ПАМЯТКА № 1
«Как не стать жертвой насилия».

- ***Эта памятка предназначена для родителей, детей и каждого из нас, кто считает своим гражданским долгом предотвращение преступлений различного рода маньяков и извращенцев против детей и подростков.***

Соблюдайте правила личной безопасности! Избежать насилия можно, если правильно оценить ситуацию и принять правильное решение. Для этого нужно навсегда усвоить правило четырех «не»:
1. Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.
2. Не заходи с ними в лифт и подъезд.
3. Не садись в машину к незнакомцам.
4.Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.
«Где преступники поджидают своих жертв?»

1. В лифте

-Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину.
-Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
-Не входи с незнакомым человеком в лифт.

2.В подъезде

-Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нем любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.
-Прежде чем войти в подъезд, вызови свою квартиру по домофону и попроси родителей встретит.
-Если в подъезде находится незнакомец, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых.
-При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

3.В чужой машине!

Машина может быть не только средством передвижения, но и орудием преступника. Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, надо выполнять «Правила поведения в автомобиле»:
-Если добираешься на попутной машине, попроси сопровождающих записать марку и номер машины, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.
-Если водитель проявляет сексуальный интерес, попроси остановиться. Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции.
-Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.
-Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.
-Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.
4.На улице!

На улице даже днем детей подстерегает множество опасностей. Вот что надо делать, если к тебе пристает незнакомец:
-Не жди, когда тебя схватят.
-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.
-Убегай в сторону, где много людей.
-Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.
-Используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (напроавь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).
-Как только нападающий ослабил хватку – убегай.
А если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:
-Если насильник зажимает рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с ним.
-Если можешь - защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирая вещей, убегай в чем есть.
-Оказавшись в безопасности, немедленно позвони по телефону «02» и сообщи что произошло, назови точный адрес, приметы и направление, куда ушел нападающий.
Что делать в случае, когда насилие происходит в семьях?

Прежде всего, надо помнить, что у ребенка есть права, которые защищаются законом.

Любой ребенок может обратиться в органы внутренних дел (к инспектору по делам несовершеннолетних, участковому уполномоченному полиции или к другому сотруднику полиции).

Если по каким-то причинам у несовершеннолетнего нет возможностей обратиться к сотруднику полиции, надо рассказать родителям, друзьям, хорошим знакомым соседям, учителям. Или позвонить по телефону доверия:8-800-2000-122.

УОООП УМВД России по Омской области

ПАМЯТКА № 2
для детей и родителей

Мир опасен. Отнеситесь к этому серьезно. Не попадайтесь в ловушку заведомо рискованных ситуаций. Умейте ориентироваться в ситуации.

Помните, что соблюдение правил безопасности – 50% шанса избежать преступления против вас.

1.Один дома:

