

Я и моя безопасность: что делать если... (памятка для учащихся)

Ребята, каждый человек время от времени может оказаться в разных ситуациях: какие-то из них смешные, какие-то неловкие, в каких-то мы чувствуем себя героями, но некоторые – опасны для нашего здоровья и даже жизни. Что делать, чтобы защитить себя, как снизить риски, на какие вопросы нужно знать ответы?

Разберёмся вместе!

Кто может представлять опасность? Нас окружают в основном доброжелательные, законопослушные и вполне здоровые люди, но иногда мы встречаемся с теми, кто представляет потенциальную опасность, – они не считаются с нравственными нормами и законами, имеют нездоровые интересы и желания, способны на обман и насилие.

По внешним признакам их определить невозможно – среди них могут быть весёлые и хмурые, молодые и пожилые, мужчины и женщины, чужие и даже знакомые вам люди.

Что сделать, чтобы защитить себя? Попасть в опасную ситуацию мы можем по дороге в школу, возвращаясь из спортивной секции, на прогулке с друзьями, в подъезде своего дома. Именно поэтому важно заранее «осмотреться на местности». Для этого по пути в школу, на секцию, в местах твоих прогулок обрати внимание на то, что встречается тебе на пути: отделения полиции, магазины, почта, банк, кафе, узнай их график работы. Запомни, какие организации работают вечером, когда темно. Какие улицы освещены по вечерам, где гуляют мамы с детьми, а какие детские площадки пустуют. Это поможет тебе в критический момент сориентироваться и не растеряться. Никогда не заходи в подъезд и лифт с незнакомцами, дождись родителей или хорошо знакомых соседей.

Что делать, если к тебе обращается, хватает за руку, зовёт потенциально опасный взрослый?

- Вспомни, где находится ближайший к тебе магазин, почта, банк, полицейский участок. Если можешь, направляйся туда и обращай за помощью к человеку в форме (продавцу, охраннику, работнику почты, полицейскому и т.д.). - Не вступай с ним в диалог, не приближайся на расстояние менее трёх метров, измени траекторию своего движения.

- Кричи как можно громче, кричи, что ты не знаешь этого человека и проси помочь тебе.

- Беги в ближайшее место скопления людей. Ни в коем случае не прячься в подъезды, безлюдные места, пустующие парки.

- В опасных ситуациях можно лукавить и обманывать, чтобы отпугнуть незнакомца. Например, демонстрировать разговор с родителями, даже если телефон не отвечает, или помахать рукой, будто увидел маму или папу, или со словами «привет, мама» подойти к незнакомой женщине с ребёнком.

- Если можешь, брось что-нибудь (рюкзак, сумку, ключи и т.д.) в лицо нападающему, это на некоторое время приведёт его в замешательство. И убегай! - Если ты оказался в чужой машине, то открой дверь, разбей стекло, то есть делай всё возможное, чтобы привлечь к машине внимание других водителей. - Если тебя схватили, вырывайся, кусайся, используй подручные средства: ручку, расчёску или ключи вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего; любой аэрозоль – направь струю в глаза; каблук – сильно топни каблуком по ноге нападающего. Как только хватка ослабла – убегай!

Что делать, когда ты оказался в безопасности?

- Расскажи родителям. Нам бывает неприятно, стыдно, неловко рассказывать взрослым о том, что мы стали жертвами насилия, домогательства и т.д. Нам кажется, что родители могут осудить нас за то, что мы оказались в подобной ситуации, не соблюдали правил безопасности. Но практика показывает, что в большинстве случаев родители хотят защитить, уберечь тебя. Именно мама и папа могут обратиться в правоохранительные органы, а это значит, что, возможно, будут предотвращены новые нападения на тебя и на других ребят.

- Не можешь довериться родителям, расскажи другому взрослому: бабушке, дяде, старшему брату, учителю, школьному психологу – взрослые имеют множество ресурсов, чтобы помочь тебе и другим ребятам.

- Иногда кажется, что близкие люди не понимают твоих чувств и не могут тебе помочь, поэтому помни, что ты всегда можешь получить помощь психолога, если позвонишь по всероссийскому единому детскому телефону доверия: 8-800-2000122 (звонок бесплатный).

- Ты и твои родители можете обратиться в наш Центр и записаться на консультацию.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)