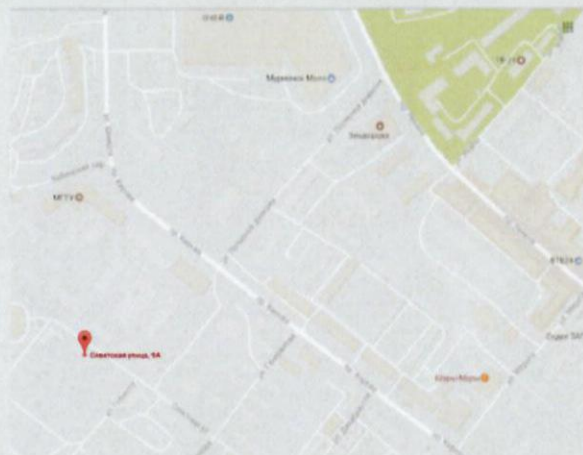




ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»  
183010, г. Мурманск, ул. Советская, д. 9а.



тел/факс: (8152) 25-66-30 – Директор;

**Запись на консультацию:**

(8152) 25-37-36 – Отдел ранней помощи

(8152) 25-66-23 – Центральная комиссия

(8152) 25-40-62 – Координационный центр

(8152) 25-40-61; (8152) 25-66-61 –

Отдел по профилактике правонарушений

e-mail: [ormpk@mail.ru](mailto:ormpk@mail.ru)

сайт: <http://www.cpmss.ru>

Составитель:  
педагог-психолог Булыгина А.А.

Использованы иллюстрации, взятые из общедоступных баз данных  
Буклет изготовлен при поддержке РПО «Спасем Детей» (Норвегия).

# ДЕТСКИЙ МИР БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ И НАСИЛИЯ

## Памятка для детей и подростков



Мурманск  
2018

***Жестокость есть всегда результат страха,  
слабости и трусости.***

***К. Гельвеций,  
французский литератор, философ.***

Ты становишься беспомощным, когда сила давления исходит от людей, обладающих властью над тобой, будь то просто прохожий, сосед, преподаватель или родной, близкий человек. Однако, если это происходит часто, ты перестаешь замечать действия по отношению к себе. Страшно, когда это для тебя становится нормой, привычкой, и вот уже ты сам обижаешь других. Круг замыкается. Жестокость порождает жестокость. Что же делать? Только ты можешь разорвать круг насилия.

Знай, что никто не имеет права воздействовать на тебя с помощью угроз, принуждения, физического запугивания или иного злоупотребления силой. Оправдания насилию не существует.

**Знаешь ли ты, что:**

- Насилие совершается среди богатых и бедных, образованных и необразованных, среди детей и взрослых.
- Никто не хочет испытывать страх, боль и насилие.
- Причиной насилия, как правило является жажда власти над человеком. Тот, кто подвергает насилию других – в глубине души чувствует себя ущемленным, неудовлетворенным жизнью, нередко у него нарушена психика.
- Человек, выросший в атмосфере насилия и жестокости, может сам проявлять жестокость в будущем.

**8·800·2000·122**

БЕСПЛАТНО С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА

КРУГЛОСУТОЧНО • АНОНИМНО • БЕЗОПАСНО

**Что ты уже сейчас можешь сделать,  
чтобы противостоять насилию и жестокости?**

- ✓ Понять, какого отношения ты ждешь к себе от других людей и как ты сам относишься к другим людям.
- ✓ Обсуждать эти проблемы в семье, со своими друзьями.
- ✓ Прислушиваться к своим чувствам.
- ✓ Спрашивать у других людей о том, что тебя беспокоит.
- ✓ Слушать и принимать ответы и советы других людей.
- ✓ Сказать человеку, который обижает тебя или другого, что тебе это не нравится.
- ✓ Не замыкаться на своих проблемах, всегда помнить, что неразрешимых ситуаций просто не бывает, необходимо сделать только первый шаг.

**Твоё молчание приводит к непониманию  
между тобой и другими людьми!**

Говоря о своих чувствах открыто, ты защищаешь себя от насилия. Обратись за помощью к другим людям. Найди человека, которому ты доверяешь, и поговори с ним. Это могут быть твои родители, друзья, преподаватели, просто знакомые. Рассказ о произошедшем и о своих переживаниях принесет тебе огромное облегчение. Если этого будет недостаточно, помни ты не один. Ты всегда можешь позвонить по телефону 8-800-2000-122, рассказать о своих проблемах и обсудить всё, что тебя волнует.

**8·800·2000·122**

БЕСПЛАТНО С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА

КРУГЛОСУТОЧНО • АНОНИМНО • БЕЗОПАСНО