

## **Памятка для учащихся:**

### **«Что ты можешь сделать, чтобы противостоять насилию и жестокости?»**

- Понять, какого отношения ты ждешь к себе от других людей и как ты сам относишься к другим людям.
- Обсуждать возникшие проблемы со своими друзьями, семье, обращаться за советом к психологу.
- Прислушиваться к своим чувствам.
- 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!
- Обратись за помощью к другим людям. Найди человека, которому ты доверяешь, и поговори с ним. Это может быть твой друг, родители, учитель, психолог, 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 телефонам доверия, рассказать о своих проблемах и обсудить все, что тебя волнует.



## Рекомендации для родителей.

### Что вы должны сделать, чтобы защитить ребенка?

- ❑ Всегда знать, где ваш ребенок и с кем. С осторожностью относитесь к тому, чтобы ребенок ночевал вне дома.
- ❑ Пусть дети ходят парами или группами, когда это возможно. Дети должны всегда идти домой одним и тем же путем.
- ❑ Познакомьтесь со взрослыми, которые работают с вашим ребенком в школе и в свободное время.
- ❑ Прислушивайтесь к вашему ребенку. Простые слова типа: «Мне больше не нравится этот учитель» или «Я не хочу, чтобы он приходил к нам в гости» несут в себе важное сообщение. Спросите ребенка: "Почему же?"
- ❑ Проверьте, понял ли ребенок то, чему вы его научили, играя с ним в игру типа "А что, если...?".
  - Обсудите с ребенком специфические ситуации и любую другую информацию по его личной безопасности, например, что он будет делать, если потеряется в магазине, пропустит автобус и т.д.
  - Пусть ребенок участвует в выборе правильного решения.
  - Концентрируйте внимание на ситуации, а не на человеке.
  - Будьте конкретными: «Что бы ты сделал(а), если бы такой-то пригласил тебя покататься на машине, прогуляться по парку?» Не имеет значения, кто. Реакция ребенка должна быть одинаковой. Если ребенок ответит неправильно, поработайте над этим. Помогите ребенку говорить о том, как он должен поступить.
  - Нельзя быть уверенным, что ребенок все понял как надо, если не говорить с ним о потенциально опасных ситуациях очень конкретно.
- ❑ Время от времени говорите о личной безопасности всей семьей. Напоминайте вашим детям, что они всегда должны рассказывать, если с ними что-нибудь случится.
- ❑ Если ребенок скажет вам, что с ним такое произошло, не паникуйте. Если вы проявите гнев, ребенок может ощутить чувство вины и взять назад свои слова. Отвечайте ребенку спокойно, уверьте его в том, что он ничего плохого не сделал, что это не его вина. Поддержите ребенка, попытайтесь понять его чувства — испытывает ли ребенок гнев, страх, печаль или тревогу, — успокойте его, сказав, что вы защитите его.