-Ты часто дома один? Не забывай прикрывать дверь на цепочку
*-Кто-то постучал в окно? Громко крикни: "**Папа! Иди сюда!**" – и ни в коем случае не подходи к окну.*
-Звонок в дверь? Это не повод распахнуть ее мгновенно. Посмотри в глазок.
-Что бы ни говорили незнакомые люди (сотрудник полиции, работник коммунальных услуг или почты, сослуживец родителей, сосед), дверь открывать нельзя
.-Тебе говорят, что принесли телеграмму. Попроси зачитать ее вслух.-Уверяют, что надобно срочно позвонить. Объясни, где пребывает ближайший телефонный автомат.
*-Кричат, что ты заливаешь соседей. Скажи: "**Сейчас к вам придут**", а сам проверь, есть ли влага на полу в ванной, туалете и кухне.-Тебя спрашивают: один ты дома или нет? Ответь утвердительно, что не один, папа спит (брат смотрит телевизор, мама разговаривает по телефону), и спроси, что нужно?*
*-Незнакомцы решаются ломать дверь? Звони в милицию ("02") или в службу спасения, родителям, а если нет телефона или он не работает, выйди на балкон или открой окно и громко кричи: "**Пожар!**"*
*-Ты кого-то ждешь? Прежде чем открыть ворота, спроси: "**Кто там?**– и не открывай на ответ: "**Я**". Пусть гость назовется, более того если тебе показалось, что ты узнал его по голосу или одежде, увиденной в глазок.*
*-На каждый телефонный звонок, снимая трубку, говори: "**Алло**", "**Вас слушают**", но никогда – "**Квартира таких-то**". Извиняются, уверяют, что ошиблись номером, и спрашивают, какой это номер? Попроси продиктовать, какой набрали, не называя своего, спокойно сообщи, что ошиблись. Если незнакомец говорит по телефону непристойности, не вступай в диалог, положи трубку. Позвонивший представляется другом твоих родителей и уговаривает тебя напомнить адрес, который он якобы забыл. Попроси перезвонить позже или сообщи рабочий телефон родителей, но не домашний адрес, более того если тебе показалось, что ты узнал человека по голосу. Не спеши называть его по имени, пусть он сам тебе представится. А когда "**знакомые**" твоих родителей скажут, что они скоро придут, попроси их подойти к определенному времени. Немедленно перезвони родителям, предупреди их об этом*
-Ты все же открыл дверь и увидел незнакомых людей. Захлопни ее тут же! Они подставили в проем ногу? Урони на нее гирю или какой-нибудь тяжелый предмет, который приготовлен для этих целей заблаговременно
-Никогда и никому не рассказывай о распорядке дня в твоей семье. Не вешай ключи от квартиры на пояс или на шею, носи их в специальном кармане.
-Трудно открывается замок? Не проси о помощи посторонних, не доверяй им ключи, позвони в дверь напротив.
*-Если в жилье проникли преступники и напали на твоих родителей, не пытайся с ними бороться. Беги из квартиры прочь, зови на помощь соседей, прохожих, громко кричи:"**Пожар!**"*
-Ты пришел домой, а дверь в квартиру открыта. Не заходи, осторожность не помешает. Обратись к соседям с просьбой позвонить от них домой и, если трубку не снимают, вызывай полицию
-Ты увидел около квартиры постороннего, не подходи к нему, пройди в прочий конец лестничной площадки, позвони к соседям, когда они откроют, попроси их о помощи
-Ты вошел в квартиру, а на пороге лежат чужие сумки или собранные вещи. Тут же выйди, позвони домой от соседей, и если тебе не ответят, звони в полицию.
*-Когда ты выходишь из квартиры "**на минуточку**" – за почтой или перенести мусор, – не забывай сначала посмотреть в глазок. И если на площадке посторонние, отложи свой поход.*
-Ты вышел из квартиры ненадолго – все равно закрой дверь на ключ, более того если ты будешь ее видеть. Спускаясь за почтой или с мусорным ведром, видишь посторонних, тут же поднимись обратно. Забирая из ящика почту, не просматривай ее на площадке, вернись в квартиру.

2. Ждешь лифт.

-Ты ждешь лифт. Встань так, чтобы за спиной у тебя была стена.

-Вместе с тобой в лифт хочет заглянуть незнакомец. Сошлись на забывчивость, спустись к почтовому ящику, но не заходи совместно с ним в кабину, даже, если человек показался тебе неопасным

-Если тебя заталкивают в лифт, зажав рот, постарайся ударить мусорным ведром, рюкзаком, набитым учебниками, любым другим предметом, оказавшимся с тобой, укусить за палец.

-Не угрожай нападающему и не кричи в кабине лифта, тебя все равно не услышат.

*-Попытайся нажать на кнопку "**стоп**", а далее – на кнопку ближайшего этажа. Выбегая из лифта, нажми любую кнопку*

- Преступник пытается тебя раздеть. Скажи, что разденешься сам. Не плачь и не проси о пощаде, не угрожай сообщить в полицию и все рассказать родителям.

-Попытайся втянуть преступника в разговор. Узнай, чего он хочет и стоит ли это совершать таким образом. Предложи пойти к тебе домой, назови любой этаж, может, появится шанс сбежать.

-Ты чувствуешь, что разговор не получается? Тогда прижмись к налетчику, постарайся его обнять и при удобном случае сильно уцепиться зубами в нос или губы. Или нанести удар руками или ногами. Пока насильник будет корчиться от боли, убегай.

-Возможности подобраться поближе нет? Бей в пах кулаком или сумкой, да так, чтобы твой удар хоть на секунду обездвижил его. Не собирай одежду - беги в чем есть.

