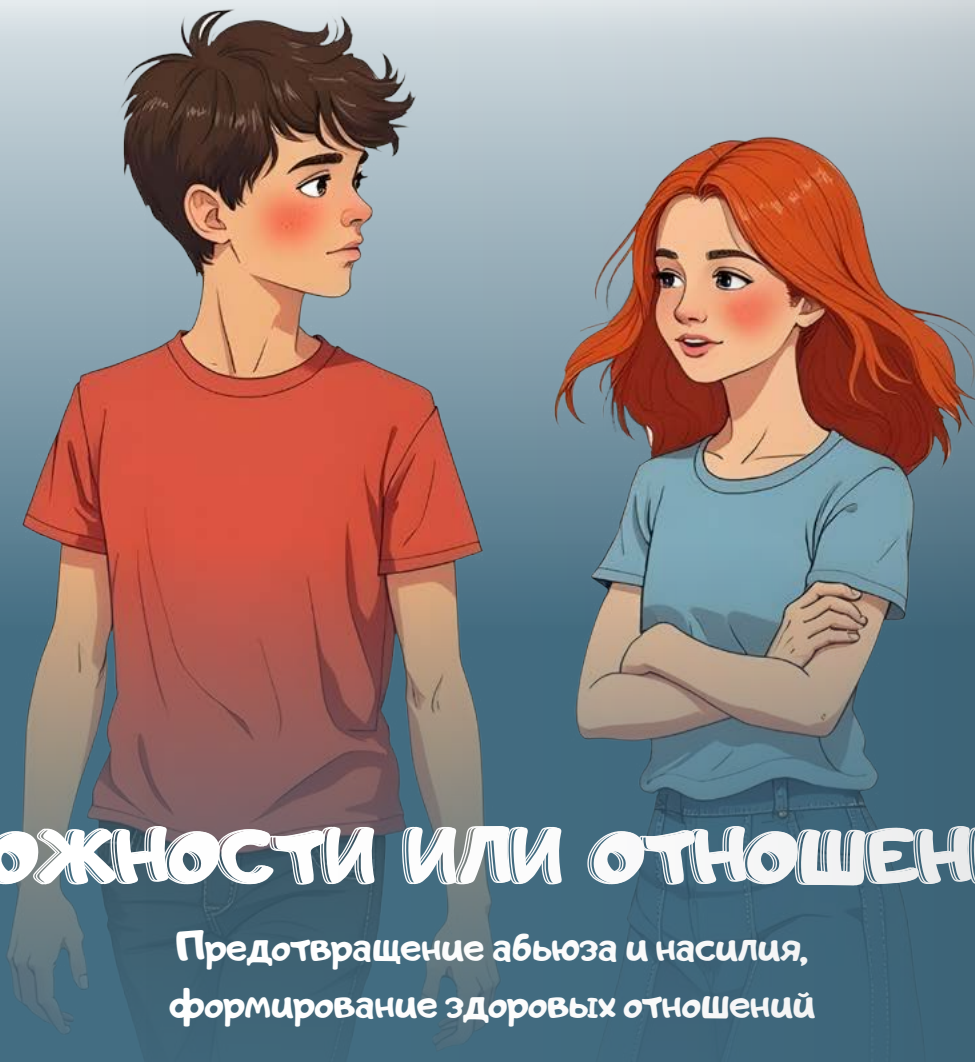




SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT



СЛОЖНОСТИ ИЛИ ОТНОШЕНИЯ?

Предотвращение абьюза и насилия,
формирование здоровых отношений

Практическое руководство для подростков



СЛОЖНОСТИ ИЛИ ОТНОШЕНИЯ?

**Предотвращение абьюза и насилия,
формирование здоровых отношений**

Практическое руководство для подростков

Национальный Центр по Предотвращению Насилия над детьми (CNPAC)

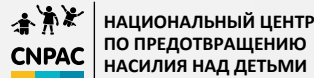
неправительственная организация Республики Молдова, которая с 1997 года продвигает право детей на защиту от любых форм жестокого обращения, направляя свои действия на информирование, повышение осведомленности и мотивацию общества с целью прекращения жестокого обращения с детьми.

Миссия CNPAC

защита детей, находящихся в группе риска, и детей, ставших жертвами всех форм насилия, через профилактические меры и специализированные услуги, предоставляемые детям и их семьям.

Видение CNPAC

общество без насилия, в котором все дети имеют равные шансы для полного раскрытия своего потенциала.



Национальный Центр по Предотвращению Насилия над детьми (CNPAC),
Кишинёв, MD-2012, ул. Триколорулуй 37/В
office@cnpac.md
www.cnpac.md



SOS-Kinderdörfer weltweit
Ridlerstraße 55, Munich, Germany
info@sos-kinderdoerfer.de
www.sos-kinderdoerfer.de

Șîmboteanu, Daniela.
Complicații sau relații? : Prevenirea abuzului și violenței, promovarea sănătății relaționale : Ghid practic pentru adolescenți și adolescente / Daniela Șîmboteanu, Tatiana Morari ; Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC). – Chișinău : [S. n.], 2025 (Bons Offices). – 104, [2] p. : des. color.
Aut. indicați pe verso p. de tit. – Cu suportul financiar al SOS-Kinderdörfer weltweit. – [1000] ex.
ISBN 978-5-36241-427-6.
37.018:343.54
S 56

Copyright © 2025 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

Chișinău 2025

АВТОРЫ:

Даниела Сымботяну
Татьяна Морарь

ДИЗАЙН:

INBOX Advertising

ПЕЧАТЬ:

Bons Offices

Полное или частичное воспроизведение текста данной публикации разрешается только с согласия Национального Центра по Предотвращению Насилия над детьми (CNPAC).

Данный материал был создан в рамках проекта «Повышение уровня общественного образования и осведомленности о сексуальном насилии в отношении детей и его предотвращении», реализуемого Национальным Центром по Предотвращению Насилия над детьми (CNPAC) при финансовой поддержке SOS-Kinderdörfer weltweit.

Содержание

Введение.....	8
Часть 1: ОТНОШЕНИЯ.....	10
Что такое отношения?	11
Типы отношений	12
Практическое задание: Атом отношений.....	13
Потребности и желания.....	14
Практическое задание: Термометр желаний	16
Практическое задание: Шкатулка желаний	17
Личные потребности vs. потребности в отношениях.....	17
Четыре глагола отношений	18
Здоровые и нездоровые отношения	22
Практическое задание: Здоровое и нездоровое поведение в отношениях	23
Практическое задание: Доверие в отношениях.....	24
Практическое задание: Чувство безопасности в отношениях.....	25
Здоровые и нездоровые границы в отношениях	26
Часть 2: СЕКСУАЛЬНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ.....	28
Что такое сексуальность?	29
Практическое задание: Разрушение гендерных стереотипов и предрассудков	30
Эмоции сексуальности	32
Практическое задание: Картина моих эмоций.....	33
Безопасные сексуальные практики	34
Семь составляющих здоровой сексуальности	34
Часть 3: ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ОЗНАЧАЕТ СОГЛАСИЕ?.....	35
Ответственность за свои решения	36
Что такое вербальное согласие?.....	36
Что такое невербальное согласие?.....	38

10 золотых правил согласия.....	40
Молчание - знак согласия?	42
Как понять отсутствие согласия?.....	42
Когда согласие не может быть дано?	44
Часть 4: АБЬЮЗИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.....	45
Спектр отношений: здоровые, нездоровые, абьюзивные	46
12 видов манипуляции и абьюза.....	47
Цикл абьюза в отношениях	61
Часть 5: РАСПОЗНАВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ	63
Что такое сексуальное насилие и в чем оно выражается?	64
Сексуальное насилие.....	65
Вербальное и эмоциональное сексуальное насилие	66
Сексуальное насилие онлайн/в цифровой среде	68
Что нужно знать о секстинге и секс-чатах	71
Что такое сексуализация детей и подростков	73
Часть 6: КАК ОСТАВАТЬСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ В ДЖУНГЛЯХ ОТНОШЕНИЙ	74
Эффективная коммуникация.....	75
Техники эффективного общения в конфликтных ситуациях: буллинг, газлайтинг.....	76
Стратегии противодействия буллингу	78
Как справляться с манипуляцией	79
Секстинг и цифровая безопасность	80
Ответственность за свой цифровой след.....	81
Практическое задание: Мой цифровой след.....	82
Когда встречаешься с человеком, с которым познакомился(-ась) онлайн	83
На вечеринке: способы защиты друзей (и себя)	84
Стратегии вмешательства.....	85
Предотвращение сексуального насилия.....	86
Как выйти из абьюзивных отношений?	87
Ваш план безопасности	88

Часть 7: ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ.....	89
Кто я? Ценности — это твой компас в жизни.....	90
Практическое задание: Мои ценности.....	90
Практическое задание: Опросник интересов и увлечений	92
Определение личных границ. Предупрежден – значит вооружен!.....	96
Практическое задание: Составление карты личных границ.....	97
Практическое задание: Мои границы – жесткие, размытые или здоровые?.....	99
Эмоция-коммоция, поймите свои эмоции	100
Знайте и уважайте свое тело.....	103
Ваши права – ваш щит!	104
Практическое задание: 5 важных прав	104
Ресурсы	105

ВВЕДЕНИЕ

Качество ваших отношений существенно влияет на то, как вы себя чувствуете, воспринимаете и смотрите на свою жизнь, потому что отношения - это фундаментальная часть жизни. Они приносят огромную радость и удовольствие, но в то же время связаны с определенными трудностями и рисками и могут быть источником :

боли

травм

насилия

Здоровые отношения могут украсить ваш мир и сделать вашу жизнь приятней, в то время как проблемные отношения могут повредить вашей самооценке и доверию к другим людям.



