

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. Старайся 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., постарайся 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 ПОВОИ 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, молодежи 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

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВЫЙТИ ИЗ КВАРТИРЫ :

- запереть в ванной или другом недоступном для него помещении с телефоном и попытаться 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, вызвав их о помощи;

- если вам все-таки удалось выско-
чить на лестничную площадку, то
звоните во все двери, кричите, зови-
те на помощь. Даже если никто не
выидет, это может, по крайней мере,
остудить 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 под-
ственников, друзей);

- заранее договоритесь с друзьями о
предоставлении временного убежи-
ща;

- если ситуация критическая, то не-
обходимо покинуть дом незамедли-
тельно, даже если вам не удалось
взять необходимые вещи.

Необходимо сообщить максимально
полную информацию о происшествии:

характер инцидента;

точное место (адрес) его соверше-
ния;

номер телефона, по которому
можно связаться с вами;

наличие у лица, совершающего
насилие, оружия (холодного, ог-
нестрельного) или предметов ко-
торые могут быть использованы в
качестве оружия;

необходимость вызова скорой ме-
дицинской помощи;

местонахождение лица, совер-
шившего насилие, в случае его
ухода с места происшествия, при-
меты и возможное местонахождение

присутствие на месте происшест-
вия детей.

СЕМЕЙНЫЕ ДЕЛОШИРЬ ПОДЛЕЖАТ ПРИБЛИЖЕНИЮ К УГЛОВНОЙ, АДМИ- НИСТРАТИВНОЙ И ГРАЖДАНСКО- ПРАВОВОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ—явление доста-
точно распространенное. Причина-
ми его проявления могут быть раз-
нообразные личностные особенности,
патология личности одного или обо-
их супругов и др. Подвергаются на-
силию может любой человек, но в
семье чаще всего от насилия стра-
дают женщины и дети.

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ—это повто-
ряющийся с увеличением частоты
пикл физического, словесного,
эмоционального, духовного оскорб-
ления с целью контроля, задушава-

ния, страха.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

Если вы стали жертвой семейного
насилия, в первую очередь обра-
титесь в следующие структуры:

- в первую часть ближайшего
отдела полиции;
- в органы опеки и попечительст-
ва;
- в специализированные лечеб-
тельные центры для жертв насилия в се-
мье.