*-У тебя в кармане постоянно наготове газовый баллончик (спица, расческа, ключи)? Это ещё один шанс на побег. Запомни: никогда не угрожай, только спровоцируешь нападение. Когда не знаешь, что говорить, лучше молчи, но забудь о словах: "**Я все расскажу!**"*

-Тебе показалось, что ты встречаешь одного и того же человека по дороге в школу или он стал часто появляться рядом. Расскажи родителям и попроси их провожать и встречать тебя, смени маршрут. Он должен быть безопасным. Двигайся по освещенным улицам, обходи стороной парки и лесные массивы. Помни: короткий путь не самый лучший! Сокращая путь домой, рискуешь сократить себе жизнь.

*-Везде и постоянно соблюдай осторожность. Знай: преступником может оказаться и твой сверстник. Поэтому не спеши высказать "**да**" новому приятелю, подстерегающему тебя у школы, когда он предлагает куда-то пойти. Сначала узнай, что он за человек, какие у него друзья.*

-Он напрашивается к тебе в гости? Давит на жалость и рассказывает про побег из дому (родители злые, старшие братья бьют)и что ему хочется есть и пить, и как ему холодно в одной рубашке, а ты такой отличный, неужели не поможешь несчастному?!

-Уверен ли ты, что все это правда? Ведь зачастую именно подростки работают наводчиками у воров. Им проще обратиться к тебе с просьбой разрешить позвонить или вручить попить, а когда ты доверчиво откроешь двери, туда войдет совсем прочий человек. Так что если ты один дома, надо высказать, что телефон сломан или что тебя заперли родители в наказание и открыть дверь сам ты не можешь.

*-Ты привел нового друга к подъезду, но в последнюю минуту передумал, вспомнил, что дома никого нет. Извинись, притворись, что потерял ключи, забыл навестить бабушку, надо ехать в другой конец города, родители велели заглянуть к ним на работу. Одним словом, любое оправдание под*ходит, главное – никого не приглашай в пустую квартиру.

3. В школе.

-В школе ты можешь стать объектом для вымогательств. Никогда не защищай ценные вещи, не ставь под угрозу свою жизнь. Не спасайся от вымогателей бегством. Скорее всего, они догонят тебя и сильно изобьют. При первом же требовании отдать финансы (кольцо, браслет, дорогую обувь, модную куртку, плеер, телефон) отдай их добровольно. Не дожидайся, когда начнут истязать. Жизнь дороже!

-Друзья подначивают тебя аргументировать свою смелость и удаль.

-Уговаривают украсть что-то в магазине или ограбить пьяного. Лучше откажись и постарайся отделаться от них. Это не удаль, это серьезное уголовно наказуемое преступление. Поговори о сомнениях в правильности действий своих друзей с родителями или другими взрослыми людьми, которым ты доверяешь.

-Приятель предлагает шутки ради угнать чью-то машину или подержать в доме какие-то вещи. Откажись под любым предлогом: отец убьет, мать найдет чужое и устроит скандал, ты уже и так на учете в полиции.

-Если за тобой в школу приходит незнакомец и говорит, что его прислала мама (папа, бабушка с дедушкой), и предлагает пойти с ним – откажись!

-Не выходи из класса во время урока, более того если посланец – старшеклассник, который уверяет, что ему поручили позвать тебя к директору. Дождись перемены и попроси учителя проводить тебя в кабинет.

-Не заходи в школьный туалет, если там находится большая компания или стоит незнакомый взрослый человек

-Товарищ зазывает осмотреть чердак или подвал? Не ходи сам и его отговори.

*-На вечеринке у новых знакомых тебе предлагают наркотики?Сошлись на плохое самочувствие и уйди. Ни наркотики, ни лекарства, действо которых ты не знаешь, принимать не стоит. Не ведись на примитивное: "**Что, слабо?"** и "**Ты что, маменькин сыночек?**".*

-Ты же не так глуп! Не становись жертвой маньяков.

-Неужели, спросишь ты, тебя окружают одни воры, маньяки, хулиганы и преступники? И опасность стать жертвой так велика? Нет, конечно. Просто в большинстве несчастных случаев ты подставился сам.

-Не напрашивайся на неприятности! Наивность и доверчивость до добра не доведут

-Не верь посторонним людям.

*-Чтобы не стать легкой добычей, довольно соблюдать несколько очень простых "**не**".-Не подходи к подъезду, когда там маячит незнакомец. Дождись соседа с большой собакой (с мусорным ведром, с детской коляской).*

-Не заходи в подъезд, если он плохо освещен, а на лестнице полно спящих бомжей, пьяниц и наркоманов. Попроси кого-нибудь из домашних встречать и провожать тебя.

