

Пам'ятка для здобувачів освіти

«Як захистити себе від насильства».

- Пам'ятай, що насильство над тобою, здійснене іншими людьми, не є нормою життя. Насилля – неприпустима річ у стосунках людей.
- Знай, коли тебе постійно контролюють, принижують, примушують до чогось, використовують в спілкуванні з тобою лайливі слова – це насильство. Ніхто не має права ображати тебе – ні батьки, ні вчителі, ні хтось на вулиці.
- Ти маєш право на те, щоб до тебе ставилися з повагою, не ображали.
- Пам'ятай необхідні правила безпеки. Зокрема, не варто тут же кидатися на допомогу, коли люди б'ються, особливо коли вони з небезпечними предметами в руках. Твоє завдання – якомога швидше на допомогу покликати дорослих, які краще знають, як діяти за таких обставин.
- Ти маєш право на захист, якщо навіть найрідніші люди принижують твою гідність.
- Не мовчи! Обов'язково повідомляй про насильство дорослими, які викликають у тебе довіру. Поділись своїми проблемами з учителем, класним керівником, соціальним педагогом, практичним психологом, батьками. Якщо ти зазнав насильства, то не приховуй своїх переживань через страх чи сором. Спеціалісти нададуть підтримку і пораду щодо подальших кроків. Разом із дорослими звернись до поліції – згідно із законодавством України, особи, які вчинили насильство, підлягають притягненню до відповідальності.
- Ти маєш право висловлювати і відстоювати свою думку. Чітко і однозначно висловлюй осуд щодо насильницької поведінки взагалі. Будь упевненим в собі. Чітко висловлюй свою незгоду, якщо не бажаєш щось виконувати примусово. Чимало задирак відступають, коли бачать, що тебе не зламати і що ти їх не боїшся.
- Не вважай, що ти заслужив на погане ставлення з боку дорослих. Ніхто, в тому числі твої батьки, рідні, не має права принижувати тебе, поводитися жорстоко стосовно дитини – це карається законом.
- Навчись розрізняти поняття «добро» і «зло». Все, що принижує людську гідність – є зло, все, що звеличує гідність людини – добро.

- Застережливо стався до малознайомих людей. Наприклад, якщо тебе просять допомогти знайти вулицю або будинок, не поспішай відразу з людьми йти кудись. Постарайся пояснити, стоячи на місці або адресуй їх до дорослих. Не відчиняй вхідні двері незнайомим людям – краще скажи батькам, що хтось прийшов. Не показуй цінні речі та гроші в присутності незнайомих людей.
- Якщо існує ризик потрапити в неприємну ситуацію, заручись чиею підтримкою. Краще звернутись до дорослих людей за допомогою.
- Якщо тебе переслідують – не біжи, а зайти до магазину або якоїсь установи, розкажи про це присутнім там дорослим, зателефонуй батькам та розкажи про ситуацію.
- Якщо тебе навмисно провокують – не реагуй, зберігай спокій. Краще відмовитися від спілкування з такою людиною. Якщо ти промовчиш, то покажеш, що є зрілим і сильнішим за кривдника – це вияв самовладання, якого бракує задираці. Краще просто піди геть. Не відплачуй тією ж монетою. Помста нічого не вирішить.
- Уникай місць чи ситуацій, в яких задираки зможуть легко причепитися до тебе. Не ходи по вулицях пізно в темноті самотній, не сідай навмання в попутні машини, уникай місць скупчення великої кількості людей та місць, де людей взагалі немає.
- Йдучи з дому, повідом батьків, куди ти йдеш і коли повернешся. Залиш номер телефону і адресу, куди йдеш. У разі зміни планів – повідом і про це. Якщо батьків немає вдома – зателефонуй їм або залиш записку.

Використані матеріали, рекомендовані організаціями ЮНІСЕФ та Ла Страда.