**Что нужно знать, чтобы избежать насилия:**

1.Стараться избегать ситуаций, провоцирующих насилие. Т.е. не возвращаться поздно домой, не ходить на заброшенные пустыри, гаражи и т.д., просить взрослых встречать со школы или тренировки. Но это не значит, что насильник не может встретиться в людном месте, например, в магазине или в кино. Если допустим, знакомый папы или мамы встречает вас возле школы и говорит, что должен довести вас до дома, т.к. мама заболела или у папы что-то произошло на работе, вначале нужно позвонить родителям и проверить, что произошло. Выручает и использование в семье пароля безопасности. При этом важно выбрать легко запоминающееся слово, которое вы будете использовать в качестве сигнала, что вы оказались в опасности и нуждаетесь в помощи. Еще один важный момент – он связан с употреблением алкоголя и наркотиков. Это психоактивные вещества, которые приводят к изменению сознания. Они могут привести к тому, что тот, кто является вашим другом или близким вдруг может повести себя совсем не так. Если вы сами будете в алкогольном или наркотическом опьянении, у вас меньше шансов оказать сопротивление.

 2. Доверять своим чувствам и своей интуиции. Если вам не нравится какой-то человек, то вы не обязаны общаться с ним, а тем более позволять ему трогать вас. Есть другая точка зрения, что насильники умеют расположить к себе и к ним возникает доверие, поэтому если незнакомый человек просит вас, к примеру, перевести его через дорогу, т.к. он плохо видит и хочет вас взять за руку, лучше этого не делать. Важно понимать, что, хотя, воспитанные дети и должны уважать взрослых, не следует подчиняться каждому взрослому только из-за того, что тот старше и вправе требовать послушания. Иногда это может быть опасно и привести к беде. Личная неприкосновенность является правом каждого человека. Нужно уметь твердо говорить "нет" в случае любого посягательства на вашу неприкосновенность.

 3. Это касается прикосновений. Нужно уметь различать хорошие, плохие и смущающие прикосновения. Хорошие прикосновения всегда приятны, как объятия тех, кого ребенок любит, или как дружеские рукопожатия. Плохие прикосновения причиняют вред и оставляют неприятные воспоминания, от которых хочется избавиться и которые могут ранить душу. Смущающие прикосновения приводят в смущение, нарушают покой, вызывают непривычное волнение. Ими могут быть прикосновения, которые начинаются как хорошие, а потом причиняют боль. Например, щекотка, продолжающаяся слишком долго. Или же это могут быть приятные прикосновения, но тех людей, кого вы знает недостаточно хорошо, или "тайные" прикосновения, когда кто-то трогает интимные части тела.

Если какие-то прикосновения причиняют боль или смущают вас,

вы должны:

- громко сказать "нет", глядя прямо в глаза тому, кто это делает;

- убежать;

- рассказать обо всем взрослому, которому доверяете.

4. Это касается насилия в семье. Тайна окружает сексуальное насилие в семье. Многие жертвы не рассказывают о перенесенном насилии, пока не станут взрослыми, а некоторые из них никогда не раскрывают эту тайну. Рассказать кому-либо о сексуальном насилии в семье трудно для жертвы по многим причинам:

- потому что насильник угрожает ребенку;

- потому что насильник хорошо знаком ребенку или его родственникам, и

ребенок может жалеть его;

- потому что жертва может считать себя виновным в насилии;

- потому что ребенок любит насильника или нуждается в нем;

- потому что пострадавший может быть заинтересован в особом внимании,

которое ему уделяет насильник;

- потому что ребенок не понимает, что то, что с ним делают - плохо;

- потому что несовершеннолетний может бояться, что ему не поверят.

 Здесь мы подходим, пожалуй, к самому важному моменту для понимания психологии насилия. Если насильник - ужасный незнакомый человек, это неприятно, но объяснимо и понятно. Есть агрессор, и есть жертва, ни в чем не повинная. Все гораздо хуже, если насильник - близкий человек, которого любишь. Насилуя дочь, отец объясняет ей это чаще всего тем, что любит ее. Пытаясь заставить дочь молчать о том, что произошло, отец иногда грозится убить ее. Но это происходит редко. Гораздо чаще он использует абсолютно беспроигрышный вариант "Если ты кому-нибудь скажешь, то меня посадят в тюрьму", связывая ее чувством вины.