-Не выбегай из подъезда стремглав, спокойно открой дверь. Можно наскочить на встречного с острыми предметами в руках, например, лыжными палками, которые он выставил вперед. Или рядом с подъездом как раз в это пора будет разворачиваться машина – попадешь прямо под колеса.

4. Знакомства.

*- Будь очень осторожен при знакомствах. Никогда не соглашайся идти в гости к незнакомцам. И если даже незнакомец с дамой, это не гарантия безопасности. На приглашение незнакомца (почтальона, сторожа, дворника) заглянуть к нему в квартиру (гараж, сарай, подвал), чтобы посмотреть какое-то экзотическое животное (новый компьютер), говори "**нет!**".*

- Не вступай в разговор, если кто-то попросит закурить. Такую ситуацию можно заблаговременно просчитать: группа подростков вдруг резко направляется в твою сторону. Сразу перейди через дорогу или зайди в первый попавшийся магазин.

- Не садись в машину, ни в легковую, ни в грузовую, более того если за рулем или в салоне дама.

-Вот рядом с тобой останавливается машина. Водитель говорит, что ищет улицу (главного героя для фильма), и предлагает прокатиться, показать нужную улицу или подвезти по пути. Ответь категорическим отказом.

-Опасайся медленно едущих рядом машин, не ходи близко к дороге.

*-Водитель вышел из машины и идет к тебе. Беги как можно быстрее в первый попавшийся двор, там остановись и крикни: "**Мама!**" (папа, дядя Сережа) и помаши рукой, будто увидел именно того, кого звал. И не важно, что ты живешь в другом доме и в окне никого нет, вряд ли преступник будет всматриваться в окна, привлекая к себе чуткость.*

- Если на улице кто-то длительно и упорно идет за тобой, обратись к патрульному. Можешь соврать, что видел у преследователя пистолет или нож.

-Можешь просто спросить у полицейского: который час.

- Если поблизости не видно ни одного полицейского, проси о помощи любого (пожарного, армейского – главное, чтобы в форме) офицера.

- Не сворачивай на темную улицу, когда тебе кажется, что за тобой идут. Надежда, что преследователь тебя потеряет, очень мала. Иди по хорошо освещенной улице. В этом случае не только он видит тебя, но и ты его, что немаловажно.

- Если на пути есть магазин, зайди в него и выйди через второй выход. Если запасного выхода нет, посмотри, вошел ли незнакомец совместно с тобой, если да, сделай вид, что собираешься выходить, и когда тот предпримет ту же попытку, смело обращайся к администратору или дежурному охраннику.

*-От администратора позвони домой. Пусть за тобой приедут родители, а охраннику скажи, что тебя преследует незнакомый человек, и попроси задержать его на некоторое пора, чтобы была вероятность уйти или, не стесняясь, громко обратись к любому вызвавшему доверие мужчине:"**Вы меня помните, я Петя, мы были у вас в гостях!"** А подойдя поближе, тихо скажи, что не можешь отделаться вон от того человека, и попроси разрешения выйти из магазина совместно с "**твоим знакомым**".*

- Не выставляй на всеобщее обозрение ключи от дома, пейджер, мобильник, дорогие украшения.

- Ты припоздал допоздна в гостях, в компьютерном клубе – попроси близких повстречать тебя или приехать за тобой на машине.

- Если предполагаешь позднее возвращение, не одевай слишком открытую одежду, не наряжайся, как на обложке журнала. Твой вызывающий наряд может спровоцировать нападение. Захвати с собой более скромную одежду.

-Никогда не думай, что если противник выглядит тщедушным, ты легко его победишь. В данном случае он хозяин положения, и тебе о нем ничего не понятно.

- Твой ровесник предлагает тебе уехать автостопом. Как поступить в этой ситуации? Не соглашайся! Ведь твой попутчик может быть в сговоре с преступниками, которые только и ждут, когда он найдет подходящую жертву.

- Если ты все же решил добираться автостопом, сообщи по мобильному своим родителям номер и марку машины, приметы водителя.