Данное руководство призвано дать вам «здоровый компас» и точно настроенный «радар», который поможет преодолеть потенциальные риски и эффективно управлять отношениями. Вы узнаете, что такое сексуальность и какие факторы влияют на ваше сексуальное самовыражение, а также семь правил здоровых отношений.



Начать с прочного фундамента - знать свои права, уважать свои границы, ценить свое тело и осознавать свои эмоции - необходимо для того, чтобы избежать осложнений в отношениях. **В этом руководстве вы найдете ответы на все вопросы, начиная от буллинга и ухаживаний и заканчивая секстингом и манипуляциями, от словесного и эмоционального, сексуального насилия до сексуальных домогательств и сексуального насилия в сети.** В нем вы найдете реалистичные и практичные советы, которые помогут вам получить четкое представление о динамике как здоровых, так и нездоровых или токсичных отношений.



Данное руководство может стать вашим союзником в построении и поддержании отношений, которые будут для вас не только надежными, но и полноценными. Кроме того, увлекательные комиксы обещают сделать ваше путешествие по миру отношений не только познавательным, но и веселым и визуально захватывающим.



ЧАСТЬ I:

ОТНОШЕНИЯ



ЧТО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЯ?

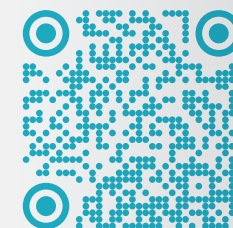
Что для вас значат отношения?

Все ли ваши отношения одинаковы?

Чем полезны отношения?

Всем ли отношениям суждено закончиться или они должны длиться всю вашу жизнь?

Сканируйте и смотрите:



Отношения - это тесная связь между двумя людьми; это то, что связывает двух или более людей.

Отношения могут быть

позитивными или негативными

интимными или платоническими

то есть

романтическими или дружественными

Существует **четыре** основных типа отношений:



семейные



дружественные



знакомые



романтические

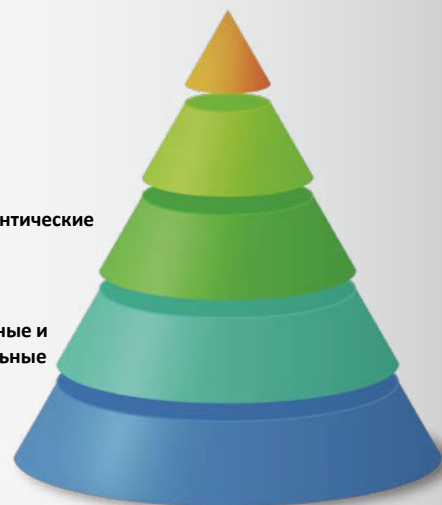
Знаете ли вы, что хорошие отношения:

- способствуют продолжительности жизни и улучшению физической формы;
- снижают стресс и повышают устойчивость;
- помогают вам стать лучшей версией себя;
- развивают чувство принадлежности, значимости;
- являются основой счастливой и полноценной жизни.

Типы отношений

- **Вы или отношения с собой** – несмотря ни на что, вы – самая важная личность в своей жизни. Вы устанавливаете границы в отношениях с другими, чтобы чувствовать себя в безопасности, чтобы получать любовь и заботу, с которыми вам комфортно.
- **Семья** – родители, братья и сестры или другие родственники, с которыми вы живете или близки. Ваша семья обеспечивает базовую структуру вашего чувства безопасности, ценностей и идентичности, влияет на вашу самооценку, выбор и взгляд на отношения и жизнь в целом.
- **Друзья** – ваша команда и поддержка. Они те, кто понимает вас, те, с кем вы предпочитаете проводить время после школы, те, с кем вы делитесь своими секретами. Они поддерживают вас в трудную минуту. Друзья – это ваша “социальная игровая площадка”. Они помогают вам понять, как взаимодействовать с другими людьми, как разрешать конфликты и дают вам чувство принадлежности и безопасности. Друзья улучшают ваше настроение и часто вдохновляют на личностный рост.
- **Романтические отношения** – будь то вихревая школьная влюбленность или долгосрочные отношения – это те узы, в которых вы можете испытать более глубокую эмоциональную (а иногда и физическую) близость. Это прекрасные, но зачастую сложные отношения. Они учат вас тому, что значит эмоционально вкладываться, преподают уроки доверия, уважения и установления личных границ, влияя на то, как вы воспринимаете любовь и отношения в целом.
- **Знакомые** – это люди, которых вы можете встречать ежедневно, но они не являются вашими близкими друзьями. Вы можете знать их имена, но вам будет неловко позволить им обнять или поцеловать вас. Это могут быть соседи, знакомые друзей, приятели или даже некоторые из ваших «друзей» в социальных сетях.
- **Образовательные и профессиональные отношения** – к ним относятся связи с учителями, тренерами, наставниками или начальством, полученные на подработках и стажировках. Эти отношения помогут вам развить такие навыки, как коммуникабельность, ответственность и умение работать в команде. Они имеют основополагающее значение для построения вашей будущей карьеры и понимания динамики совместной работы в структурированной среде.
- **Незнакомцы или чужие** – возможно, вы видели этих людей раз или два, но вы их не знаете. Не позволяйте незнакомцам прикасаться к вам или входить в ваше личное пространство. Такими людьми могут быть многие из ваших «друзей» в социальных сетях, водитель автобуса, продавщица в супермаркете, курьер и т. д.

- Вы или отношения с собой
- Семья
- Друзья и Романтические отношения
- Знакомые и Образовательные и профессиональные отношения
- Незнакомцы или чужие



Каждый тип отношений помогает вам узнать о себе что-то новое. Поддерживая здоровый баланс в значимых отношениях, вы прокладываете путь к все-сторонне развитой жизни, полной ценных связей.

Практическое задание: Атом отношений

Вспомните всех людей в вашей жизни и поместите их имена в соответствующие кружочки. Используйте разные цвета или символы, чтобы представить разных людей или группы.

Когда вы поместите все имена, посмотрите на свою диаграмму. Что вы заметили?

- Некоторые круги переполнены, а другие пусты?
- Самый маленький круг выглядит сбалансированным, он слишком переполнен или слишком пуст?
- Достаточно ли в вашей жизни благоприятных отношений или слишком много поверхностных связей?
- Достаточно ли времени вы проводите с теми, кто действительно важен?

1

Определите области, в которых вам хотелось бы что-то изменить – возможно, вам нужно укрепить слабые связи или больше времени уделить определенным отношениям.

2

Поставьте цели, основываясь на своих наблюдениях. Например, если на ваших внешних кругах много людей, а внутренние слишком от них отдалены, вы можете углубить некоторые отношения с внешними кругами.

3

Подумайте о том, как переместить некоторые отношения на более центральные круги, увеличив количество значимых взаимодействий.

«Атом отношений» – это динамичный инструмент. Периодически пересматривайте и обновляйте свой атом, чтобы отмечать изменения в ваших отношениях. Это упражнение не только поможет вам визуализировать текущее состояние ваших социальных связей, но и подскажет, как активно формировать более насыщенную и сбалансированную социальную жизнь.

Потребности и желания

ПОТРЕБНОСТИ это вещи первой необходимости, которые нужны вам для хорошего самочувствия и сохранения здоровья.

ЖЕЛАНИЯ это дополнительные вещи, которые делают жизнь более приятной, но не являются необходимыми для жизни, как, например, последняя модель телефона или брендовая футболка.

