

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ . КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ НАСИЛИЯ .

**Не ходите в одиночку.** Более 90% преступлений, связанных с насилием, совершается против одинокого человека. По возможности просите родных и знакомых встретить вас или проводить в позднее время. Выбирайте безопасный, а не короткий маршрут. Планируйте маршрут по людным и освещенным местам, избегайте парков, дворов, темных улиц, других опасных мест, а также, встречающихся подозрительных людей и компаний.

**Выбирайте своих знакомых.** Каждое второе преступление, связанное с насилием, совершается знакомыми людьми. Не соглашайтесь на предложения малознакомых людей посетить вашу или его (ее) квартиру, общежитие, а также кафе, кино, ночной клуб, вечеринку либо покататься на машине, пройти пробы в кино, на фотомодель, получить интересную работу и т.д. Будьте внимательны к своим знакомым: алкоголь, наркотики, блатной жаргон, наколки и татуировки, подозрительное поведение, а также сигналы вашего «Шестого чувства» - знаки, после которых вам стоит прекратить знакомство

**Занимайтесь делом,** не употребляйте алкоголь и наркотики, ведите достойный образ жизни. Замечено, что те, кто употребляет алкоголь (в том числе и пиво), наркотики, ведет распущенную интимную жизнь, не работает и не учится, гораздо чаще не только втягивается в преступную деятельность, но и сами становятся жертвой преступлений, в том числе и совершенных членами их же компании.

**Не впускайте в дом незнакомцев.** Не приглашайте к себе домой малознакомых людей. Не открывайте двери незнакомым людям. Проникновение в жилище без согласия проживающих возможно только по судебному решению, а в исключительных случаях по постановлению следователя. Милиционера, водопроводчика, электрика, почтальона и т.д. попросите представить в глазок удостоверение, назвать фамилию, должность, организацию, номер телефона. «Громко» перезвоните по указанному телефону, уточните правдивость слов вашего гостя. *Несовершеннолетние не должны ни под каким предлогом открывать дверь незнакомым или малознакомым людям.*

**Овладевайте средствами защиты** – это придаст уверенность. Не лишними будут занятия в секции по самообороне и самозащите.

**В случае нападения сохраняйте спокойствие.** Это единственное, что может помочь понять, как действовать в этой ситуации. Все советы здесь относительны. Если есть возможность бежать – бегите. Кричите, свистите, призывайте людей, привлекая их внимание, но при этом не паникуя. Но иногда лучше не делать резких движений, отдать кошелек или просто спокойно и веско сказать: «Отстань!». Можно имитировать падение в обморок. Насильнику можно соврать, что вы больны венерической болезнью и идете от доктора. **Кроме того, постарайтесь четко запомнить нападающего, чтобы впоследствии описать его.**

Эти советы, конечно, не дадут вам стопроцентной гарантии, но помогут снизить риск стать жертвой преступления.

**НЕ провоцируйте преступника.** Будьте уверены и спокойны. Преступники, обладая чутьем, для нападения выбирают робких, неуверенных, боящихся. Одевайтесь скромно, прячьте дорогие вещи при выходе на улицу. Не показывайте при чужих людях, что у вас есть при себе деньги. Крупную сумму прячьте ближе к телу (внутренний карман на застёжке), а в кошельке оставляйте лишь небольшую сумму. При разговоре с потенциальным преступником будьте спокойны, вежливы, не делайте резких движений; часто преступники – неуравновешенные люди.

*Рекомендации подготовила педагог-психолог*

*Шамрай Светлана Николаевна*