



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Скажи нет
насилию!**

1. Что такое насилие в семье?

Насилие может быть:

- Физическим (удары, толчки, шипки, порча вещей).
- Психологическим (оскорбления, угрозы, унижение, запугивание).
- Экономическим (контроль денег, запрет на работу или учебу).
- Сексуальным (принуждение к действиям против твоей воли).

Если кто-то из членов семьи ведет себя так по отношению к тебе или другим, это ненормально и требует вмешательства.

2. Как понять, что это насилие?

- Ты чувствуешь страх перед кем-то из близких.
- Тебя унижают, оскорбляют или угрожают.
- Тебя бьют или применяют силу.
- Ты чувствуешь себя беспомощным или подавленным.

Если что-то из этого происходит, важно не молчать.

3. Что делать, если ты столкнулся с насилием?

- Не вини себя. Насилие – это всегда вина того, кто его совершает, а не твоя.
- Расскажи кому-то, кому доверяешь. Это может быть друг, учитель, школьный психолог или родственник.
- Обратись за помощью. Есть специальные службы, которые помогают в таких ситуациях:
 - Телефон доверия для детей и подростков в Республике Крым работает круглосуточно: **+7 978 000-07-38, 8 800 200-01-22.**
 - Полиция: 102 или 112 (если ты в опасности).
- Сохраняй доказательства. Если тебя ударили или угрожали, постарайся записать это (фото, видео, аудио) или расскажи свидетелю.

4. Кто может помочь?

- Учителя или школьный психолог. Они обязаны помочь тебе и сообщить о проблеме в соответствующие органы.
- Социальные службы. Они занимаются защитой прав детей и могут вмешаться в ситуацию.
- Полиция. Если тебе угрожают или применяют силу, полиция обязана защитить тебя.

5. Помни:

- Ты не один. Есть люди, которые готовы помочь.
- Ты имеешь право на безопасность и уважение.
- Насилие – это не норма, и его нельзя терпеть.

6. Если ты боишься говорить:

- Напиши записку тому, кому доверяешь.
- Позвони на телефон доверия, где тебя выслушают и подскажут, что делать.
- Если ситуация критическая, уйди из дома и обратись за помощью к соседям или в ближайшее безопасное место (например, школу или полицию).

7. Телефоны экстренной помощи:

- Телефон доверия для детей: **+7 978 000-07-38, 8 800 200-01-22**
- Полиция: **102 или 112**
- Экстренная психологическая помощь: 112 (в России)

Ты заслуживаешь жить в безопасности и без страха.

Не бойся просить о помощи – это первый шаг к решению проблемы.