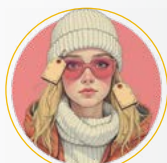
Например, потребности – это безопасный и прочный дом, а определенный дизайн интерьера соответствует желаниям.

ПОТРЕБНОСТИ

VS

ЖЕЛАНИЯ

ТЕПЛАЯ
ОДЕЖДА НА
ЗИМУ



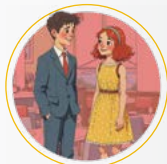
ДИЗАЙНЕРСКАЯ
ЗИМНЯЯ ОДЕЖДА

ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ



ФАСТ-ФУД,
СЛАДОСТИ

ВРЕМЯ ПРОВОЖДЕНИЯ
С ДРУЗЬЯМИ



ВСТРЕЧА С
ДРУЗЬЯМИ В
МОДНОМ КАФЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ
РЮКЗАК



МОДНЫЙ
РЮКЗАК

УДОБНАЯ
СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ



ДИЗАЙНЕРСКАЯ
ОБУВЬ

Приоритет потребностей над желаниями:

- В первую очередь **сосредоточьтесь на потребностях**: убедитесь, что вы в безопасности, здоровы и счастливы.
- **Оцените желания**: спросите себя, можете ли вы наслаждаться своими желаниями без ущерба для своих потребностей.

Откладывание желания: зачем ждать?

- Откладывание сиюминутных желаний **развивает самоконтроль**, благодаря чему вы реже попадаете под давление сверстников или совершаете импульсивные покупки.
- Важно **установить четкие личные границы**, чтобы не оказаться в неловкой или рискованной ситуации.

Почему это важно?

- **Понимание того, что вам действительно нужно**, а не просто хочется, может уберечь вас от сложных ситуаций, когда кто-то может попытаться воспользоваться вашими желаниями.
- Это **улучшает ваши навыки принятия решений**, помогая вам понять, когда что-то не так и уберечь вас от опасных ситуаций.

Преимущества более эффективного управления своими желаниями:

- **Меньше стресса**: не следовать всем прихотям означает меньше беспокойства и больше душевного спокойствия.
- **Вы экономите энергию и деньги**: вам удастся не изнурять себя умственно и физически на вещах, которые не являются жизненно важными. Вы сможете сэкономить деньги на действительно важные вещи или впечатления.
- **Улучшение отношений**: когда вы не требуете постоянно того, чего хотите, ваши отношения могут стать более прочными. Вы создаете пространство для понимания и уважения, которые крайне важны для здоровых отношений и взаимной поддержки.



Практическое задание: Термометр желаний

Термометр желаний поможет вам лучше понять свои желания и то, как их интенсивность меняется с течением времени. Ниже представлен термометр с соответствующими разделами:

Красный:
Сильное желание

8-10

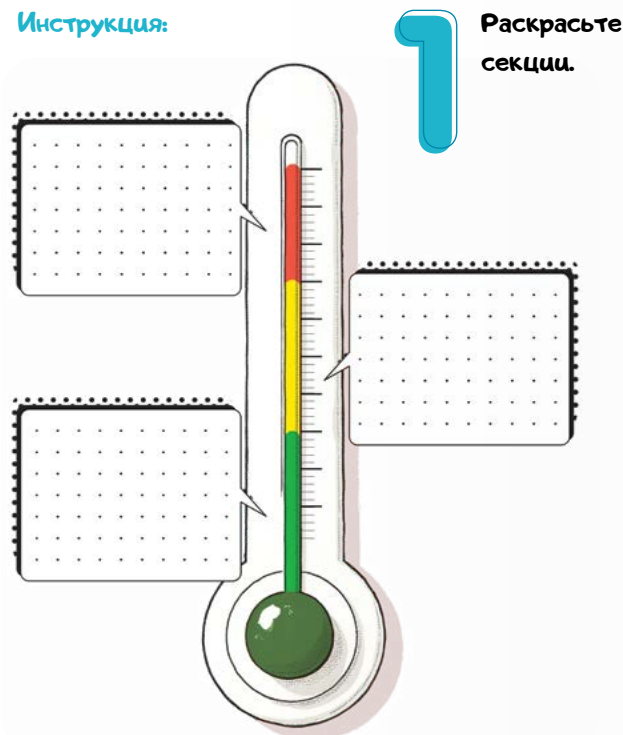
Желтый:
Умеренное желание

4-7

Зеленый:
Слабое желание

1-3

Инструкция:



1 Раскрасьте секции.

2 Напишите несколько желаний в каждой секции термометра. Постарайтесь, чтобы в каждой секции было хотя бы одно желание.

Затем к каждому желанию сделайте примечание:

Дата:

когда возникло желание?

Желание:

что вы хотите, дайте краткое описание.

Причина:

почему вы хотите это? (Награда, деятельность и т. д.)

Первоначальная оценка:

насколько сильным является ваше желание по шкале от 1 до 10 (1 - минимум, 10 - максимум).

Обзор и размышление:

В конце каждой недели просматривайте свой «Список желаний» и обновляйте оценку, если ваши чувства по отношению к каждому желанию изменились. Поразмышляйте о том, как и почему изменились ваши желания. Напишите об этом несколько предложений.

Обсуждение:

Обсудите с друзьями, как ожидание может помочь вам принимать более правильные решения и больше ценить желаемое, когда вы наконец это получите.

Практическое задание: Шкатулка желаний

Как это работает:

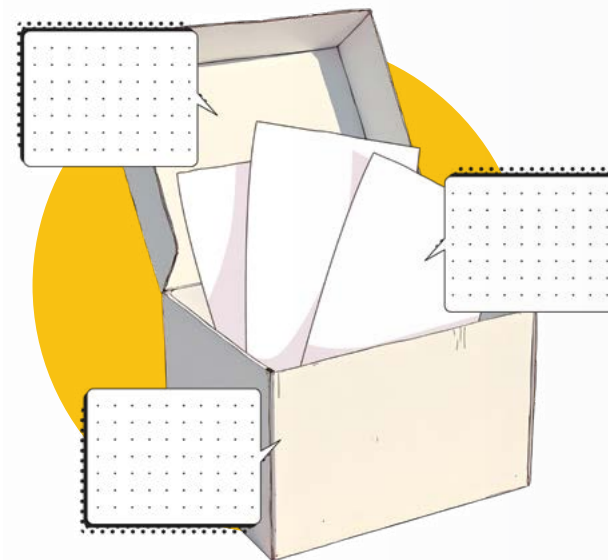
Каждый раз, когда вы чего-то желаете, записывайте это на листке бумаги и кладите в свою «шкатулку желаний».

Польза:

Это упражнение поможет вам контролировать чувство «мне нужно это сейчас», которое может повредить вам в управлении жизнью и отношениями. Иногда то, что мы не получаем сразу, может научить нас терпению и тому, как лучше вести себя с другими людьми.

Время пересмотреть:

Раз в неделю просматривайте листы в своей коробке, чтобы понять, что вы там записали. Вы все еще хотите это? Это поможет вам понять, было ли это просто мимолетное желание или то, чего вы действительно хотите и в чем нуждаетесь.



Личные потребности vs. потребности в отношениях

Личные потребности

Это основные потребности, которые необходимы вам для хорошего самочувствия и оптимального функционирования, например:

- **достаточно спать**, чтобы чувствовать себя отдохнувшим;
- **питаться здоровой пищей** для поддержания физического здоровья;
- **заниматься спортом** для поддержания хорошей физической формы;
- **заниматься образованием**, чтобы развиваться интеллектуально.

Потребности в отношениях

это потребности, которые помогают вам строить и поддерживать здоровые отношения с другими людьми:

- **умение говорить и слушать** друзей и семью;
- **ощущение безопасности** в своих отношениях;
- **иметь друзей и родственников**, которые будут рядом в трудные моменты;
- **быть окруженным** добротой и вниманием.

Сосредоточившись на управлении своими желаниями, вы получите более сбалансированную и полноценную жизнь.

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать баланс между личными потребностями и потребностями в отношениях.

Четыре глагола отношений

1

ПРОСИТЬ

просите вежливо и уважайте ответ

Попросить - значит попросить о чем-то, не навязываясь: «Можно я воспользуюсь вашим карандашом?». Когда вы просите о чем-то, есть равные шансы (50%), что ответ будет «ДА» или «НЕТ».

Просьба помогает вам сказать другим, что вам нужно или чего вы хотите, но помните, что они не «должны» и не обязаны говорить «ДА»: «Мне нужна помощь с домашним заданием. Ты можешь мне помочь?». Человек, к которому вы обращаетесь за помощью, может быть занят и не сможет помочь прямо сейчас.