- Не пересчитывай наличность в людном месте. Выходя из дому, четко помни, сколько ты взял с собой финансов. Зная первоначальную сумму и делая какие-то покупки, ты постоянно сможешь подсчитать в уме остаток, не доставая финансов.

-Не играй вблизи дорог или стоящих автомашин.

- Не лазай в подвалы и на чердаки.

- Если ты уходишь из дому в отсутствие родителей, оставь записку, куда и с кем идешь, где тебя искать и в какое время будешь дома.

- Отправляясь с родителями или друзьями в магазин или на большой праздник, обязательно договорись, где ты будешь их ожидать, если вы разминетесь. Ни в коем случае не уходи с обозначенного места, более того если к тебе начнут подходить посторонние люди и обещать свою помощь в розыске родителей или ссылаться на то, что это они их прислали

- Если ты потерялся, зайди в первый попавшийся магазин или кинотеатр, больницу или аптеку, в отделение полиции и попроси связаться с твоими родителями по телефону

- Не заходи в подъезд или в квартиру к незнакомым людям и не проси разрешения позвонить от них домой.

*- На все уговоры незнакомых пойти с ними, поискать твоих родителей или предложения отвезти тебя домой ты должен высказать "**нет!**"*

- Не назначай встреч в безлюдных, неосвещенных местах (парках, скверах).

*- Тебя угощают мороженым или соком – вежливо откажись или купи сам. В "**подарок**" могут подмешать психотропные средства.*

- Даже если у тебя нет ключей, не соглашайся подождать прихода родителей в доме у соседа

*- Если тебя насильно сажают в машину, кричи: "**Меня зовут... Мой телефон... Позвоните моим родителям!**" Или: "**Меня хотят украсть! Я не знаю этих людей! Позовите полицию!**" Текст должен быть максимально кратким и не содержать лишней информации. Ты обязан помнить его постоянно*

- Ты в машине, тебя куда-то увозят. Попытайся привлечь чуткость других водителей: выверни руль, разорви обивку сиденья, бей в стекла, засунь два пальца в рот и вызови рвоту... Сделай все, чтобы тебя захотели выбросить из машины

- На твои уловки не реагируют? Тогда переходи к более активным действиям: пристегнись ремнем безопасности или покрепче ухватись за сиденье и резко открой ворота настежь. Это привлечет чуткость прохожих и других водителей. Чтобы не рисковать, шофер предпочтет остановиться, тут уж ты не теряй времени, выскакивай из машины и беги

- На твоей одежде должна быть пришита метка с твоим именем, фамилией, телефоном, а также медикаментозными противопоказаниями, если они есть.

- Преступники – люди разные, но все они схожи в одном: застигают тебя врасплох и играют на твоей доверчивости и наивности. Слезы и мольбы о пощаде их совершенно не трогают, а угроза выдать провоцирует на убийство.

*-Не дай им заманить себя в ловушку. Не робей и не стесняйся сказать "**нет**".*

- Не обращай внимания на слова: "Ты что, маленький, тебе мама не разрешает?!" Пойми, пока ты корчишь из себя бесстрашного и крутого, преступник выбирает место, где лучше с тобой расправиться. И ты только облегчаешь ему задачу, заходя с ним в лифт, простодушно соглашаясь проводить его до дома, поднести сумки к машине, показать дорогу. Будь предельно осторожен! Будь всегда начеку! Помни: оскорбления, запугивания, угрозы – тоже насилие. И это не твоя вина. Это преступление, за которое ответственность должен нести обидчик. До нападения: узнай заблаговременно, кто может тебе помочь (родные, близкие, друзья, соседи, телефоны доверия, полиция).

-Во время нападения: обороняйся и защищай себя. Зови на помощь как можно громче. Постарайся оповестить полицию.

-После нападения расскажи о своей беде людям, которым ты доверяешь. Позвони в кризисный центр или службу.

Никто не заслуживает насилия: не вини себя, когда тебя избивают, оскорбляют, грабят, насилуют. Если это случится снова, то может стать еще опаснее. Обратись за помощью прямо сейчас!

«Детский телефон доверия», работающий под единым общероссийским номером: 8-800-2000-122, по которому окажут экстренную психологическую помощь и дадут необходимые рекомендации.

Составители: Логотская Е.А., педагог- психолог, Бугрим Д.С., педагог-психолог, Куцоконь Н.И., социальный педагог ЦПМСС