

«Як уникнути насильства?»

- Уникайте спілкування з малознайомими й незнайомими людьми.
- У разі, коли навіть знайома людина пропонує вам щось «недобре», «таємниче», «заборонене», - відмовтесь!
- Пам'ятайте! Ніхто не має права вас до чогось насильно примушувати!
- У разі небезпеки – виказуйте активний супротив - кричіть, бороніться, кусайтеся, бийтеся.
- Активні дії злякають нападника!

«Як уникнути сексуального насильства?»

- Твоє тіло належить тільки тобі. Ніхто не має права без твоєї згоди навіть торкатися до нього.
- Якщо хто-небудь доторкнеться до тебе так, що тобі це не сподобається, або попросить тебе доторкнутися до нього, а тобі цього не хочеться робити, не потрібно навіть розмовляти з такою людиною.
- Ти маєш право відповісти такій людині «Ні!» або «Не торкайтеся до мене!». У тебе є також право піти від такої людини.
- Про те що сталося, потрібно розповісти дорослому, до якого маєш довіру (це можуть бути родичі, друзі батьків, сусіди, вчителі тощо).
- Жодна доросла людина, за винятком лікаря, який робить це для твого здоров'я, не повинна торкатися твоїх інтимних частин тіла. Якщо хтось проти твоєї волі доторкнеться до тебе і скаже: «Це наша таємниця» - обов'язково треба розповісти про це дорослим, яким ти довіряєш (ніколи, ні за яких обставин не слід зберігати такі таємниці).
- Жодна людина не має права просити тебе торкатися інтимних частин її тіла.
- Намагайтеся уникати ситуацій, які можуть призвести до насилля.
- Якщо ти не хочеш сексу, не треба поводитися провокуюче.
- Зупиняй усі спроби схилити тебе до сексуальних стосунків. Дій упевнено та наполегливо. Твої впевненість та наполегливість можуть зупинити насильника.
- У разі застосування до тебе сили - кричи, кусайся, дряпайся, відбивайся, тобто, роби усе, щоб вирватись та втекти. Застосовуй будь-які хитрощі, обман!
- Будь упевнений, що дорослі, яким ти довіряєш, повірять тому, що ти їм розповіси, та завжди захистять: це не твоя провина!!!

«Як поводитись на темній вулиці»

- Обирай маршрут додому не короткий, а безпечний.
- Віддавай перевагу освітленим вулицям, уникай пустирів, темних провулків та інших небезпечних місць.
- Досконало вивчи декілька маршрутів додому, знай на своєму шляху "острівки безпеки", де ти зможеш отримати допомогу (відділення міліції, нічний магазин, стоянка під охороною та ін.).
- Повертаючись додому темною дорогою, попередь телефонним дзвінком рідних про свій прихід.
- Краще повертатися додому не самому, а з товаришем.
- Якщо тобі необхідно повертатися додому пізно, одягнися зручно і невибагливо, намагайся не мати при собі цінних речей, не йди темною вулицею в навушниках плеєра.
- Якщо побачиш попереду групу молодих людей, краще перейди на інший бік вулиці або йди ближче до перехожих.
- Можна мати з собою засоби самозахисту - кишенькову сирену або газовий балончик (ними треба вміти користуватись!).
- Може бути корисним використання методів психологічного захисту, наприклад, голосно покликати собаку; можна вдавати, що ти не один; у під'їзді також можна голосно "говорити з друзями" тощо.