После того как вы спросите, будьте готовы принять ответ, будь то «да» или «нет». Если вы спросите: «Можно мне торт?» и ответ будет «нет», вы можете сказать: «Хорошо, может быть, в следующий раз»

Знайте, свои потребности или желания: прежде чем просить о чем-то, подумайте, действительно ли вам это нужно или просто хочется. Так, в случае когда вы просите о помощи, вы можете сказать: «Мне нужна помощь со школьным проектом». Если же речь идет о желании, вы можете сказать: «Я хочу новый мобильный телефон».

ЗДОРОВЫЕ ПРОСЬБЫ

«Можно мне взять твою книгу?»

«Можно мне, пожалуйста, взять твой маркер, когда ты закончишь им писать?» - доброта и терпение.

«Я бы очень хотел/а пойти в парк. Мы можем пойти позже, когда у тебя будет время?» - доброта и уважение к графику друг друга.

«Моя домашняя работа сделана. Можно мне теперь посмотреть телевизор?» - спрашивает разрешение и проявляет уважение.

«Можно мы поделимся камерой? Мне тоже очень нравится».

«Можешь купить мне телефон на день рождения? Он дорогой, но я дам немного денег из своих накоплений» - переговоры, готовность внести свой вклад.

НЕКОРРЕКТНЫЕ, НЕЗДОРОВЫЕ ПРОСЬБЫ

«Дай мне свою книгу сейчас же!» - приказ и неуважение к праву на выбор.

«Ты никогда не позволял/а мне пользоваться твоим маркером! Это несправедливо!» - обвинение.

«Почему мы не можем пойти в парк прямо сейчас? Мне так скучно!» - жалобное поведение, которое заставляет других чувствовать ответственность за твои эмоции и желания.

«Я сделал/а всю домашнюю работу, поэтому ты должен/должна разрешить мне посмотреть телевизор!» - навязывание, попытка манипулировать.

«Если ты мне не дашь, ты мне не друг!» - манипуляция, попытка контролировать другого человека.

«У всех самые новые телефоны! Почему ты не можешь купить мне такой же?» - давление.

2

ДАВАТЬ

с радостью и без ожиданий

Отдача должна приносить радость и вам, и другому человеку. Это значит быть добрым и щедрым, не ожидая ничего взамен.

Ключевой момент – баланс: вкладывайтесь и в себя и в других.

Не ожидайте ничего взамен: Отдавайте, потому что вам этого хочется, а не для того, чтобы получить что-то взамен. «Вот, возьми печенье! У меня их много».

Вкладывайтесь с удовольствием: Радуйтесь, когда что-то даёте. Если вам это не приносит удовольствие, подождите, пока не почувствуете себя готовым. «Я с удовольствием помогу тебе с твоим проектом».

Баланс отдачи: заботьтесь о своих потребностях, чтобы вкладываться в других в удовольствие. «Я помогу тебе, когда закончу домашнее задание».

ЗДОРОВАЯ ОТДАЧА В ОТНОШЕНИЯХ

«Я даю тебе эту книгу, потому что знаю, что она тебе понравится».

«Вот, возьми немного моего печенья. У меня их много».

«Тебе нужна помощь по математике? Я знаю несколько методов, которые тебе пригодятся».

«Твой рисунок очень красивый! Мне нравятся цвета, которые ты использовал/а».

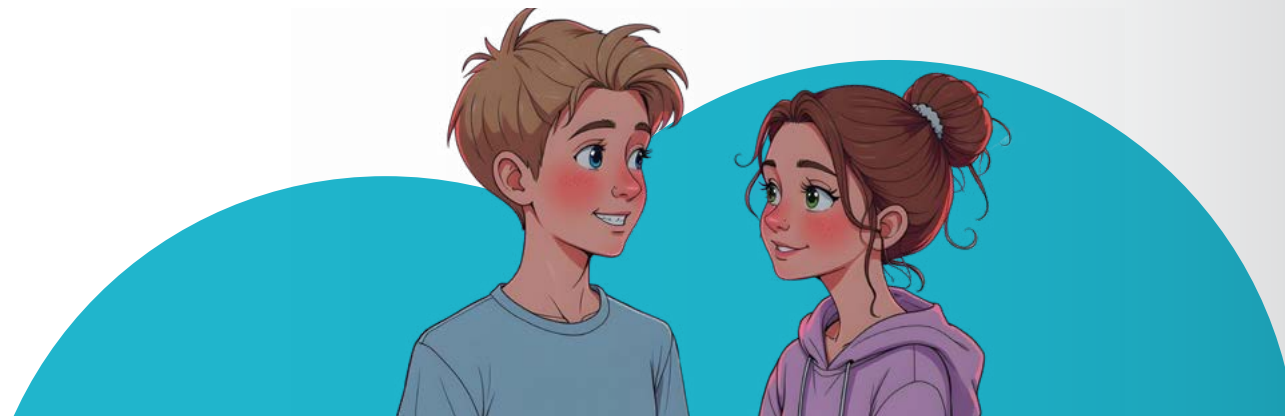
НЕЗДОРОВАЯ ОТДАЧА В ОТНОШЕНИЯХ

«Я даю тебе книгу, но осторожней, не порви ее». (Неискренность)

«Можешь взять мое пирожное, но теперь мне не хватит». (Недовольство)

«Я помогу тебе с домашней работой, но теперь я не могу играть, и это меня злит». (Раздражительность)

«Твой рисунок красивый, но как думаешь, мой тоже неплохой?» (Ожидание взамен).



3

ОТКАЗАТЬСЯ

Говорите «НЕТ» с уважением

Отказаться - значит позаботиться о себе и сделать правильный выбор для себя. Важно говорить «нет» с добротой и ясностью.

Когда я говорю «НЕТ» кому-то другому, я говорю «ДА» себе. Нормально расставлять приоритеты: «Нет, сначала мне нужно сделать домашнее задание».

Говорить «НЕТ» - значит проявлять уважение к себе. Когда вы говорите «НЕТ», вы не проявляете злобы, не выступаете против кого-то. Вы просто делаете правильный для себя выбор. Если кто-то просит вас поиграть в игру, которая вам не нравится, вы можете сказать: «Нет, я лучше поиграю во что-нибудь другое». Это говорит о том, что вы выбираете то, что вам нравится.

Вы отказываетесь не от человека, а от его приглашений, предложений, запросов. Если друг просит вас поделиться своей едой, а вы говорите «нет», вы не отказываете ему, вы просто не хотите делиться едой в этот момент.

НЕТ - это НЕТ сейчас, а не навсегда! «Нет, сегодня я не смогу, но, может быть, в другой день».

ЗАДАНИЯ:

Примените эту технику отказа:

- **Цените и благодарите:** «Спасибо, что пригласили меня поучаствовать в игре. Я ценю это, но сейчас я устал».
- **Четко выразите свой отказ:** «Я не могу сейчас помочь тебе с домашним заданием, но уверен, что у тебя получится».
- **Объясните, почему вы решили отказаться:** «Сначала мне нужно закончить домашнее задание».
- **Предложите альтернативу или договоритесь:** «Мы можем поработать над домашним заданием вместе после того, как я закончу свое».
- **Выразите свои эмоции:** «Мне неловко говорить „нет“, но мне действительно нужно сначала закончить домашнее задание».



Понимая и практикуя эти шаги, вы научитесь говорить «НЕТ» уважительно и четко, что поможет вам поддерживать хорошие отношения, заботясь о своих собственных потребностях.

Запишите, как вы реагируете на следующие ситуации:

- Ваш парень/девушка приглашает вас поиграть, но вам нужно закончить домашнее задание. («Нет, сначала я должен сделать домашнее задание»).
- Кто-то предлагает вам поесть, но вы не голодны. («Нет, спасибо, я сейчас не голоден»).

Подумайте:

- Каково это - сказать НЕТ по-доброму?
- Почему важно иногда говорить «НЕТ»?

4

ПРИНИМАТЬ

получи и поблагодари

Принимать - значит получать что-то с радостью и благодарностью, не чувствуя, что вы должны что-то дать взамен. Когда кто-то дарит вам что-то, он счастлив видеть, как вы радуетесь этому.

Примите подарок и наслаждайтесь им, не чувствуя себя обязанным/обязанной. «Спасибо за комплимент! Я ценю это».

