



ЗАЩИТА СОБСТВЕННЫХ ИНТЕРЕСОВ И РАСКРЕПОЩЕННОЕ ОБЩЕНИЕ



ЧАСТНЫЕ ЛИЦА

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ

Помните о том, что ваша жизнь важна
Вы важны. Вы заслуживаете уважения и имеете право получить помощь тогда, когда в ней нуждаетесь.

Помните, что ваше тело принадлежит только вам
Только вы решаете, кто прикасается к вам или делает что-либо с вашим телом.

Будьте решительны

Если вам не нравится то, что кто-либо делает с вашим телом, вы должны сказать «нет».

Попросите о помощи, если вы в ней нуждаетесь
Выберите человека, которому доверяете. Если вы опасаетесь за свою безопасность и нуждаетесь в помощи, или же если вас беспокоит что-либо, связанное с вашим телом — поделитесь своими опасениями с этим человеком.

Не вините себя

Если кто-либо причиняет вам боль, в этом нет вашей вины; вы заслуживаете, чтобы с вами всегда обращались хорошо и уважительно.

Скажите «ДА» веселью, друзьям и общению

Поддерживайте связь со своими родными, друзьями, соседями, или же общественными группами, например с волонтерскими или церковными организациями; регулярно связывайтесь с ними и сообщайте, как у вас идут дела.

Знайте свои права

Узнайте, какими правами вы обладаете, и на какие услуги могут рассчитывать люди, страдающие аутизмом.

Будьте лидером

Покажите другим, что уважаете себя; станьте примером для подражания.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ К ВАМ ПРИМЕНИЛИ НАСИЛИЕ:

Расскажите о том, что происходит:

Сообщите тем людям, которые вас поддерживают и которым вы доверяете, что происходит с вами и какие чувства вы испытываете.

Обратитесь за помощью: Попросите о помощи специалиста, школьного учителя, коллегу или общественного работника, и попросите посоветовать, что вам делать дальше. Для получения дополнительной информации см. ресурс [«Направление к специалисту»](#).

Составьте план: Решите, с кем вы можете поговорить и что можете сделать, если вновь увидите злоумышленника, или если акт насилия вновь повторится.

КАК РАССКАЗАТЬ О ФАКТЕ НАСИЛИЯ:

Выберите человека, которому вы можете рассказать о том, что вас обижают. Это может быть родитель, член семьи, друг, врач, школьный учитель или ваш коллега.

Продолжайте говорить до тех пор, пока не будут предприняты какие-либо меры.

