

**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 построенный 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 обязательно 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 обратилась 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 свой синяк врачу в травмпункте, и тебе выдают справку. Или попроси свидетелей, если они были, дать показания. Но обращайся 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, 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

**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 оскорбления с целью контроля, запугивания, страха.



### **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ**

Если вы стали жертвой семейного насилия, в первую очередь обратайтесь 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 :**

- зайдите 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, вызывая их о помощи;
- если Вам все-таки удалось выскокить на лестничную площадку, то звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это может, по крайней мере, отсудить 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.