

БУ «Комплексный центр социального обслуживания населения «Светлана»

### Как не стать жертвой насилия?



Консультативное отделение  
п. Бобровский  
2017г.

*Жизнь и здоровье – это самое дорогое, что есть у человека.*

*Вызывает серьёзную озабоченность ситуация с участившимися случаями совершения тяжких и особо тяжких преступлений в отношении детей, сексуального домогательства к ним.*

### **Итак, вот что нужно знать, чтобы не стать жертвой:**

- Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай.
- Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.
- Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «НЕТ»
- 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.
- Если человек не отстаёт от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой и позови родственников, которых как будто видишь в окне.

### **В общественном транспорте.**

Ожидайте общественный транспорт в хорошо освещенных местах.

По возможности садитесь ближе к водителю или кондуктору, лучше у двери, чтобы можно было быстро выйти. В пустых электричках садитесь в первый вагон. Не занимайте место у окна, поскольку вас могут заблокировать, лишив свободы маневра.

Во время поездки контролируйте поведение других пассажиров и ситуацию в салоне. Если ваш сосед каким-либо образом вас беспокоит, пересядьте на другое место.

Никому не говорите, куда направляетесь и когда, будете выходить. Следите за тем, чтобы ваш разговор со знакомым не подслушали сидящие рядом.

Если, выйдя из общественного транспорта, вы увидите, что за вами кто-то идет, направляйтесь в сторону хорошо освещенных, многолюдных мест.

Не ловите частные машины, а закажите такси по телефону, спросив у диспетчера номер машины. Если вас предлагают подвезти малознакомые люди, прежде чем сесть к ним в машину, позвоните своим близким или знакомым и сообщите номер машины, на которой поедете. Не садитесь в машину, если там уже есть пассажиры. Не соглашайтесь брать попутчиков.

Садитесь на заднее сидение, но не за водителем, чтобы тот не смог заблокировать вашу заднюю дверь. По этой же причине избегайте автомобили с центральным замком.

Прибыв на место, попросите водителя подождать, пока вы не войдете в здание.

### ***На улице:***

Внимательно следите за тем, что происходит вокруг вас. Если складывается потенциально опасная ситуация, незамедлительно постарайтесь из нее выйти, смените маршрут, приготовьтесь бежать или защищаться.

По возможности предупреждайте знакомых или родственников о вашем маршруте. Мобильный телефон позволит решить многие проблемы.

Осторожно относитесь к тем, кто проявляет к вам неоправданное внимание (спрашивает дорогу, предлагает помощь и т.п.), пытаясь при этом к вам приблизиться. Не заводите с ними разговор, не позволяйте им подходить к вам слишком близко, брать за руку и т.п. Не доверяйте незнакомым мужчинам, которые ведут себя вызывающе или броско одеты.

В обычных условиях носите одежду, которая не сковывала бы ваших движений и обувь, в которой вы могли бы бежать. Не одевайте обтягивающие юбки, длинные шарфы и обувь на высоком каблуке. Если идете из гостей, прикройте открытое платье или короткую юбку плащом. Несите сумку в одной руке, чтобы вторая оставалась свободной. Если вы идете по улице одна и в темное время суток - снимите ювелирные украшения.

Придерживайтесь освещенных мест. Идите посередине тротуара, держитесь подальше от подворотен, подъездов, кустов, аллей - тех мест, где можно спрятаться, а также от проезжей части, поскольку насильники могут напасть и из машины. Не пытайтесь сократить путь, пересекая для этого пустынные места. Не приближайтесь к гуляющим компаниям мужчин.

Обращайте внимание на автомобили, которые проезжают мимо вас более одного раза. Объясняя как проехать, не подходите близко к машине. Если машина следует за вами, перейдите на противоположную сторону улицы. Не соглашайтесь на предложение подвезти, тем более бесплатно. Если со стороны сидящих в машине людей по отношению к вам будут предприняты какие-либо агрессивные действия, кричите и бегите в сторону, противоположную движению автомобиля.

Если вы почувствуете, что вас преследуют, не стесняйтесь повернуться и проверить подозрение, пусть преступник знает, что вы его заметили. Зайдите в людное место (станцию метро, магазин, кафе) и попросите охранников или служащих вызвать милицию или ходите по людным улицам, пока преступнику не надоест вас преследовать или вы не встретите милиционера. Обратитесь к крупному прохожему мужчине с просьбой вас проводить.

Носите с собой баллончик со слезоточивым газом. Находясь на улице поздно ночью, держите его в кармане или в руке в готовности к применению.

## ***Ваши возможности. Насколько вы физически и морально готовы оказать сопротивление.***

Оцените мотивацию и физические возможности нападающего. Один ли нападающий, насколько он физически силен, вооружен ли он, его эмоциональное состояние (разъярен, нервничает, спокоен, проявляет нерешительность и т.п.).

Даже если вы решите сначала не оказывать сопротивление, все равно необходимо постоянно искать удобный момент, чтобы освободиться от нападающего. Главное не паникуйте. В любом случае помните, ваша задача не победить противника, а отвлечь его и убежать.

