

**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 клетки, из которой только на первый взгляд нет выхода. Страйся 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, социальный педагог.

2. Найди в себе силы поговорить с родителями. Правильно построить разговор с ними тебе поможет школьный психолог, социальный педагог или взрослый, которому 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., постараись 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 подойти к учителю или другому взрослому, которому ты доверяешь, он тебе обязательно поможет.

4. Помочь тебе могут и по телефону. В России существует единый «телефон доверия» для детей 8-800-200-01-22, на который можно позвонить и с мобильного телефона, и с городского. Платить за звонок не нужно и необязательно называть свое имя. С тобой побеседует социальный работник или психолог, которые не только объяснят, что делать, но и подскажут адреса кризисных центров, куда ты можешь уйти от родителей на какое-то время, если жизнь дома стала невыносимой.

5. Если эти меры не помогли, ты можешь открыто сказать родителям, что обратишься в полицию. Возможно, это заставит их изменить свои «воспитательные меры». 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 врачу в травмпункте, и тебе выдадут справку. Или попроси свидетелей, если они были, дать показания. Но обращаться 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 помощь психолога можно, позвонив на:

**Общероссийский номер детского
«Телефона доверия» 8-800-2000-122;**

**в Центры помощи детям «Журавушка»,
«Саторис», «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. Причинами 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 оскорблений с целью контроля, запугивания, страха.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

Если вы стали жертвой семейного насилия, в первую очередь обращайтесь 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:

- запритеся 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, взывая их о помощи;
- если Вам все-таки удалось высокочить на лестничную площадку, то звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это может, по крайней мере, остановить 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.