Когда вы что-то принимаете:

- Скажите спасибо!
- Обратите внимание и оцените подарок: «Печенье выглядит очень аппетитно. Люблю печенье с шоколадной крошкой!»
- Выражайте свои чувства: « так рад/а этому подарку, Он заставляет меня чувствовать себя особенным/ой».
- Если вы хотите, можете выразить благодарность еще раз: «Спасибо тебе большое! Это очень мило с твоей стороны (широкая улыбка или объятия)».

ЗАДАНИЯ:

- Вспомните 3 вещи, которые вы дарили, радуясь тому, что другой человек с удовольствием их принимал. Например: когда ваш парень/девушка дарит вам открытку ручной работы, а вы улыбаетесь и благодарите его/ее, это его/ее радует.
- Как понять, что другой человек рад получить от вас подарок?
- Как определить, что кому-то не нравится ваш подарок?
- Применяйте следующие **шаги при получении:**
 - ✓ Скажите спасибо!
 - ✓ Обратите внимание и оцените подарок: «Печенье выглядит очень аппетитно. Люблю печенье с шоколадной крошкой!»
 - ✓ Выражайте свои чувства: «Я так рад/а этому подарку. Он заставляет меня чувствовать себя особенным/ой, я очень рад/а.».
 - ✓ Если вы хотите, выразите благодарность еще раз: «Спасибо тебе большое! Это очень мило с твоей стороны (широкая улыбка или объятия)».



ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭТИХ ШАГОВ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Здоровые и нездоровые отношения

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ	НЕЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ
Комплименты	Осуждение
Понимание, прощение	Обида
Уважение	Неуважение
Компромисс	Обязанность
Поощрение	Оскорбления
Поддержка	Конкуренция
Открытое общение	Скрытность

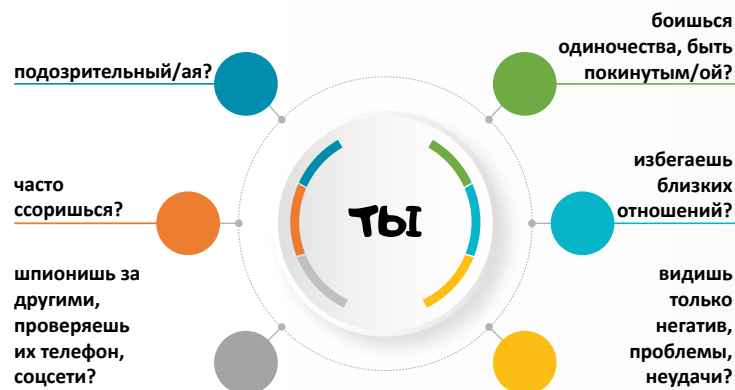
Практическое задание: Здоровое и нездоровое поведение в отношениях

К характеристикам здоровых отношений относятся доверие, уважение, общение, честность и компромисс. Отметьте все характеристики, которые относятся к вам. Подумайте о конкретных отношениях (друг, партнер, мама или папа и т.д.) и отметьте все, что к ним относится.

ЗДОРОВЫЕ	НЕЗДОРОВЫЕ
<ul style="list-style-type: none"> ■ Нам очень весело вместе. ■ У нас больше хороших моментов, чем плохих. ■ Мы проводим время не только вместе, но и порознь. ■ В этих отношениях я всегда чувствую себя в безопасности, есть взаимное доверие. ■ Я чувствую поддержку в достижении своих будущих целей, даже если наши цели отличаются. ■ Я регулярно получаю комплименты. ■ Мы открыто говорим о своих потребностях и желаниях. ■ Мы решаем конфликты, не причиняя друг другу боли. ■ Уважаем границы друг друга, включая физические прикосновения и секс. ■ Извиняемся, когда не правы. ■ Мы не держим обиды и не вспоминаем прошлые ошибки. ■ Мы слушаем и пытаемся понять точку зрения друг друга, даже если не согласны. ■ Я не пытаюсь быть кем-то другим рядом с этим человеком. ■ Я не чувствую страха в этих отношениях. ■ Мы уважаем личное пространство друг друга. ■ Мы выполняем свои обещания. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Раньше было весело, но уже - нет. ■ У нас больше плохих моментов, чем хороших. ■ Бывали случаи, когда другой заставлял меня чувствовать себя неловко, бояться, не доверять или даже подозревать. ■ Другой человек часто ревнует и не доверяет мне без веских причин. ■ У меня были моменты, когда я не чувствовал поддержки в отношениях. ■ Мне часто говорят вещи, которые меня сильно огорчают и вводят в депрессию. ■ Мы часто ссоримся. ■ Если он/она злится на меня, я избегаю его/ее. ■ Я никогда не получал/а извинений от этого человека. ■ Я пытаюсь быть кем-то другим, чтобы произвести впечатление на этого человека. ■ Он/она всегда хочет заглянуть в мой телефон. ■ Бывало, что в этих отношениях я испытывал/а страх. ■ Я всегда должен/должна делать то, что хочет этот человек. ■ У нас много секретов.

Практическое задание: Доверие в отношениях

Проблемы с доверием в отношениях могут нанести вред. Знать некоторые признаки проблем с доверием очень важно, потому что, распознав их, вы сможете принять решение об изменении способа взаимодействия или прекращении отношений. Проблемы с доверием могут быть вызваны низкой самооценкой, прошлыми предательствами, негативным опытом или травмирующими событиями.



ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ ДА НА БОЛЬШИНСТВО ВОПРОСОВ, ВАМ СТОИТ ПОДУМАТЬ О СЛЕДУЮЩЕМ:

Научиться открыто говорить о своих страхах: «Я беспокоюсь, что тебе может нравиться X или другой человек больше, чем я».

Задавайте вопросы о будущем: «Какими, по твоему мнению, будут наши отношения через год?». Поделитесь тем, как вы видите отношения и как, по вашему мнению, они будут развиваться.

Делайте новые вещи вместе: «Давай вместе поплаваем!».

Выражайте разными способами небезразличие: активно слушайте, предлагайте помощь, делайте индивидуальные подарки или жесты, которые другой оценит, подбадривайте другого (слова поддержки, объятия), звоните или отправляйте сообщения, которые покажут вашу заботу, уважайте границы друг друга.

Практическое задание: Чувство безопасности в отношениях

Чувство безопасности в отношениях необходимо для доверия, близости и открытого общения. Безопасность в отношениях включает в себя как эмоциональные, так и физические аспекты, такие как чувство защищенности, уважение границ и взаимное согласие во всех взаимодействиях.

Чтобы оценить безопасность ваших отношений, проанализируйте перечисленные ниже признаки. Эти признаки помогут вам определить, здоровы ли ваши отношения или в них есть проблемы, требующие решения:

- Проявляет ли другой человек ревность или собственничество, ограничивает и контролирует ваше общение в социальных сетях и в Интернете, отказывается обсуждать прекращение отношений?
- Вас принижают или критикуют до такой степени, что страдает ваша самооценка, с такими комментариями, как: «Ты ничего не можешь без меня»?
- Вы часто получаете негативные замечания по поводу своей внешности или на вас оказывают давление, требуя изменить свой внешний вид?
- Стали ли вы скрывать свои истинные чувства и характер?
- Не решаются ли вы сказать то, что думаете, опасаясь агрессивной реакции со стороны другого человека?
- Часто ли вы чувствуете себя обязанным извиняться за свои действия, даже если извинения не оправданы?
- Вас запугивают или угрожают?
- Пытается ли другой человек контролировать вашу жизнь, принимать за вас решения, игнорировать ваше мнение или диктовать вам как себя вести?

Если многие из этих признаков относятся к вашим нынешним отношениям, важно предпринять шаги для решения этих проблем. Вы можете рассмотреть следующие варианты:

- Открыто поговорить с партнером о том, что вас беспокоит, если вы чувствуете себя в безопасности.
- Обратиться за поддержкой и советом к друзьям, членам семьи или специалистам, например психологам.
- Сопоставить преимущества сохранения отношений с возможным облегчением и чувством безопасности при их завершении.

Безопасность в отношениях - это не только избежание эмоциональной боли, но и ощущение, что вас действительно ценят и уважают. Если вы не чувствуете этого в своих отношениях, возможно, пришло время изменить свою позицию и расставить приоритеты в пользу своего благополучия.



