникает ощущение дискомфорта, не надо стесняться своей осторожности. Значит, ты не чувствуешь себя в безопасности. С такой вечеринки лучше уйти.
* С самого начала ясно обозначь границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.
* Если ты находишься с кем-то, кто заставляет тебя чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует твои чувства или выказывает неуважение к тебе каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.
* Если давление по отношению к тебе все-таки продолжается, не бойся шума или  скандала: несколько минут смущения лучше риска изнасилования.
* Помни: пьяному человеку труднее быстро сориентироваться в происходящем и предотвратить насилие. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвым!
* Не пользуйся в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попроси провожающего тебя записать номер и марку автомашины.
* Если есть возможность у кого-то из ваших знакомых встретить или забрать тебя с вечеринки, воспользуйся ею. Это придаст тебе большей уверенности, и ты сможешь лучше контролировать свои действия.
* Нет совершенно верных способов защиты от потенциального насилия. Но существуют тревожные знаки, которые могут насторожить: например, неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Тебе следует проявить осторожность, если кто-то:
* находится к тебе слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который ты при этом испытываешь;
* пристально смотрит на тебя, демонстративно разглядывает;
* не слушает того, что ты говоришь, игнорирует твои чувства;
* ведет себя с тобой как хороший знакомый, хотя это не так.
* Обращая внимание на подобные знаки, ты можешь уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других людных местах (в кино, на дискотеке, в компании друзей или знакомых).

При этом, если у тебя есть отношения с кем-либо, нужно понимать: в нормальных здоровых отношениях обе стороны уважают личные права и границы другого;

* необходимо отказываться от половых отношений с тем, кто отказывается использовать соответствующее предохранение;
* не все ведут половую жизнь; многие подростки готовы подождать, это совершенно нормально.

**Правила поведения в сети Интернет**

В интернете, как и в реальности, можно столкнуться с обманом, травлей и насилием. Поэтому дети должны соблюдать такие же правила безопасности, как и в реальном мире.

## Спроси совета у взрослого

В любой спорной ситуации лучше советоваться с родителями. Если ты собираешься пройти регистрацию на сайте, опубликовать свои фотографии и поделиться личной информацией, сначала желательно сообщить об этом взрослым. Родители проанализируют ситуацию и определят, насколько опасен сайт, можно ли загружать туда фотографии и какие именно снимки подходят для публикации.

А если ты в Сети столкнулся с травлей и преследованием в сети, не должен бояться рассказать об этом. О любом случае, вызвавшем смущение или тревогу, следует сообщать взрослым.

## Не делись своими личными данными

Одно из самых главных правил – никогда не рассказывать в сети информацию, которая помогла бы незнакомцу найти тебя в реальности и поставить под вопрос твою безопасность. Даже если кажется, что человек, с которым происходит онлайн-общение, хороший и не сделает ничего плохого, личные данные стоит оставить при себе. Речь идет о номере телефона, адресе проживания, номере школы и класса, графике работы родителей, данных из документов и даже названии спортивной команды.



## Не делись личными данными знакомых

Рассказывать в интернете о своих знакомых, друзьях и одноклассниках – плохая идея. Любые персональные данные, будь они самого ребенка, его родителей или других людей, должны оставаться в тайне. Не стоит публиковать фотографии со своими друзьями в профиле и пересылать их в частной переписке. Перед тем как выложить совместное фото со спортивной тренировки или с праздника, сообщи об этом детям, изображенным на снимке, а они, в свою очередь, пусть посоветуются с родителями, можно ли публиковать снимок в сети.

## Фильтруй информацию

Злоумышленники очень хитры – они манипулируют людьми, давят на страх и жалость, шантажируют полученными данными. Детям стоит понимать, что слепая вера каждому слову в интернете может привести к краже денег и личных данных, травле и преследованию. Не доверяйте всему написанному в интернете, игнорируйте подозрительные письма и сообщения от незнакомцев, не переходите по ссылкам, обещающим бесплатные подарки, тщательно обдумывайте каждое нажатие.

Если кто-то из друзей или знакомых просит в сообщении помощи, уточните, что произошло и перезвоните этому человеку, чтобы убедиться, что его страница не попала в руки мошенников.

## Не верь рекламным объявлениям

Никто не защищен от мошеннических действий, даже взрослые. Иногда требуется слишком много времени, чтобы понять, что перед тобой обманщик.

## Опасайся незнакомцев

Конечно, если вы уже не первый месяц играете с сетевым другом в онлайн-игру и немного друг друга знаете, никто не помешает вам с ним весело проводить время. Однако если незнакомый человек назойливо стучится в личные сообщения, отвечать на них не стоит. Постоянные обращения, частые письма, просьбы прислать свои данные и фото – это повод прекратить общение, заблокировать человека и рассказать о произошедшем взрослым.

## Соблюдай правила сетевого этикета

Не груби, будь вежлив даже в тех случаях, когда кажется, что человек тебя обманывает. Постарайся держать эмоции под контролем, чтобы не терять концентрацию. Помни об осторожности даже в стрессовой ситуации. Если разговор становится неприятным, закрой тему или вовсе выйди из сети и сделай себе перерыв. Еще лучше заблокировать обидчика, не отвечая оскорблениями на оскорбления.

* 1. **Напоследок**

Не нужно делать в интернете то, что ты бы не сделал в реальной жизни. Интернет – такой же мир, в нем также действуют правила, от соблюдения которых зависит твоя безопасность. Если ты столкнулся с любым неприятным и неприемлемым поступком, сообщи об этом родителям. Мошенникам и злоумышленникам тяжело противостоять в одиночку, не бойся просить поддержки у близких людей.