



КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ЧЕЛОВЕК ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И ПОЛА

Большинство нападений совершается не примитивными незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина насильственных действий происходит не в тёмной аллее парка или неосвещённом подъезде, а дома у жертвы или в гостях.

Для заманивания и установления контроля над жертвой преступники могут использовать насилие и угрозы применения насилия, шантаж и угрозы в адрес семьи жертвы, обман, долговую зависимость, наркотики и алкоголь.

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА:

- Всегда сообщай родителям, где будешь находиться с друзьями, а также об изменении планов.
- Доверяй своей интуиции: если страшно, значит, на это есть причины.
- Никто не имеет права прикасаться к тебе без твоего согласия.
- Веди себя уверенно, даже если этим можешь задеть чувства другого.
- Если есть возможность, чтобы тебя встретили или забрали в тёмное время суток, то воспользуйся ею или постарайся идти вместе с группой людей.
- Добирайся до дома только известным транспортом, не садись в автомобиль с незнакомцами.
- Не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ:

- Нарушение личного пространства (будь осторожен, если чужой человек находится к тебе слишком близко).
- Если человек игнорирует твои чувства и ведёт себя как близко знакомый, хотя это не так.

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА

САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЭТО ЖИЗНЬ,
И КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЕЁ ЗАЩИЩАТЬ И СОХРАНЯТЬ

Управляй собой, побеждай чувство бессилия и безнадёжности решительностью в действиях и поступках, будь настойчивым, верь в себя, обсуждай свои проблемы с людьми, которым доверяешь. Только такой человек, который думает, анализирует, принимает решения и действует, может победить в себе сомнения, соблазны и слабость духа.

Проблемы – это житейские задачи, которые требуют решения.

Страх – переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности, которая имеет угрожающее воздействие на жизнь человека. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, когда он пугается вместо того, чтобы действовать.

НАДО УЧИТЬСЯ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ И БОРЬБЫ СО СТРАХАМИ:

- Поговори с человеком, которому ты доверяешь, спроси, а как бы он повёл себя и поступил в подобной ситуации.
- Умей отвлечься от проблемы, отдохни – может быть, на «свежую» голову придёт решение данной житейской трудности.
- Помни: безвыходных ситуаций не бывает, дай своей голове возможность всё обдумать, так как эмоции – это первый враг в решении проблем.
- Если у тебя ссора с друзьями или близкими людьми, они тебя не понимают, ответь на вопрос: «А что я сделал, чтобы меня поняли?». Если хочешь получить понимание, объясни свои взгляды, докажи, что тебе это необходимо (убеждай без агрессии).
- Подтверждай, что ты взрослый, делом, а не ростом и командным голосом.
- УВАЖАЙ СЕБЯ, УВАЖАЙ ДРУГИХ, БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ!

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- Не бойся высказываться и выражать свои эмоции (тактично). Это лучше, чем собирать в себе отрицательные переживания в форме возмущения и расстройства.
- Осознавай пределы своих возможностей. Ты не можешь достать до неба, но ты не должен испытывать вину из-за того, что у тебя нет крыльев.
- Не старайся угодить всем. Это неизбежно приведёт к тому, что ты так или иначе будешь обманывать себя.
- Привыкай к позитивному мышлению. Как бы тебя ни беспокоило то, что у тебя чего-то нет, напоминай себе о том, что у тебя есть что-то другое.
- Используй чувство юмора. Юмор и смех помогают по-новому взглянуть на свои проблемы, снизить трудности, а значит, и психологическое напряжение.

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!

К огромному сожалению, мы часто слышим в сводках новостей о разных дорожно-транспортных происшествиях, где травмируются и даже гибнут дети. Невнимательность, спешка, незнание правил дорожного движения или несоблюдение этих правил как водителями, так и пешеходами приводят к таким печальным последствиям. Беда не спрашивает, сколько тебе лет, и ей не важно, что ты торопишься или опаздываешь.

Там, где заканчивается двор, начинается улица. И на улице тоже действуют свои правила поведения!

ПЕШЕХОДУ:

- Даже когда загорелся зелёный сигнал для пешеходов, убедись в том, что водители транспортных средств вас заметили и – самое главное – остановились. Переходить проезжую часть следует только по пешеходным переходам: так как водитель знает, что в этих местах разрешается движение пешеходов, он снижает скорость и более внимателен.
- Чтобы сделать себя заметным на дороге в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости, необходимо применять световозвращающие элементы, позволяющие в несколько раз снизить риск наезда транспортных средств на пешеходов участников дорожного движения.