Здоровые и нездоровые границы в отношениях

ФИЗИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ

ЗДОРОВЫЕ

- прикасаться к кому-либо должным образом, спрашивая разрешения поцеловать в щеку, пожать руку или обнять
- при разговоре соблюдать дистанцию между собой и другими
- говорить, когда чувствуете себя неловко

НЕЗДОРОВЫЕ

- прикасаться таким образом, что другой человек чувствует себя неловко
- стоять слишком близко к людям
- разговаривать слишком близко к людям
- рыться в личных вещах человека без его разрешения
- целоваться в присутствии других людей, когда они чувствуют себя неловко

СЕКСУАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

ЗДОРОВЫЕ

- обсуждать интимные вопросы со своим партнером
- не обсуждать интимные вопросы с другими людьми, если это не необходимо для вашей собственной защиты
- просить безопасности от партнера
- обсуждать свои интимные потребности и желания
- не бояться сказать НЕТ

НЕЗДОРОВЫЕ

- не обсуждать вопросы согласия
- бояться или стесняться обсуждать вопросы контрацепции или защиты
- позволять кому-то использовать вас
- не говорить «НЕТ» на просьбы, которые заставляют вас чувствовать себя неловко

Чтобы оценить состояние ваших отношений, сначала подумайте самостоятельно о таких аспектах, как безопасность, уважение и сферы, которые требуют улучшения, исходя из ранее описанных конкретных моделей поведения. Затем откровенно обсудите эти моменты с вашим партнером, используя «я»-высказывания, чтобы выразить, какие чувства у вас вызывают определенные действия, и выслушайте его/ее точку зрения.

ВЕРБАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

ЗДОРОВЫЕ

- говорить спокойным, уважительным тоном
- позволять другим говорить и вносить свой вклад в разговор
- использовать выражения «я» (говорить о себе и своих чувствах)
- быть открытым/открытой и честным/честной

НЕЗДОРОВЫЕ

- прерывать, лгать
- кричать, повышать голос
- не давать другим говорить
- не иметь возможности быть услышанным/услышанной

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

ЗДОРОВЫЕ

- принимать себя таким, какой вы есть
- отказаться от желания осчастливить других
- не зависеть от одобрения окружающих
- высказывать свое мнение, когда вы не согласны с кем-то или с чем-то

НЕЗДОРОВЫЕ

- отвергать или критиковать чьи-то чувства
- просить кого-то обосновать или объяснить свои чувства
- предполагать, что вы знаете, что чувствуют другие
- использовать манипулятивное поведение и отношение

Вместе определите конкретные области, требующие улучшения, и разработайте конкретный план действий, взяв на себя обязательство прилагать постоянные усилия и регулярно встречаться с партнером для развития более здоровых и качественных отношений. Такой постоянный диалог необходим для поддержания доверия и взаимного уважения, чтобы оба партнера чувствовали, что их ценят и к ним прислушиваются.

ЧАСТЬ 2:

СЕКСУАЛЬНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ



ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?

1

Сексуальность - это неотъемлемая часть вас на протяжении всей вашей жизни. Она включает в себя то, как вы представляете себя в качестве парня или девушки, например, как вы говорите, одеваетесь и двигаетесь.

2

Эмоции и сексуальность. Вы можете испытывать самые разные чувства, связанные с сексом и сексуальностью, такие как возбуждение, желание, замешательство, страх или радость, и эти чувства могут быть очень сильными или более сдержанными.

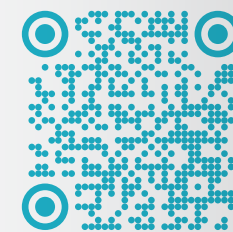
3

Сексуальное самовыражение. Проявление сексуальности может принести счастье и удовлетворение, как в одиночку, так и с партнером, при условии, что это происходит по обоюдному согласию и с уважением.

4

Комфорт и уверенность. Понимание и принятие собственной сексуальности - важная часть взросления.

Сканируйте и смотрите:



Вот что может повлиять на вашу сексуальность:

Личные факторы: как вы видите себя?

Влияние семьи: что ваша семья думает об отношениях, сексе и о том, как быть самим собой?

Социальные и культурные нормы: что вы получаете от средств массовой информации и общества по этим вопросам?

Сексуальное здоровье

Хорошее сексуальное здоровье означает понимание своей сексуальности, безопасное наслаждение ею, разумные решения для предотвращения ЗППП (заболеваний, передающихся половым путем), нежелательной беременности и выбор своих сексуальных отношений.

Конкретные примеры того, как на вас можно повлиять:

Парень может считать, что ему нужно заниматься сексом, чтобы доказать, что он мужчина.

Девушка может испытывать чувство вины за то, что хочет заняться сексом, из-за неоднозначной информации в средствах массовой информации.

В некоторых культурах девственности придается большое значение, что заставляет девушек чувствовать давление, заставляя их оставаться девственницами до брака.

Друзья могут дразнить вас за то, что вы девственница, и внушать вам, что вы должны начать заниматься сексом в определенном возрасте.

Партнер может заставить вас делать то, что вам неприятно.

Инфлюенсеры и масс-медиа часто продвигают определенные образы как «лучшие», заставляя вас чувствовать давление, чтобы выглядеть определенным образом.

В фильмах и передачах вам может казаться, что все занимаются сексом, что заставляет вас начать свою сексуальную жизнь.

В некоторых кругах удовольствие в отношениях воспринимается по-разному для мальчиков и девочек.

Ключевые моменты, которые следует запомнить:

Сексуальность сопровождает вас всю жизнь.

Узнайте, когда и как просить о помощи.

Эмоции, связанные с сексуальностью, могут быть самыми разными и сильными.

Противостояние своей сексуальности - это путь, на который влияет множество факторов.

Ваше происхождение и культура играют важную роль в том, как вы воспринимаете свою сексуальность.

Хорошее сексуальное здоровье подразумевает понимание и ответственное отношение к своей сексуальности.

Если быть честным/честной с самим/самой собой в том, как вы проявляете свою сексуальность, это может сделать вашу жизнь и отношения лучше.

Ознакомьтесь с предрассудками, которые ограничивают людей в выражении своей сексуальности.

Практическое задание: Разрушение гендерных стереотипов и предрассудков

Опросник: Ответьте на каждое утверждение «Верно» или «Ложно». Выбрав ответ, прочитайте пояснения, чтобы узнать больше о каждой теме.

1

Правда или ложь:

Если девушка занимается сексом с парнем, он обязательно в нее влюбится.

Ответ:

ложь

Объяснение:

Любовь и сексуальная жизнь не связаны напрямую. Построение отношений, основанных на взаимном уважении и эмоциональной связи, с большей вероятностью приведет к любви.

2

Правда или ложь:

Оральный секс необходим, если хотите встречаться с парнем.

Ответ:

ложь

Объяснение:

Никто не должен чувствовать себя обязанным в сексуальных процессах, чтобы начать или поддержать отношения. Согласие и обоюдное желание необходимы во всех половых актах.

3

Правда или ложь:

Есть только два типа девушек: те, кто спит с другими, и «хорошие».

Ответ:

ложь

Объяснение:

Этот стереотип несправедливо судит о девушках по их сексуальному выбору. Люди более сложны и на них нельзя навешивать такие ограничивающие ярлыки.

4

Правда или ложь:

У «хороших» девушек нет сексуальных фантазий.

Ответ:

ложь

Объяснение:

Любой человек, независимо от того, как он себя ведет, может иметь сексуальные фантазии. Это нормальная часть человеческой сексуальности.

5

Правда или ложь:

Парни не плачут, а девушки всегда слишком эмоциональны.

Ответ:

ложь

Объяснение:

Эмоции - это человеческий опыт, который не связан с полом. Каждый человек имеет право свободно и полно выражать свои чувства.

6

Правда или ложь:

Лидерами могут быть только мальчики, а девочкам следует просто сосредоточиться на том, чтобы хорошо выглядеть.

Ответ:

ложь

Объяснение:

Лидерские качества можно найти у представителей любого пола. И парням, и девушкам нужно развивать свои способности и реализовывать амбиции.

7

Правда или ложь:

Чтобы быть привлекательным/ой, нужно выглядеть определенным образом.

Ответ:

ложь

Объяснение:

Привлекательность субъективна, а стандарты красоты значительно различаются. Каждый человек обладает уникальными качествами, которые делают его привлекательным.

8

Правда или ложь:

Трансгендерные люди просто не понимают своего пола.

Ответ:

ложь

Объяснение:

Быть трансгендером - значит иметь гендерную идентичность, которая не соответствует полу, присвоенному при рождении. Это подлинная и признанная идентичность, а не путаница.

9

Правда или ложь:

Это странно, если парню нравится другой парень, а девушке - другая девушка.

Ответ:

ложь

Объяснение:

Сексуальная ориентация - это естественный аспект идентичности человека. Даже если парню нравятся парни или девушка встречается с девушками, это нормально, и к такому выбору следует относиться с уважением.

