

Что делать, если к тебе пристают на улице *привлечение внимания, поиск помощи*

- Памятка о том, как действовать при домогательстве на улице.
- Советы по привлечению внимания и поиску помощи.
- Подходит для подростков, родителей и педагогов.
- Основана на принципах безопасности, смелости и поддержки.



Что делать, если к тебе пристают на улице

1. Сохраняй спокойствие и оцени ситуацию. Паника мешает действовать. Чёткая голова помогает выбрать способ защитить себя и привлечь внимание окружающих людей к проблеме.
2. Сразу переходи в людное место: магазины, остановки, кафе. Там проще попросить помощи и безопаснее оставаться. Чем больше людей рядом, тем меньше риск для твоей безопасности.
3. Громко и уверенно скажи: «Оставьте меня в покое!» Чёткий голос привлекает внимание прохожих и показывает, что ты готов отстаивать свои границы и не боишься заявить о проблеме.
4. Не вступай в перепалки с нарушителем. Краткая и твёрдая фраза эффективнее длинных объяснений. Сохраняя спокойный тон, ты демонстрируешь уверенность и снижаешь риск конфликта.
5. Если есть телефон, звони в экстренные службы или родителям. Даже короткий звонок может отпугнуть обидчика и привлечь внимание окружающих к ситуации, чтобы получить поддержку.
6. Держи дистанцию: отойди на несколько шагов назад. Пространство даёт время сориентироваться и оценить путь к ближайшему безопасному месту, где можно получить защиту от угроз.
7. Если рядом есть прохожие, обратись персонально: «Пожалуйста, помогите мне». Прямое обращение к человеку эффективнее общей просьбы и быстрее вызывает реакцию и поддержку.
8. Не показывай страх. Уверенная поза, громкий голос и зрительный контакт демонстрируют силу и снижают вероятность того, что нарушитель решит продолжить приставания к тебе.

Что делать, если к тебе пристают на улице

9. Если есть возможность, запомни приметы обидчика: одежду, рост, особые детали. Это поможет взрослым и полиции быстрее найти его и предотвратить повторение подобных ситуаций.
10. Не стесняйся зайти в магазин или аптеку и попросить вызвать полицию. Сотрудники обязаны помочь и обеспечить безопасное место, где ты сможешь дождаться приезда помощи и поддержки.
11. Используй тревожные сигналы: посвисти или крикни «Пожар!». Такие фразы быстрее привлекают внимание прохожих и вызывают их реакцию. Главное — громко заявить о себе и опасности.
12. Носи заряженный телефон. Это главный инструмент для связи и вызова помощи. Проверяй заряд и держи под рукой быстрый доступ к экстренным номерам родителей и служб спасения.
13. Если чувствуешь опасность, не стесняйся бежать к людному месту. Быстрое движение помогает уйти от преследователя и сохранить контроль над безопасностью, не подвергая себя риску.
14. Старайся вести себя так, чтобы внимание окружающих переключалось на тебя и обидчика. Чем больше свидетелей рядом, тем выше вероятность, что нарушитель остановится и уйдёт.
15. При возможности отправь свою геолокацию родителям или другу. Современные мессенджеры позволяют делиться местоположением и получить помощь даже во время движения и стресса.
16. Носи свисток или тревожную кнопку. Эти простые устройства помогают подать громкий сигнал и привлечь внимание окружающих даже в сложных условиях и неожиданных ситуациях.

Что делать, если к тебе пристают на улице

17. Не ходи по тёмным дворам и пустым улицам. Планируй маршрут так, чтобы всегда быть в зоне, где есть люди и свет. Это снижает риск столкнуться с агрессивными незнакомцами.
18. Если ситуация повторяется, расскажи об этом взрослым или обратись в полицию. Своевременное сообщение защищает не только тебя, но и других подростков от возможных угроз.
19. Не соглашайся идти с незнакомым человеком, даже если он говорит убедительно. Лучше отказаться и уйти. Помни: безопасность важнее вежливости или чужих настойчивых просьб.
20. Если почувствовал слежку, измени маршрут и зайди в магазин или аптеку. Сообщи близким, где находишься. Такие действия помогают сбить планы обидчика и снизить риск нападения.
21. Всегда доверяй своей интуиции. Если чувствуешь опасность, не игнорируй сигнал. Лучше перестраховаться и уйти, чем остаться и подвергнуться риску нападения или приставаний.
22. Не используй наушники и не отвлекайся на телефон, когда идёшь один. Это снижает внимательность и делает тебя уязвимым. Лучше быть сосредоточенным и замечать всё вокруг себя.
23. Если видишь, что к кому-то пристают, не проходи мимо. Обратись к взрослым или вызови помощь. Вовремя сделанный шаг способен защитить человека и предотвратить серьёзную опасность.
24. Главное правило — не молчи. Всегда рассказывай взрослым о подобных случаях. Чем раньше поделишься, тем быстрее найдут решение и обеспечат твою безопасность и спокойствие.