

Поради для підлітка

Насильство та жорстоке поводження – головні причини болю та страждань і навіть смерті серед підлітків.

Насильство – це будь-які навмисні дії одної людини по відношенню до іншої, які порушують її конституційні права й свободи і наносять їй моральну шкоду, шкоду її фізичному чи психічному здоров'ю. Воно може бути фізичним, психологічним і сексуальним.

Фізичне насильство – це нанесення тілесних ушкоджень, які завдають болю, призводять до порушень психічного та фізичного здоров'я, чи навіть смерті; це штовхання і смикання; удари, стусани, побиття; знуцання, викручування рук; жбурляння предметів; спроби задушити.

Емоційне або психологічне насильство – це тиск на психіку іншої людини, який проявляється у нанесенні словесних образ, погроз, залякуванні, переслідуванні, а саме:

- ігнорування твоїх почуттів і потреб;
- залякування;
- погрози;
- безпідставні покарання;
- нанесення шкоди твоїй домашній тварині;
- нищення особистих речей;
- навіювання почуття провини і страху;
- брехня, звинувачення, приниження, прізвиська;
- поводження з тобою як з слугою.

Сексуальне насильство – це зазіхання на статеву недоторканість особи, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього; небажані сексуальні дотики; домагання, зґвалтування; неприродні сексуальні дії; примус до проституції; небажання застосовувати контрацепцію;

Як дівчата, так і хлопці підліткового віку можуть переживати всі форми насильства та жорстокого поводження. Вони можуть траплятися як удома, так і на навчанні чи на вулиці, і можуть походити від членів сім'ї, так само як і від інших дорослих і підлітків, які можуть бути знайомі або незнайомі підліткові.

Насильству та жорстокому поводженню можна запобігти, а у випадку коли вони трапляються, на них треба ефективно та негайно реагувати!

Що робити, якщо ти став жертвою насилля в кледжі чи знаєш, що когось ображають?

- 1 Розкажи про це дорослим – батькам, класному керівнику, завідувачу відділення, психологу.
- 2 Уникай місць, в яких можна стати жертвою насилля.
- 3 Ходи разом з друзями.
- 4 Нападнику важливо, щоб ти звернув на нього увагу, боявся його, то намагайся не помічати його ігноруй виклики у твою адресу.

Правила які допоможуть запобігти насильству в сім'ї:

- 1 Продумай свої дії в тому випадку, якщо акт насильства вже відбувався і може повторитися знову.
- 2 Розповідай про насильство тим, кому ти довіряєш (друзям родичам).
- 3 Знайди таке місце, куди ти зможеш піти у випадку небезпеки.
- 4 Підготуй документи (паспорт, свідоцтво про народження, і т.д.) гроші та інші необхідні речі та покладіть їх в одне місце, так щоб у будь-який момент ви змогли б їх легко взяти і втекти з ними.
- 5 Якщо ситуація критична, то залишай будинок негайно, навіть якщо вам не вдалося взяти необхідні речі.
- 6 Заздалегідь довідайся телефони та адреси місцевих служб , які зможуть надати необхідну підтримку (соціальні служби, телефони довіри, телефон дільничного інспектора, служби у справах неповнолітніх).

Правила які допоможуть запобігти насильству на вулиці:

- 1 В пізній час не ходи один(-а) по вулиці.
- 2 Знай елементарні прийоми самооборони.
- 3 Продумай свої дії в тому випадку, якщо акт насильства можливий.
- 4 Май при собі один із засобів безпеки: газовий балончик, дезодорант, пілочку та продумай їх використання в разі здійснення акту насильства.
- 5 Відчуваєш небезпеку – терміново тікай.

6 На тебе напали – кричи, біжи, привертай до себе увагу.

7 Телефонуй до міліції, швидкої.

8 Виключ непорозуміння: будь певен, що твій знайомий друг знає межі дозволеного.

9 Не впускай в будинок незнайомців особливо, якщо ти відчуваєш себе неспокійно.

10 Не сідай з незнайомцями до ліфту.

Поради для підлітків:

1 Поговори зі своїми батьками або іншими відповідальними дорослими про те, що ти можеш зробити для того, щоб не піддаватися насильству.

2 Наскільки це можливо, намагайся не бувати в місцях, де ти можеш піддатися насильству.

3 Якщо ти опинився (опинилася) у середовищі, в якому ти відчуваєш небезпеку, піди з цього місця якнайшвидше.

4 Якщо хтось намагається схилити тебе до сексуального контакту, чітко дай зрозуміти своїми словами та діями, що ти цього не хочеш. У разі потреби поклич на допомогу.

5 Розбіжності та суперечки можуть траплятися час від часу. Якщо вони трапляються, намагайся зберігати спокій і вирішувати їх ненасильницькими методами. Докладай усіх зусиль для того, щоб не провокувати насильства та не відповідати на провокацію насильством.

6 Якщо до тебе було застосовано фізичне чи сексуальне насильство або тебе змусили зробити щось, чого ти не хотів (не хотіла), негайно повідом про це своїх друзів, батьків або інших відповідних служб. Вони можуть надати тобі необхідний допомогу і підтримку, запобігти повторним актам насильства та притягнути зловмисників до відповідальності.