

Если тебя не понимают в семье, оскорбляют, унижают,

даже бьют, что делать в такой ситуации?

1. Ты сильный, борись за свое человеческое достоинство! Главное, не замыкайся в себе, ищи выходы из клет-рай, из которой только на первый взгляд нет выхода. Ста-райся сохранить способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации, а в этом тебе поможет значимый для тебя взрослый, лучше, если это твой близкий родственник или школьный психолог, соци-альный педагог.

2. Найди в себе силы поговорить с родителями. Пра-вильно построить разговор с ними тебе поможет школь-ный психолог, социальный педагог или взрослый, кото-рому ты доверяешь.

3. Найди себе союзника. Если тебя обижает отец, следует поговорить с мамой, попросить у нее защиты и помощи. И если в ответ ты слышишь призывы потерпеть, потому что некуда идти, не на что жить и т. д., постарайся убедить маму в том, что вам надо обратиться за помощью. Иначе рано или поздно может случиться непоправимое. Если родители защищают друг друга, тогда обращайся к другим родственникам или родителям твоих друзей — они подскажут тебе, что делать. Ты можешь в школе по-дойти к учителю или другому взрослому, которому ты доверяешь, он тебе обязательно поможет.

4. Помочь тебе могут и по телефону. В России суще-ствует единый «телефон доверия» для детей 8-800-200-01-22, на который можно позвонить и с мобильного телефо-на, и с городского. Платить за звонок не нужно и необяза-тельно называть свое имя. С тобой побеседует социаль-ный работник или психолог, которые не только объяс-нят, что делать, но и подскажут адреса кризисных цен-тров, куда ты можешь уйти от родителей на какое-то вре-мя, если жизнь дома стала невыносимой.

5. Если эти меры не помогли, ты можешь открыто сказать родителям, что обратилась в полицию. Возмо-жно, это заставит их изменить свои «воспитательные ме-ры». Если ситуация не изменится, обратись в полицию, органы опеки, прокуратуру. А если тебе исполнилось 14 лет, ты имеешь право написать заявление в суд. Но в этом случае нужны доказательства — покажи свои синяки вра-чу в травмпункте, и тебе выдают справку. Или попроси свидетелей, если они были, дать показания. Но обращай-ся с таким заявлением нужно только в том случае, если тебя действительно бьют родители, а не для того, чтобы просто отомстить им за какую-то обиду.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

ЕСЛИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ, НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ ПОЛИЦИЮ, ОБРАТИТЬСЯ В БЛИЖАЙШУЮ ПОЛИКЛИНИКУ ИЛИ ТРАВМПУНКТ, ЧТОБЫ ЗАФИКСИРОВАТЬ ПОБОИ И ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ.



Поделиться своими проблемами и получить по- мощь психолога можно, позвонив на:

Общероссийский номер детского

«Телефона доверия» 8-800-2000-122;

в Центры помощи детям «Журавушка», «Саморис», «Развитие»

в г. Уфе по тел. (347) 263-51-16, 242-19-19, 227-13-36;

ГУ Республиканский центр социально- психологической помощи семье, детям, молоде- жи в г. Уфе (347) 273-09-00;

Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» 223-22-11 (круглосуточно).

НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ



**ЕСЛИ ВАШЕЙ
ЖИЗНИ**

**УГРОЖАЕТ
ОПАСНОСТЬ**

НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ—явление достаточно распространенное. Причиными его проявления могут быть ревность, непрощение обиды, пьянство, патология личности одного или обоих супругов и др. Подвергаться насилию может любой человек, но в семье чаще всего от насилия страдают женщины и дети.

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ—это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, эмоционального, духовного оскорбления с целью контроля, запугивания, страха.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

Если вы стали жертвой семейного насилия, в первую очередь обратитесь в следующие структуры:

- в дежурную часть ближайшего отдела полиции;
- в органы опеки и попечительства;
- в специализированные Учреждения для жертв насилия в семье.

Необходимо сообщить максимально полную информацию о происшествии:

- характер инцидента;
- точное место (адрес) его совершения;
- номер телефона, по которому можно связаться с Вами;
- наличие у лица, совершающего насилие, оружия (холодного, огнестрельного) или предметов которые могут быть использованы в качестве оружия;
- необходимость вызова скорой медицинской помощи;
- местонахождение лица, совершившего насилие, в случае его ухода с места происшествия, приметы и возможное местонахождение;
- присутствие на месте происшествия детей.

СЕМЕЙНЫЕ ДЕБОШИРЫ ПОДЛЕЖАТ ПРИВЛЕЧЕНИЮ К УГОЛОВНОЙ, АДМИНИСТРАТИВНОЙ И ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВЫЙТИ ИЗ КВАРТИРЫ :

- зайдите в ванной или другом недоступном для него помещении с телефоном и попытайтесь вызвать полицию;
- позвоните друзьям или соседям и попросите их прийти на помощь;
- громко зовите: «На помощь!», кричите «Пожар» и т.п.;
- откройте окна и попытайтесь привлечь внимание прохожих, вызывая их о помощи;
- если Вам все-таки удалось выскокить на лестничную площадку, то звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это может, по крайней мере, остудить нападающего, а у Вас будут свидетели происшествия в случае, если Вы в дальнейшем обратитесь в полицию.

ЕСЛИ ЕСТЬ УГРОЗА ЖИЗНИ:

- приготовьте деньги, документы, одежду где-нибудь вне дома (у родственников, друзей);
- заранее договоритесь с друзьями о предоставлении временного убежища;
- если ситуация критическая, то необходимо покинуть дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи.