

**Насильство** - це дія, що порушує права і свободи людини, і часто заснована на неможливості захиститись.

Спеціалісти виділяють чотири основні форми насильства:

- *фізичне насильство*
- *психологічне насильство*
- *сексуальне насильство*
- *економічне насильство*

### **Що треба знати про насильство**

- Людина, яка чинить подібне з іншими, заслуговує на покарання.
- Жертва насильства ніколи не винна в тому, що з нею сталося; ніхто не заслуговує на подібне ставлення до себе.
- Якщо проти тебе вчинено насильницькі дії – не мовчи, розкажи про це людині, якій довіряєш.
- Твоє мовчання тільки посилить віру зловмисника у всюдозволеність.
- Ставши свідком насильства, не залишайся осторонь, допоможи людині (*якщо це у твоїх силах*) чи поклич когось на допомогу.
- Ставлячись поблажливо до насильства над іншими, ми самі мимоволі перетворюємось у жертву.
- Насильству легше запобігти, ніж протидіяти.

### **ЯК УНИКНУТИ НАСИЛЬСТВА**

1. Уникайте спілкування з малознайомими й незнайомими людьми.
2. У разі, коли навіть знайома людина пропонує вам щось «недобре», «таємниче» «заборонене», - відмовтесь!
3. Пам'ятайте! Ніхто не має права вас до чогось насильно примушувати!
4. У разі небезпеки - виказуйте активний супротив - кричіть, бороніться, кусайтеся, бийтеся. Активні дії злякають нападника!

### **ЯК УНИКНУТИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА**

1. Твоє тіло належить тільки тобі. Ніхто не має права без твоєї згоди навіть торкатися до нього.
2. Якщо хто-небудь доторкнеться до тебе так, що тобі це не сподобається, або попросить тебе доторкнутися до нього, а тобі цього не хочеться робити, не потрібно навіть розмовляти з такою людиною.

Ти маєш право відповісти такій людині «Ні!» або «Не торкайтеся до мене!».

У тебе є також право піти від такої людини.

3. Про те що сталося, потрібно розповісти дорослому, до якого маєш довіру (*це можуть бути родичі, друзі батьків, сусіди, вчителі тощо*).
4. Жодна доросла людина, за винятком лікаря, який робить це для твого здоров'я, не повинна торкатися твоїх інтимних частин тіла. Якщо хтось проти твоєї волі доторкнеться до тебе і скаже: «Це наша таємниця» - обов'язково треба розповісти про це дорослим, яким ти довіряєш (*ніколи, ні за яких обставин не слід зберігати такі таємниці*).
5. Жодна людина не має права просити тебе торкатися інтимних частин її тіла.
6. Намагайтеся уникати ситуацій, які можуть призвести до насилля.
7. Зупиняй усі спроби схилити тебе до сексуальних стосунків. Дій упевнено та наполегливо. Твої впевненість та наполегливість можуть зупинити насильника.
8. У разі застосування до тебе сили - кричи, кусайся, дряпайся, відбивайся, тобто, роби усе, щоб вирватись та втекти. Застосовуй будь-які хитрощі, обман!
9. Будь упевнений, що дорослі, яким ти довіряєш, повірять в те, що ти їм розповіси, та завжди захистять: це не твоя провина!!!

### **ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ЗЛОЧИНУ**

1. Не носи із собою великої суми грошей.
2. Не приймай дарунків від незнайомих людей.
3. Не входи до ліфту або інших безлюдних темних приміщень із незнайомою людиною.
4. Не проводи вільний час у підвалах, біля будівельних майданчиків тощо.
5. Ні за яких обставин не сідай в автомобіль до незнайомих людей.
6. Не ходи сам по вулиці у темну пору доби.
7. Не носи дорогих прикрас.
8. Не вдягай провокуючий одяг.

### **ЯК ПОВОДИТИСЬ НА ТЕМНІЙ ВУЛИЦІ**

1. Обирай маршрут додому не короткий, а безпечний.
2. Віддавай перевагу освітленим вулицям, уникай пустирів, темних провулків та інших небезпечних місць.
3. Досконало вивчи декілька маршрутів додому, знай на своєму шляху «острівки безпеки», де ти зможеш отримати допомогу (*відділення міліції, нічний магазин, стоянка під охороною та ін.*).
4. Повертаючись додому темною дорогою, попередь телефонним дзвінком рідних про свій прихід.
5. Краще повертатися додому не самому, а з товаришем.
6. Якщо тобі необхідно повертатися додому пізно, одягнися зручно і невибагливо, намагайся не мати при собі цінних речей, не йди темною вулицею в навушниках плеєра.
7. Якщо побачиш попереду групу молодих людей, краще перейди на інший бік

вулиці або йди ближче до перехожих.

8. Можна мати з собою засоби самозахисту - кишенькову сирену або газовий балончик (*ними треба вміти користуватись!*).

9. Може бути корисним використання методів психологічного захисту, наприклад, голосно покликати собаку; можна вдавати, що ти не один; у під'їзді також можна голосно «говорити з друзями» тощо.