

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

1. Избегай оставаться один на один со взрослым человеком. Помни, что опасность может исходить даже от людей, которые знакомы тебе или твоим родителям.
2. Когда взрослый человек просит тебя показать дорогу, спасти котенка или щенка, помни – взрослые должны обращаться за помощью ко взрослым, вежливо напони ему об этом.
3. Если незнакомый человек называет тебя по имени, то будь осторожен. Ты, его не знаешь и не знаешь его намерений.
4. Старайся везде ходить с друзьями или подругами.
5. В школу или из школы иди по освещенным улицам, не срезай углы. Выбери вместе с родителями безопасное место по пути в школу. Это может быть магазин, кафе, где всегда есть люди и ты можешь обратиться за помощью или позвонить родителям.
6. Родители должны всегда знать, где ты и с кем – позвони или напиши им. Для того чтобы прийти к тебе на помощь.

7. Если с тобой произошло что-то странное, незнакомое, кто-то тебя смутил или напугал – поговори с родителями, они твои самые верные друзья.
8. Если кто-то из взрослых просит сохранить что-то в секрете от родителей, то лучше им это рассказать (или другому взрослому, которому ты доверяешь).
9. Откажись, если посторонний дарит тебе конфеты, деньги, игрушки. Всегда говори родителям, если кто-то из взрослых проявляет к тебе повышенный интерес и дарит тебе вещи.
10. Алкоголь и наркотики – это беспомощность и глупость. Человек перестает понимать, что по-настоящему опасно. Это повышенный риск попасть в опасную ситуацию.
11. Что бы ни произошло с тобой – борись до последнего, всегда кто-то придет на помощь.
12. Ты всегда вправе сказать НЕТ! Твердо говори НЕТ, вежливость тут не причем!
13. Если рядом тормозит машина – будь на чеку, лучше отойди. Если кто-то вышел из машины и направляется к тебе – лучше убеги.

14. «Беги и кричи» - лучший способ выбраться из опасной ситуации. Старайся привлечь к себе, как можно больше внимания окружающих. Если преступление уже не будет незаметным – преступник отступит. Кричи: «Я не знаю этого человека! Он чужой! Помогите!»
15. Доверяй родителям, они всегда тебя поймут и защитят. Что бы ни произошло с тобой, ты всегда можешь рассчитывать на их помощь.



ПОМНИ!

Если твой друг (подруга) рассказал тебе о том, что его обижают, что его бьют, оскорбляют и т.д. – **ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИ ОБ ЭТОМ ВЗРОСЛОМУ**, которому ты доверяешь.

Если с тобой что-то произошло, если ты не можешь самостоятельно справиться с проблемой – звони на детский телефон доверия **8-800-2000-122**. Все звонки бесплатны, как с городских телефонов, так и с мобильных. Звонки анонимны. Тебе обязательно помогут!



Психолого-педагогическая помощь оказывается детям и подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, в случаях насилия, жестокого обращения с ними, при проявлении деструктивного и (или) девиантного поведения.

Помощь оказывается бесплатно.

Наш адрес:
г. Южно-Сахалинск,
ул. Пограничная, 5
2 этаж, каб.30, 32
Запись по телефону:
31-24-31; 75-33-03

*Министерство образования Сахалинской области
ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье
и детям»*

Как защитить себя (для детей)



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122
Все звонки бесплатны
и анонимны