

можешь записаться в спортивные секции.

НАЙДИ РЕСУРСЫ, чтобы пережить плохие воспоминания, в этом тебе поможет психолог. Он сохранит твою тайну, и вы обязательно вместе найдете способ изменить ситуацию к лучшему.

Обозначь границы личного пространства в доме, упорно проявляя самостоятельность: в комнате делаю уборку сам, закрываюсь, когда нужно переодеться или заняться чем-то важным. Привычка соблюдать дистанцию от родителей в дальнейшем защитит тебя от рукоприкладства.

Не оставайся наедине с родителем в момент разгара агрессивных эмоций. Найди место, где ты чувствуешь себя в безопасности. Без демонстрации уйди или закройся в своей комнате. Главное, чтобы ты мог уйти, когда нужно успокоиться и прийти в себя.

Бывают ситуации, когда причины агрессии и крика родителей находятся в тебе, что-то ты не сделал или не так сделал? **Выполни разумное требование родителей** сначала во фразе-обещании, а потом в реальном действии: «Я сделал то, что ты

требуешь». Это твой вклад в предотвращение повода к семейному насилию. Например: «Прости. Виновата». «Папа, дай мне пять минут, я всё сделаю как надо».

Заметь, какие слова вызывают у родителей гнев и постарайся их избегать.

Запишись в волонтеры, найди тех, кому ты можешь помочь, например, младшего ребенка из твоего дома, у которого в семье тоже не все гладко. Защити его, научи чему-то доброму, хорошему, рассмеши.

Помни, ты не один со своими проблемами, есть много людей, которые готовы прийти тебе на помощь!

**ПОЛЕЗНЫЕ
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**



www.semya-tsentr.rf

www.88002000122.ru

www.telefon-doveria.ru

www.fond-detyam.ru

www.ya-roditel.ru



454047 г. Челябинск,
ул. Румянцева, 19-а 8 (351) 700-17-71
ул. Жукова, 44-б 8 (351) 721-07-80

Челябинский областной
центр социальной защиты «Семья»



**«НЕТ ЖЕСТОКОМУ
ОБРАЩЕНИЮ!»
МИР БЕЗ НАСИЛИЯ
И ЖЕСТОКОСТИ**



(Для подростков)

Дорогой друг!

ЖИЗНЬ ТВОЯ БЕСЦЕННА!

даже если тебе плохо дома, на душе тяжело, а телу больно.

Помни! Неразрешимых ситуаций просто не бывает. Важно суметь сделать первый шаг. Прежде всего не замыкаться и помочь себе.

Твоей вины нет в том, что у тебя такие родители. Родители, которые позволяют себе так обращаться с детьми, сами очень слабые и у них много психологических травм и проблем.

Наверняка в твоём окружении есть человек (родственник, друг, учитель, знакомый), которому ты доверяешь и можешь с ним поговорить. Все равно есть тот, кто тебя поддержит.



Если трудно найти такого человека, помни ты все равно не один... Не теряй надежды, изменяя домашнюю ситуацию хотя бы до «терпимой».

Позвони НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122.

Он работает всегда, анонимно и бесплатно. Тебе придут на помощь лучшие психологи-консультанты. Проговори с ними о своих чувствах открыто, расскажи про обиду и злость на родителей. Иначе они застрянут в твоём теле и жизнь станет ещё невыносимее. Можешь «повиснуть» на трубке телефона доверия, то есть быть его постоянным клиентом и об этом никто не узнает.



Помни о том, что прошлое не должно «засорять» злом настоящее, иначе это станет семейным круговоротом, в котором сплошным потоком воды «сшибает» тебя с ног.

Воспользуйся интернетом, расскажи правду в социальных сетях, и ты поймешь, что ты действительно не один.

Если после физического насилия в семье на теле остались синяки, сфотографируй их на телефон,

поставив рядом простую линейку.

СОХРАНИ ФОТОГРАФИЮ ТРАВМЫ.

Обратись в ТРАВМПУНКТ или другое медицинское учреждение для регистрации полученных повреждений и получения помощи. Помни о том, что до 18-ти лет ты находишься под защитой государства. Полиция и прокуратура обязаны тебя защитить.

Найди в интернете ближайший кризисный центр или центр социальной защиты и обратись туда за помощью. В таких центрах работают специалисты, которые занимаются этими проблемами и тебе обязательно помогут.



Помоги себе сам, формулируя фразы, которые снимают переживание безысходности, бесконечности боли. Например: «Все будет хорошо, но не сразу!». Нет единого рецепта для всех детей, которым плохо в семье.

Найди в себе силы применить приемы самообороны и для этого ты