Можно попытаться успокоить и отговорить нападающего, действуя на психологию мужчины. Скажите, что у вас менструация, венерическое или другое заразное заболевание, что вы беременна или плохо себя чувствуете, имитируйте обморок или припадок, искусственно вызовите рвоту и т.п. Ваша реакция должна быть как можно более неожиданной для нападающего.

Если вы выбрали активное сопротивление, то лучше делать это сразу. Не ждите, когда вас схватят. Бросьте что-нибудь в лицо нападающему (например, пакет, который вы держите в руках или горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь, кричите и убегайте в сторону, где вы будете в наибольшей безопасности (где много людей). Не кричите "Помогите": на малолюдной улице едва ли кто-нибудь придет вам на помощь. Лучше кричать "Пожар". Для привлечения внимания попробуйте выбить камнем стекло на первом этаже дома (лучше затем потратить деньги на устранение повреждения, чем на восстановление своего здоровья).

Если вас догоняют, не позволяйте схватить себя сзади (это самое уязвимое для вас положение). Резко остановитесь, повернитесь к нападающему лицом. Нанесите ему удар ногой в колено или голень (не пытайтесь, как в кино, эффектно бить ногой выше: это требует долгих тренировок). Если противник оказался еще ближе, ударьте его коленом в пах, напряженными пальцами в горло или пальцем в глаз; отведя пальцы назад, сильно ударьте основанием ладони под нос вверх. Если вас схватили сзади, ударьте затылком в лицо нападающего.

Если вас пытаются затащить в машину - хватайтесь за дверцу, дерево и продолжайте кричать и бейте ногами. Если зажимают рот рукой, укусите за руку. Используйте подсобные средства, которые у вас есть: зонтик (действуйте как штыком), ручку, расческу или ключи (вонзите в лицо или шею нападающего), любой аэрозоль (направьте струю в глаза), острый каблук (сильно "топните" каблуком по ступне противника или снимите туфлю и бейте каблуком по голове). Деритесь изо всех сил, не вырывайтесь и не размахивайте беспорядочно руками, бейте целенаправленно. Вы должны причинить нападающему максимальную боль. Как только он ослабит хватку - убегайте.

Если, однако, вы находитесь в безлюдном месте, и бежать некуда, то кричать и убежать не имеет смысла: этим вы только разозлите нападающего. В этом случае, не теряя самообладания, надо попытаться выиграть время (за это время на улице могут появиться прохожие), отвлечь внимание противника и выйти с ним в людное место. Попытайтесь его разговорить. Сделайте вид, что готовы выполнить все его требования. Предложите выпить что-нибудь, найти более подходящее место, например, пойти к вам домой, так как "дома сейчас никого

нет". Как только вы окажетесь в более безопасном месте, неожиданно закричите, ударьте нападающего или, сделав вид, что хотите его поцеловать, укусите за губу или за нос, затем убегайте. Далее действуйте, как было описано выше. Будьте особенно осторожны, если преступник вооружен. Не злите и не оскорбляйте его.



### ***А теперь о самом неприятном.***

Если вы видите, что изнасилования не избежать, то в этом случае вашей основной задачей становится не получить физических повреждений и сохранить жизнь. Поэтому не сопротивляйтесь и не угрожайте насильнику милицией, иначе ему может прийти в голову мысль убить вас. Как в известном анекдоте, расслабьтесь и покажите насильнику, что вам это даже приятно. Если

изнасилование произошло не в вашей квартире, постарайтесь оставить побольше отпечатков ваших пальцев и улик (например, оторвите с вашей одежды пуговицу и бросьте ее под кровать). Когда освободитесь, обратитесь в милицию и пройдите необходимое медицинское обследование. До этого не принимайте душ и не выкидывайте белье. Как бы ни было неприятно, это нужно сделать, чтобы наказать преступника и уберечь от насилия его потенциальные жертвы.

***ИЗБЕЖАТЬ НАСИЛИЯ МОЖНО***  
***Для этого надо лишь правильно оценить ситуацию и принять правильное решение.***

***Вы должны научиться доверять своим чувствам. Если вдруг у вас появилось пусть даже маленькое сомнение в человеке, который находится рядом, или их что-то насторожило, то лучше отойти от него.***

***БУДЬ ВСЕГДА НАЧЕКУ!!!***

## **ЭТО ВАЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ!**

Уважайте своего ребенка, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребёнка делать что-то против своей воли. Если вы знаете, что чей-то ребёнок подвергся насилию, избиению, немедленно сообщите об этом в полицию.

Если ваш ребёнок говорит о нездоровом интересе к нему какого-то мужчины, прислушайтесь к его словам, не оставляйте ребёнка один на один с его подозрениями.

Отец должен поговорить обо всех интересующих сына вопросах относительно половой жизни, объяснить, как предохраняться.

Мать должна объяснить девочке, как ей вести себя с противоположным полом, о средствах контрацепции.

Если вы заметили странность в поведении ребенка, поговорите с ним о том, что его беспокоит. В разговоре с мальчиком лучше участвовать отцу, без присутствия матери.