

## **Молчание приводит к непониманию между тобой и другими людьми!**

Кто будет спорить с тем, что:

- Грубое слово – обидно.
- Насмешки – унизительно.
- 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 пересташь замечать такие действия по отношению к себе.

**Может быть, ты и сам обижаешь других людей?**

**Знай, что жестокость порождает жестокость.**

**Что же делать?**

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

**Только ты можешь разорвать круг насилия!**

Наш адрес:

627070, Тюменская область, с. Омутинское, ул. Юбилейная д. 3.

Режим работы:

Понедельник - пятница  
с 8:00 до 16:12 ч.

Оказание квалифицированной,  
анонимной,  
бесплатной психологической, педагогической,  
юридической помощи

Телефон «Доверия»  
8(34544) 2-76-97

Наш сайт:

<http://centromut.ru>

ВКонтакте:

<http://vk.com/omutsren72>

Одноклассники:

<http://ok.ru/profile/551886397937>

Мой мир:

<http://my.mail.ru/bk/omut-poddergka/>

ICQ: 354999910

E-mail: [omut-poddergka@bk.ru](mailto:omut-poddergka@bk.ru)

АУ СОН ТО

«Социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»

**Имеешь право  
знать!**  
(для подростков)



с. Омутинское  
2015 г.

## 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.

## Памятка по безопасному поведению

### В случае угрозы ТЫ можешь:

- уйти, не объясняя причин;
- позвать на помощь;
- отказать и сказать “Нет!”;
- открыто выразить свои чувства.

### 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, получить интересную работу, помочь в чем-то и т.д.

**Овладевай средствами защиты** – это придаст уверенность. Например, запишись в секцию бокса, борьбы или самозащиты



## 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 (345 44) 2-76-97 или**

**8-800-2000-122**