**Памятка для детей и подростков**

**«Как не стать жертвой насилия»**

***Насилие*** – использование физической силы для причинения травм (физических, психологических, сексуальных), жестокого обращения, или убийства.

Чтобы не стать жертвой насилия следует знать и соблюдать **ряд правил**, которые **созданы не для контроля за тобой, а для обеспечения твоей безопасности…**

* Уходя из дома, обязательно скажи, куда идешь и когда вернешься.
* Обязательно извести о перемене планов.
* Обязательно оставь номер телефона или адрес, по которому можно с тобой связаться.
* Если родителей в это время дома нет, оставь им записку, в которой укажи адрес и телефон, по которому можно тебя найти.
* Выходя из дома, всегда бери с собой немного денег на крайний случай. Трать эти деньги только в исключительных случаях (срочный звонок, возможность доехать до дома).
* Если ты собираешься куда-то с друзьями, с ними, по возможности, возвращайся.
* Если тебя кто-то склоняет к близости, помни, что у близости есть последствия.
* Если ты едешь к друзьям, оставь родителям телефон друзей на тот случай, если нет возможности позвонить самостоятельно.
* Старайся возвращаться домой не в одиночку и не очень поздно.

**В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ!»**

* Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.
* Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее.
* Если в отсутствие родителей пришел малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то.
* Если новый знакомый угощает чем-то.
* Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.
* Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями.
* Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от неё и ни в коем случае не садись в неё.

**Избежать насилия можно.**

**Для этого нужно навсегда усвоить «Правило четырёх «не»:**

Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.

Не заходи с ними в лифт и подъезд.

Не садись в машину к незнакомцам.

Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину? Всё равно скажи — НЕТ!

Объясни, как найти улицу, и ни в коем случае не поддаваться на уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, которого они к тебе прислали, нужно сказать, что родители не предупреждали, и ни в коем случае никуда не провожать.