**Правила в ситуации насилия**

**Насилие в семье** – это умышленное действия физического, психологического, сексуального характера члена семьи по отношению к другому члену семьи, нарушающие его права, свободы, законные интересы и причиняющие ему физическое и (или) психическое страдания.

**Правила в ситуации насилия:**  

* Если начинается приступ агрессии, нужно спрятаться. Спрятаться в такой комнате, из которой потом можно легко выбежать на улицу. Ни в коем случае не запираться в ванной или на кухне.
* Вызвать милицию, если под рукой телефон, если нет — кричать, стучать в стены, чтобы слышали соседи.
* Придумать контрольное слово и научить ему своих родных и детей, сказать о нем друзьям. Если ты произносишь это слово, нужно вызывать милицию. Или попросить соседей позвонить в милицию, если они услышат крики из вашей квартиры.
* Иметь на мобильном телефоне кнопку автоматического набора, чтобы одним нажатием позвонить родным или милиции.
* Хранить в известном вам месте «тревожный чемоданчик»: документы, некоторую сумму денег, копию ключей, аптечку, одежду. Нужно, чтобы вы смогли в случае побега из дома быстро взять её. Или оставить чемоданчик у человека, к которому вы можете уйти.
* Заранее продумать места, куда вы можете уйти и контакты людей, к которым вы можете обратиться за помощью.
* Если ситуация становится очень опасной, иногда лучше подчиниться требованиям агрессора.

***Молчать о насилии - значит продолжать его!!!***  
  