Вывод:

Не забывайте, что понимание и борьба со стереотипами и предрассудками - это ключ к созданию более инклюзивного и уважительного мира. Обсуждайте эти вопросы, чтобы помочь просветить других и выступить против дискриминации!

Просите о помощи:

Если вы чувствуете давление в эмоциональном или интимном контексте, важно попросить о помощи.

Национальный Центр
по Предотвращению
Насилия над Детьми



WWW.CNPAC.MD

Бесплатный
и анонимный
чат с психологом



WWW.12PLUS.MD

ЭМОЦИИ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Физическая близость или интимность с кем-то может вызывать множество различных чувств. Это абсолютно нормально - чувствовать себя по-настоящему хорошо, счастливо, удовлетворенно или даже немного грустно, смущенно после близости с кем-то, будь то касания рук, объятия, поцелуи или что-то еще. Эти чувства - естественная часть взаимодействия с кем-то на более глубоком уровне.

Например:

После сексуальной близости вы можете почувствовать себя очень близким к этому человеку из-за выброса гормонов, таких как окситоцин, который вызывает чувство удовольствия. Или, если вы переживаете разрыв, вы можете чувствовать себя разбито, потому что те сильные связи, что вы создали, отпустить весьма сложно.



Практическое задание: Картина моих эмоций

1

Подумайте о своих чувствах в разные моменты ваших отношений, например: когда вы познакомились с человеком, который стал вашим возлюбленным, когда вы начали быть вместе, ссорились или даже расставались.

2

Используя различные материалы, создайте картину своих эмоций. Вырежьте картинки, слова или используйте цвета, которые показывают, что вы чувствовали в эти моменты, и наклейте их на бумагу. Здесь нет неправильного способа самовыражения, так что дайте волю своему творчеству!

3

Если вам будет комфортно, поделитесь своей картиной с другими. Поговорите о чувствах, которые вы изобразили на своей доске. Это поможет всем увидеть, насколько разнообразными и сложными могут быть ваши эмоции.

4

Помните, что все ваши чувства имеют право на существование. Их признание и обсуждение помогут вам лучше управлять эмоциями и строить более крепкие и здоровые отношения.



Семь составляющих здоровой сексуальности

Вот **семь ключевых моментов**, которые следует помнить о сексуальности и отношениях, чтобы дать вам полное представление об этих важных аспектах вашей жизни:



Безопасные сексуальные практики

Всегда используйте презервативы для предотвращения ЗППП и незапланированных беременностей — это лучшая защита, но она работает только при правильном использовании каждый раз:

- 1 Всегда проверяйте срок годности и целостность упаковки перед использованием.
- 2 Используйте новый презерватив при каждом половом акте, от начала до конца.
- 3 Храните презервативы правильно, вдали от тепла и острых предметов.
- 4 Потренируйтесь правильно надевать презерватив.

Вот здесь ты найдёшь информацию о том, как можно получить бесплатные презервативы:

- Молодёжные дружественные центры здоровья - www.neovita.md
- Сеть молодых равных консультантов - fb.com/YPEERMoldova

ЧАСТЬ 3:

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ОЗНАЧАЕТ СОГЛАСИЕ?



Отсутствие согласия - основной элемент, характеризующий все формы сексуального насилия. Согласие означает, что каждый участник говорит «да» и чувствует себя комфортно в данной ситуации.

Вы несете ответственность за то, чтобы не причинять вреда другим, поэтому всегда спрашивайте согласия другого человека. В равной степени вы имеете право выражать свое согласие или несогласие, сводя к минимуму риск травм и страданий. Вы не обязаны делать то, чего не хотите. Вы имеете право на уединение, не чувствуя давления или принуждения.

**Помните, что
молчание – это не
согласие:**

**Говорите, говорите,
говорите!**

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ РЕШЕНИЯ

По мере взросления вы понимаете, что у вас появляется все больше свободы и власти над собственным телом и тем, что вы с ним делаете. Вы становитесь более независимыми, а это значит, что вы можете принимать множество решений самостоятельно.

И что самое лучшее? Вы сами решаете, что для вас правильно.

- У вас есть право сказать «ДА» или «НЕТ».
- Никто не может принимать эти решения за вас, так же как и вы не можете принимать их за кого-то другого.
- Выбор у всех разный, и это абсолютно нормально. Некоторые предпочитают подождать до свадьбы, и это нормально. Некоторые люди выбирают иметь только одни серьезные отношения, в то время как другие предпочитают несколько. Все дело в том, что вы считаете правильным и комфортным для себя.

Что такое вербальное согласие?

Согласие очень важно, и вы можете дать его несколькими разными способами:

Вербальное согласие - это когда вы четко говорите «ДА» или выражаете свое согласие, например:

- «Я согласен/согласна на это».
- «Я хочу это сделать».
- «Я бы хотел/а сделать это...».
- «Покажи мне, как ты хочешь...»
- «Да, я готов/а. Давай не будем торопиться. Я расскажу, что мне нравится, а что нет».

Помните, ЧЕТКОЕ, ВЕРБАЛЬНОЕ И ТВЕРДОЕ СОГЛАСИЕ ВСЕГДА ЛУЧШЕ - если вы не уверены, что кто-то согласен, остановитесь и спросите.

«Так – да» – Запрос на согласие



Что такое невербальное согласие?

Невербальное согласие выражается через действия, такие как:

- Кивок в знак согласия
- Широкая улыбка
- Объятия как знак согласия

Однако понимание и интерпретация невербальных сигналов иногда может быть сложной и привести к путанице. Поэтому помните: четкая коммуникация крайне важна, особенно при понимании и подтверждении согласия.

Вот несколько идей, которые помогут вам понять и справиться с ситуацией, когда вы получаете невербальное согласие от другого человека.



ЧЕТКОЕ ОБЩЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ УВАЖЕНИЮ И ГАРАНТИРУЕТ, ЧТО ОБА ПАРТНЕРА БУДУТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО И ХОРОШО ПРОВЕДУТ ВРЕМЯ. ВСЕГДА СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЛЮБОЕ СОГЛАСИЕ, БУДЬ ТО ВЕРБАЛЬНОЕ ИЛИ НЕВЕРБАЛЬНОЕ, БЫЛО ЧЕТКИМ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ВСЕ УЧАСТНИКИ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ КОМФОРТНО И УВАЖАЛИ ДРУГ ДРУГА.



10 золотых правил согласия

1 Если я не сказал/а «НЕТ», это не значит, что я сказал/а «ДА»: если кто-то не говорит «нет», когда вы пытаетесь его поцеловать, это не значит, что он говорит «да». Молчание - это не согласие. Не являются согласием и следующие выражения: «может быть», «посмотрим», «я не уверен/а», «я так думаю» или «я предполагаю».

2 Говорите прямо: использование четких слов - самый простой способ убедиться в том, что вы даете или получаете согласие. Выразите свое мнение как можно чётче.

3 Согласие может быть отозвано: Если кто-то сначала сказал «да», а потом передумал, уважайте его решение и немедленно прекратите. Согласие должно быть непрерывным.

4 Не нужно извиняться: Если вам что-то не нравится, вы не должны ни перед кем извиняться или объясняться. Сказать «нет» - это ваше право.

5 Согласие — это НЕ универсальный пропуск: то, что кто-то согласился один раз, не означает, что он согласен каждый раз. Всегда уточняйте перед следующим шагом. «Да» на поцелуй означает только это — и ничего больше.

6 Следите за невербальными сигналами: такими как отстранённость, напряжённость, беспокойство, скрещённые руки или ноги, избегание взгляда. Если что-то кажется не так, спроси: «Тебе комфортно?», «Хочешь продолжить?», «Нужно сделать паузу?» или «Хочешь остановиться?» — так вы убедитесь, что обоим комфортно.

7 Молчание - это не согласие: Никогда не думайте, что если кто-то молчит, значит, он согласен. Согласие должно быть активным, открытым и четким.

8 НЕТ означает НЕТ: говорить «нет» - это нормально, и нет причин чувствовать себя плохо из-за этого. Честное «нет» очень важно.

9 Язык тела может ввести в заблуждение: То, что кажется нормальным вам, может не понравиться кому-то другому. Если вы не уверены, самое время сделать паузу и обсудить ситуацию.

10 Внешний вид и флирт не означают согласия: независимо от того, как одет человек, тот факт, что он флиртует или целует вас, не означает, что он автоматически согласен на что-то большее.



Молчание – знак согласия?

МОЛЧАНИЕ – ЭТО НЕ СОГЛАСИЕ

Молчание может означать многое - это может быть растерянность, дискомфорт или просто то, что вы не уверены или что другой человек не знает точно, чего он хочет. Очень рискованно считать, что молчание означает «ДА», потому что молчание ничего не говорит.

