

Правила личной безопасности



Конечно, ты уже достаточно взрослый и вполне самостоятельный человек. Скорее всего ты сам ходишь в школу из школы, гуляешь на улице. У тебя есть друзья, а в своем дворе тебе все знакомо и ты чувствуешь себя спокойно и свободно. Это замечательно! Но иногда, бываю ситуации, которые могут нести опасность и важно знать как правильнее поступить, чтобы избежать неприятных последствий.

Эта листовка научит тебя постоять за себя и стать увереннее :)

Рука поддержки

Вместе с мамой и папой выбери группу поддержки - «Рука поддержки». Это 5 взрослых, которым ты можешь доверять и рассказать о том, что тебя беспокоит, открыть свои чувства, страхи, спросить о непонятных тебе вещах. Они тебя всегда смогут выслушать, поддержать и помочь принять правильное решение.



Твой внутренний голос

Доверяй собственной интуиции и действуй в соответствии с ней. Ходи по улицам уверенно, но обращай внимание на все, что происходит вокруг.

Не следует демонстрировать посторонним (например, в транспорте или на улице) крупные суммы денег или иное ценное имущество.

Не привлекай к себе внимание одеждой или манерой поведения.

Тревожные признаки

Тревожные признаки - это когда тебе страшно, ты сильно потеешь, тебе плохо или заболел живот, тебя трясет, а сердце бьется очень быстро. Если что-то вызывает у тебя такие ощущения, сразу сообщи об этом кому-то из своей «Руки поддержки».



Твоё тело

Твоё тело принадлежит только тебе. Если ты не хочешь ни с кем обниматься или целоваться, или тебе неприятно, когда тебя трогают за плечи или жмут руку, ты можешь сказать «Нет». Только ты хозяин своего тела и твое решение по этому - закон!



Безопасность в лифте

Если кто-то настойчиво приглашает тебя войти в лифт, то можно ему сказать следующее:

- * «спасибо, я ожидаю друзей (родственников) и они вот-вот должны появиться»,
- * «извините, но родители разрешают мне ездить в лифте только в одиночку».

Кроме того, лучше выбегать из лифта, если в него зашел неизвестный во время спуска или подъема кабины. Может быть, это выглядит не очень красиво и временами не совсем оправдано, но лучше подождать несколько минут, чем подвергнуть опасности свою жизнь и здоровье.



Интимные места.

Часть тела, которая находится под купальником (плавками) - это твои интимные места. Никому нельзя к ним прикасаться, нельзя просить тебя касаться чьих-то интимных мест.

Если что-то из этого произойдет, ты можешь сразу сообщить кому-то из своей «Руки поддержки».

Неприятные тайны

Если кто-то будет просить тебя сохранить тайну, от которой тебе становится неприятно или страшно, возникают тревожные признаки, расскажи об этом кому-то из своей «Руки поддержки».

Ты можешь кричать и звать на помощь

Если произойдет ситуация, которая тебя испугает, вызовет у тебя тревогу, страх, ты можешь громко кричать, звать на помощь, вырваться и убегать. Это абсолютно нормально. Если тебя кто-то заставляет делать что-то против твоей воли, ты можешь громко кричать: «Отпустите меня, я вас не знаю», «Помогите, я не знаю этого человека», «Отойдите от меня» и другие подобные слова.



Ты всегда можешь сказать «Нет»

Взрослые не должны просить помощи у детей. Взрослым должны помогать взрослые. Ты вполне можешь категорически отказать любому взрослому в просьбе вызывающей у тебя тревогу, (например, сесть в машину и показать дорогу, найти что-то в машине, помочь чем-то в квартире взрослого и др.).

Для этого не нужно спорить, быть грубым, хамить в своем отказе. Если кто-то из взрослых будет заставлять тебя, ты можешь громко закричать и позвать на помощь.

Донецкий республиканский учебно-методический центр
психологической службы системы образования

Наш адрес: г.Донецк, ул.Щорса, 30

Телефон: 338-06-40

Эл. почта: drumc.ps@mail.ru

Составитель:

Методист Гомозова И.С.