

## Правила безпеки у випадку фізичного насильства

- Обдумайте свої дії на випадок, якщо акт насильства відбудеться знову;
- Не мовчіть! Розкажіть про свою проблему рідним, близьким, друзям (людям, яким довіряєте найбільше) та обов'язково зверніться за допомогою до спеціалістів;
- Заздалегідь знайдіть місце, куди зможете піти у разі небезпеки;
- Намагайтеся уникати суперечок у ванній кімнаті, на кухні, де є гострі та різучі предмети. Якщо суперечки уникнути не вдається, намагайтеся знаходитися в кімнаті так, щоб у разі необхідності можна було би легко вийти;
- Домовтеся із своїми сусідами, щоб вони викликали міліцію у випадку, коли почують крик з Вашого помешкання;
- Захуйте запасні ключі від квартири (машини) так, щоб можна було б взяти їх і швидко покинути помешкання у разі небезпеки;
- Захуйте в безпечному місці необхідну суму грошей, список з номерами телефонів, паспорт, документи дитини, інші важливі документи, також деякий одяг та необхідні ліки;
- Знищіть або заберіть із собою всі папери з можливою інформацією про Вас, які б допомогли кривднику визначити місце Вашого перебування (записні книжки, конверти з адресами та ін.);
- Вирішіть заздалегідь, які саме цінні речі (ювелірні вироби і т.д.) візьмете із собою. У випадку необхідності їх можна буде продати або здати під заставу; • Зверніться за допомогою до правоохоронних органів: відділ міліції за номером 102 або до дільничного інспектора;
- Зверніться до районного відділу міліції з метою направлення на проходження судово-медичної експертизи у разі існування тілесних ушкоджень. Висновок експерта засвідчить ступень тяжкості нанесених побоїв та стане вагомим доказом у суді;
- Проконсультуйтеся з юристом, який підкаже з чого розпочинати і як правильно підготувати документи для вирішення ситуації;

- Тримайте під рукою номери телефонів соціальних служб, кризових та реабілітаційних центрів, неурядових організацій, що надають допомогу особам потерпілим від насильства в сім'ї;
- Поділіться інформацією про те, куди необхідно звернутися, якщо подібна ситуація станеться із знайомою мені людиною;
- Зверніться за допомогою на Національну «гарячу лінію» з питань протидії насильству та захисту прав дитини. Правила безпеки у випадку психологічного насильства:
  - Не відповідати агресією на агресію;
  - Не кричати, злитися та плакати;
  - Не залишатися наодинці та заручитися підтримкою найближчих людей;
  - Ввічливо відмовлятися від того, що Вам не підходить, і рішуче – від того, що може бути небезпечним;
  - Необхідно усвідомити власну позицію в сім'ї, таким чином змінивши ставлення кривдника до себе;
  - Намагатися говорити з кривдником максимально спокійно, зрозуміло, чітко передаючи свої почуття і переживання.
  - Ваші жести та міміка не повинні викликати агресії з боку кривдника;
  - Намагайтесь пояснити, що від конфліктів в сім'ї страждає дитина;
  - Будьте сильною та впевненою в собі особистістю!
  - Зверніться за допомогою до фахівців, які практикують сімейну психотерапію і намагайтесь зробити це разом із кривдником;
  - Вчіться любити та поважати себе!
  - Навіть найменші зміни на краще не залишайте без уваги і обов'язково схвально відзначайте;
  - Ви мусите перебороти страх і зробити перший крок!
  - Зверніться за допомогою на Національну «гарячу лінію» з питань протидії насильству та захисту прав дитини. Є деякі речі, які можуть поранити потерпілого від сексуального насильства. Багато хто не знає, що вони мають сказати або ж зробити в цьому випадку. Сподіваємося, цей список допоможе

Вам і вбереже Вашого співрозмовника від неприємних йому моментів. Будьте обережні:

- Не запитуйте, чи сподобалося це! Нікому не подобається бути жертвою сексуального насильства.
- Не говоріть про те, як постраждала/постраждалий могли уникнути того, що сталося. Повірте, якщо б вона/він могла уникнути сексуального насильства, то неодмінно зробили б це.
- Не говоріть, “Забудь і живи спокійно”. Жертви насильства намагаються зробити це з усіх сил. Краще підтримайте їх, і допоможіть їм знову навчитися цінувати і поважати себе.

- Не радьте викинути те, що трапилося з голови. Це не так просто.

Розмовляючи з людиною, яка пережила насильство:

- Задавайте прямі запитання у м'якій формі;
- Слухайте, не виносячи суджень;
- Поясніть, що насильство є злочином і винні мають бути за це покарані;
- Надайте людині інформацію про місцеві служби допомоги;
- Скажіть, що Ви її/його підтримуєте, і що він/вона не винен у тому що трапилося! Багато потерпілих від економічного та інших видів насильства мовчать про це. Який існує найдієвіший спосіб спонукати їх до захисту своїх прав? Так, справді, багато потерпілих від насильства будь-якого, чи то економічного, чи то фізичного, психологічного чи сексуального дійсно мовчать. По-перше, багато хто навіть не здогадується, що по відношенню до нього коїться саме насильство. На жаль, вони сприймають насильницькі дії за звичайні речі, навіть не підозрюючи, що в даному випадку порушуються їх права. Значна більшість знають про своє положення, але твердо впевнені у тому, що «сміття з дому не виноситься», або «А що ж люди скажуть?!», а ще «Б'є – значить любить!». Тому кращою у такому випадку буде мовчанка. Але це не правильно, мовчати не треба.