

**ВНИМАНИЕ!**

Если вам известны случаи жестокого обращения с детьми,  
или вы сами стали жертвой насилия - НЕ МОЛЧИТЕ!  
Если вы не знаете, что делать и куда обращаться?  
**НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!**  
Мы поможем вам!

Сориентируем, как действовать в сложной ситуации.  
Подскажем, как привлечь обидчика к ответственности.

**ГУ ТО «Социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних №1»**

Адреса:

г. Тула, ул. Седова, д. 31Г, 8 (4872) 22-44-60, 26-23-02;  
г. Тула, ул. Зорге, д. 36, 8 (4872) 41-09-50.

[rtc.tcpd@tularegion.ru](mailto:rtc.tcpd@tularegion.ru)  
[www.srcn1-tula.ru](http://www.srcn1-tula.ru)

## Рекомендации детям по профилактике насилия



## Кто будет спорить с тем, что:

*Грубое слово - обидно*

*Насмешки - унижительно*

*Принуждение вызывает внутренний протест*

Ты становишься беспомощным, 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 перестаешь замечать такие действия по отношению к себе.

Страшно, когда для тебя это становится нормой, привычкой, и вот уже ты сам обижаешь других. Круг замыкается. Жестокость порождает жестокость. Что же делать? Только ты можешь разорвать круг насилия!

Знай, что никто не имеет права воздействовать на тебя с помощью угроз, принуждения, физического запугивания или иного злоупотребления силой! Оправдания насилию не существует!

## Знаешь ли ты, что:

- Насилие совершается среди богатых и бедных, образованных и некультурных, среди детей и взрослых.
- Никто не хочет испытывать страх, боль и жестокое насилие.
- Причиной насилия, как правило, является жажда власти над человеком. Тот, кто подвергает насилию других - в глубине души чувствует себя ущемленным, неудовлетворенным жизнью, нередко у него нарушена психика.
- Человек, выросший в атмосфере насилия и жестокости, может сам стать насильником или жертвой насилия.

## Что ты уже сейчас можешь сделать, противостоять насилию и жестокости?

- Понять, какого отношения ты ждешь к себе от других людей и как ты сам относишься к другим людям.
- Обсуждать эти проблемы со своими друзьями, в семье.
- Прислушиваться к своим чувствам.
- Спрашивать у других людей о том, что тебя беспокоит.
- Слушать и принимать ответы и советы других людей.
- 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!

## Твое молчание приводит к непониманию между тобой и другими людьми!

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, просто знакомые. Рассказ о происшедшем и о своих переживаниях принесет тебе огромное облегчение.

**Если этого будет недостаточно, помни, ты не один!  
Ты всегда можешь позвонить по телефону  
(тел учреждения, горячей линии), рассказать о  
своих проблемах и  
обсудить все, что тебя волнует.  
Поговори с взрослым.**

Для ребенка или подростка почти невозможно прекратить насилие или пережить его последствия без участия взрослого человека. Постарайся найти слова, чтобы рассказать взрослому, которому ты доверяешь, о том, что с тобой случилось. Если ты не можешь подобрать слова (а иногда это действительно трудно), попробуй написать это на бумаге или попроси друга помочь тебе. Если взрослый, которому ты доверился, не верит тебе, продолжай рассказывать, пока кто-нибудь не поверит.

## Позвони на телефон доверия!

Если ты не можешь позвонить из дома, попроси друга разрешить воспользоваться его телефоном или позвони с телефона – автомата. Ты можешь посоветоваться с консультантом телефона доверия, куда обратиться за помощью, какие найти слова, чтобы рассказать о случившемся с тобой близкому человеку или взрослому, которому ты доверяешь. Ты можешь не называть своего имени и фамилии, если тебе это важно. Консультанты дадут тебе адреса и телефоны других организаций, где тебе помогут.

