

## **ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ?** (памятка для родителей)

***Если вы и ваш ребёнок находитесь в ситуации домашнего насилия, необходимо обращаться за помощью! И это не слабость! Вы можете предпринять действия, которые помогут изменить вашу жизнь и жизнь ваших детей к лучшему.***

- Постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями, родственниками, соседями и коллегами.
- Обратите внимание на то, в каких случаях проявляется насилие, чтобы предупредить такие ситуации заранее и обезопасить себя и детей.
- Объясните и убедите своих детей в том, что насилие ни в каком случае не может быть оправданным, никогда не думайте, что вы либо ваши дети являются причиной насилия.
- Определите для себя место в доме, достаточно удалённое от предметов, которые можно использовать в качестве оружия (например, кухни), и одновременно будет близким к выходу из квартиры/дома; если к вам применят насилие, по возможности покиньте квартиру. Потренируйтесь с детьми, как это сделать быстро.
- Определитесь, где вы можете получить помощь, расскажите о том, что происходит, и не забывайте, что вы не должны стыдиться ситуации, в которую попали. Не ждите

## **ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ?** (памятка для родителей)

***Если вы и ваш ребёнок находитесь в ситуации домашнего насилия, необходимо обращаться за помощью! И это не слабость! Вы можете предпринять действия, которые помогут изменить вашу жизнь и жизнь ваших детей к лучшему.***

- Постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями, родственниками, соседями и коллегами.
- Обратите внимание на то, в каких случаях проявляется насилие, чтобы предупредить такие ситуации заранее и обезопасить себя и детей.
- Объясните и убедите своих детей в том, что насилие ни в каком случае не может быть оправданным, никогда не думайте, что вы либо ваши дети являются причиной насилия.
- Определите для себя место в доме, достаточно удалённое от предметов, которые можно использовать в качестве оружия (например, кухни), и одновременно будет близким к выходу из квартиры/дома; если к вам применят насилие, по возможности покиньте квартиру. Потренируйтесь с детьми, как это сделать быстро.
- Определитесь, где вы можете получить помощь, расскажите о том, что происходит, и не забывайте, что вы не должны стыдиться ситуации, в которую попали. Не ждите

кризисной ситуации, заблаговременно проконсультируйтесь со специалистом из консультационного центра о своих правах.

- Храните необходимые номера телефонов и документов в легкодоступном для вас месте на случай, если придётся срочно покинуть дом. Выучите наизусть телефоны полиции, кризисных центров, соседей, друзей, к которым можете обратиться, находясь в опасности.
- Обязательно храните в безопасном месте сумку с одеждой, лекарствами, несколькими любимыми игрушками детей и другими вещами, которые вам обязательно понадобятся в случае кризиса.
- Спланируйте, как и на каком транспорте вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности, либо всегда имейте при себе деньги на такси.
- В Рязани взрослые могут позвонить в комплексный центр социального обслуживания населения «Семья» по телефонам отделения помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: (4912) 98-87-00, (4912) 27-63-06 и (4912) 76-00-53. Для детей круглосуточно работает Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122.

***Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)***

кризисной ситуации, заблаговременно проконсультируйтесь со специалистом из консультационного центра о своих правах.

- Храните необходимые номера телефонов и документов в легкодоступном для вас месте на случай, если придётся срочно покинуть дом. Выучите наизусть телефоны полиции, кризисных центров, соседей, друзей, к которым можете обратиться, находясь в опасности.
- Обязательно храните в безопасном месте сумку с одеждой, лекарствами, несколькими любимыми игрушками детей и другими вещами, которые вам обязательно понадобятся в случае кризиса.
- Спланируйте, как и на каком транспорте вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности, либо всегда имейте при себе деньги на такси.
- В Рязани взрослые могут позвонить в комплексный центр социального обслуживания населения «Семья» по телефонам отделения помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: (4912) 98-87-00, (4912) 27-63-06 и (4912) 76-00-53. Для детей круглосуточно работает Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122.

***Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)***