ВЕЛОСИПЕДИСТУ:

- Перед поездкой проверьте давление в шинах, натяжение велосипедной цепи, работу тормозов и руля. Особое внимание уделяйте состоянию велосипедных шин.
- Передвигаться по проезжей части дороги можно только с 14 лет. Если нужно пересечь проезжую часть, то перед пешеходным переходом необходимо слезиться и спокойно перейти на другую сторону.
- Для защиты от травм в случае падения с велосипеда используйте защитную экипировку.
- Применяйте световозвращающие элементы, делающие велосипедиста заметным на дороге в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости.
- Управлять таким транспортным средством, как мопед или скутер, можно по достижении шестнадцатилетнего возраста при наличии права управления категории «М».

ПАССАЖИРУ:

Перевозка детей в возрасте младше 7 лет должна осуществляться только с использованием детских удерживающих устройств, от 7 до 12 лет возможна с использованием детских удерживающих устройств или ремней безопасности, а на переднем сиденье автомобиля детей младше 12 лет можно перевозить только с использованием детских удерживающих устройств.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ

Если тебя задержали для установления личности или за мелкое правонарушение, ты должен придерживаться нескольких правил, чтобы ситуация разрешилась благополучно.



- 1. НЕ СЛЕДУЕТ ПАНИКОВАТЬ И ВОЛНОВАТЬСЯ**, ничего страшного не произошло, сотрудник полиции выполняет свою работу.
- 2. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НУЖНО СПОРИТЬ ИЛИ РУГАТЬСЯ** с сотрудником, пытаться убежать. Сопротивление сотруднику полиции может обернуться более суровым наказанием.
- 3. ВЕЖЛИВО ПОПРОСИ ПРЕДЪЯВИТЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ** (если сотрудник этого еще не сделал), узнай причину, по которой он к тебе обращается.
- 4. ТЕБЯ МОГУТ ДОСТАВИТЬ В ОРГАНЫ ПРАВОПОРЯДКА** (полицию), когда составление протокола необходимо, но по каким-то причинам сделать это на месте не получается.
- 5. НЕ НУЖНО ОБМАНЫВАТЬ**, чем подробнее и быстрее сотрудник узнает фамилию и имя, адрес регистрации или места проживания, место учебы и контактные данные родителей, тем быстрее разрешится та или иная ситуация.
- 6. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙ ПРЕДЛОЖЕННЫЙ ВАРИАНТ ПРОТОКОЛА И ОБЪЯСНЕНИЕ, ЕСЛИ ОНО ЗАПИСАНО С ТВОИХ СЛОВ**, вычеркни все пустые и незаполненные графы, в письменном виде изложи своё видение ситуации.
- 7. ТЫ ВСЕГДА ИМЕЕШЬ ПРАВО НА ПОМОЩЬ** со стороны родителей (опекунов или попечителей), а также адвоката. Этим не следует пренебрегать, необходимо в случае задержания сразу поставить их в известность.
- 8. СОТРУДНИКИ ПОЛИЦИИ ИМЕЮТ ПРАВО ПРОИЗВЕСТИ ЛИЧНЫЙ ДОСМОТР**, т.е. предложить несовершеннолетнему самому показать содержимое его карманов, рюкзака, сумки. При этом обязательно составляется протокол, где перечисляется всё, что было предъявлено. Протокол подписывает и несовершеннолетний, и сотрудник полиции.

ОРГАНИЗАЦИИ И УЧРЕЖДЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ТЕБЕ ПОМОЧЬ

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
(экстренная психологическая помощь, бесплатно, анонимно, круглосуточно)

8-800-2000-122

КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ
при Правительстве Брянской области

8(4832) 74-06-59,
8 (4832) 74-36-54

БРЯНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

8(4832) 64-88-71,
8(4832) 64-31-03

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА В БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

8(4832)67-50-74

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Брянской области

Прокуратура Брянской области

Следственное управление СК России по Брянской области

ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Брянской области

г. Брянск, 2020 г.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ ДРУЗЕЙ

ПРОФИЛАКТИКА ПРАВОНАРУШЕНИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