Как понять отсутствие согласия?

Отсутствие согласия означает, что вы не соглашаетесь на то, чего от вас хочет другой человек, и что вы четко выражаете свои границы и чувства.

Вот как вы можете выразить свое несогласие:

Четкая формулировка:

Говорите простые и понятные фразы, такие как:

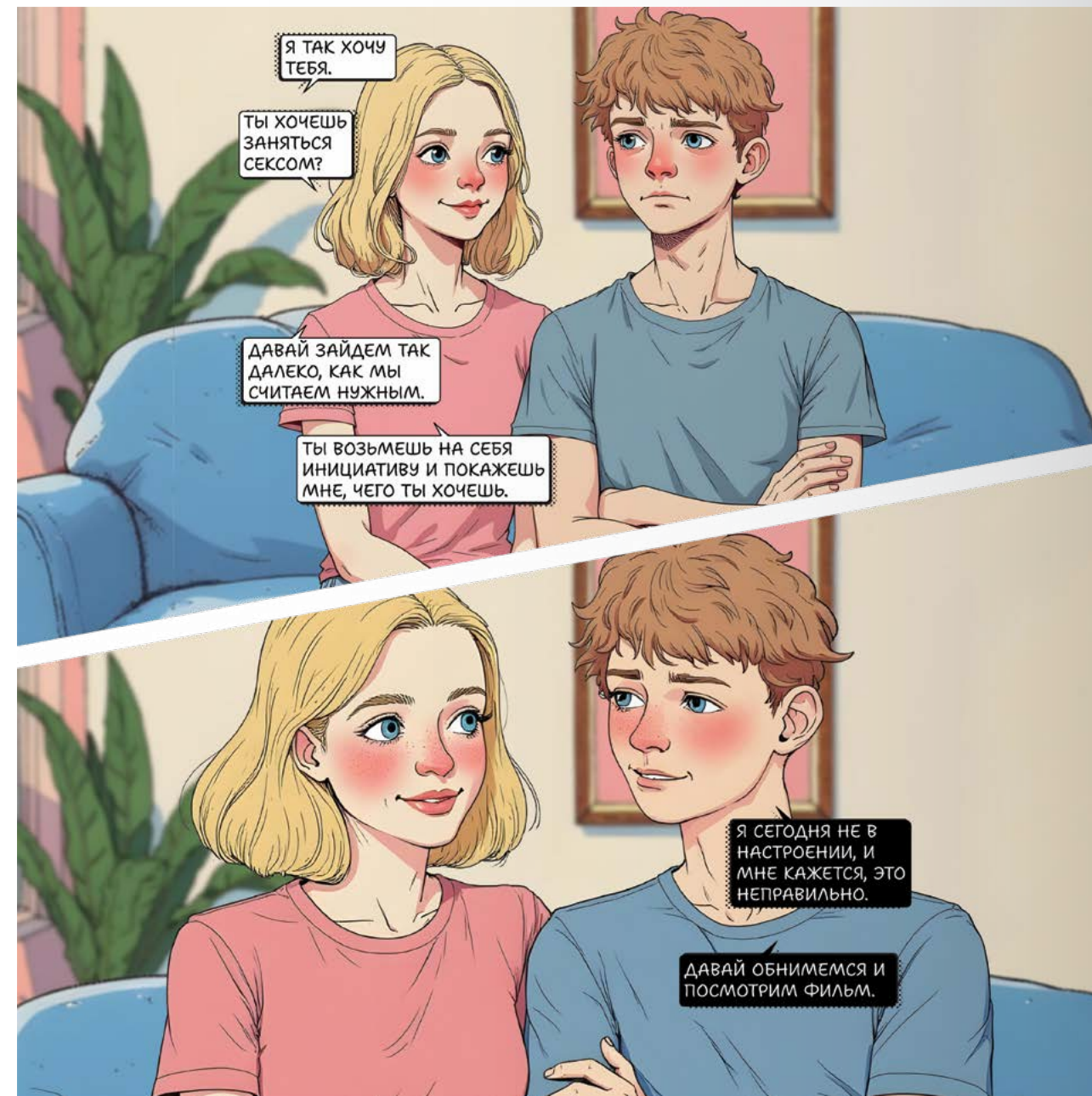
- «Нет».
- «Стоп».
- «Мне неудобно это делать».

Выражение предпочтений и границ:

четко сформулируйте, что вам нравится и что не нравится, например:

- «Мне нравится это, но не нравится то».
- «Я хочу сделать это, а не то».

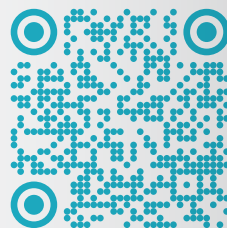
Очень важно определить свои границы и следить за тем, чтобы они соблюдались. **Согласие означает взаимное согласие, и у вас всегда есть право отказаться или передумать в любой момент.**



Когда согласие не может быть дано?

Существуют особые ситуации, когда согласие просто невозможно ни при каких обстоятельствах:

Сканируйте и смотрите:



Опьянение или недееспособность:

Согласие не может быть дано человеком, находящимся в состоянии опьянения или недееспособности под воздействием наркотиков или алкоголя, а также если он спит или находится в бессознательном состоянии. То же самое относится к лицам ограниченными возможностями, особенно в тяжёлой форме, которые снижают их способность понимать или давать согласие.

Возрастные ограничения:

По закону несовершеннолетние (лица моложе 16 лет) не могут давать согласие на сексуальные отношения со взрослыми. Не имеет значения, насколько зрелыми они могут казаться или выглядеть.

Пример: Если вам 16 лет, не следует встречаться с кем-то намного младше, например с 13- или 14-летним ребёнком. Лучше и безопаснее выбирать партнеров примерно того же возраста, что и вы.

Динамика власти:

Согласие не может быть дано по-настоящему, если один человек обладает значительной властью или контролем над жизнью другого — будь то физическая, финансовая или любая другая власть.

Пример: Если ваш партнёр занимает по отношению к вам авторитетную позицию, например тренер, учитель или начальник, это может создавать давление на согласие, что может привести к принуждению и злоупотреблению. Лучше всего быть с человеком, с которым у вас равные позиции и баланс сил.

Понимание этих правил помогает убедиться, что все стороны, вовлеченные в любое взаимодействие, могут действительно согласиться и участвовать добровольно, без давления или недопонимания. Всегда стремитесь к таким отношениям, в которых каждый чувствует себя уважаемым и равным.

ЧАСТЬ 4:

АБЬЮЗИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Спектр отношений: здоровые, нездоровые, абыюзивные

Все отношения делятся на спектры: от здоровых до нездоровых и абыюзивных. Здоровые отношения основаны на равенстве и уважении. Нездоровые - на попытках контролировать другого человека. Абыюзивные отношения основаны на дисбалансе власти и контроле.

Здоровые отношения

Здоровое общение

Проблемы обсуждаются спокойно и открыто. Каждый партнер прислушивается к мнению другого, уважает его и готов идти на компромисс.

Уважение

Каждый партнер ценит другого.

Доверие

Взаимное доверие, которое заслужил каждый из партнеров.

Честность

Оба партнера честны друг с другом, но при этом могут держать некоторые вещи при себе.

Равенство

Партнёры принимают решения вместе и придерживаются одинаковых стандартов по отношению друг к другу

Индивидуальность

Каждый партнёр ценит время, проведённое отдельно, и уважает потребность другого в личном пространстве.

Нездоровые отношения

Недостаточная коммуникация

Проблемы обсуждаются лишь изредка или не обсуждаются вовсе. Партнеры не слушают друг друга и не желают идти на компромисс.

Недостаток доверия

Могут возникать подозрения о том, что партнёр что-то скрывает или действует за спиной, а также сомнения в его верности.

Отсутствие честности

Один или оба партнера лгут друг другу.

Борьба за контроль

Один или оба партнера считают, что их потребности и решения важнее, и стремятся добиться своего.

Отсутствие индивидуальности

Партнеры проводят вместе так много времени, что один из них чувствует себя задушенным. Или же партнеры проводят вместе так много времени, что игнорируют друзей, семью и другие важные дела.

Абыюзивные отношения

Токсичное общение

Во время ссор раздаются крики, ругательства или угрозы; это может происходить и вне ссор.

Неуважение

Один из партнеров намеренно или постоянно пренебрегает чувствами и физической безопасностью своего партнера.

Обвинения и упреки

Партнер безосновательно подозревает флирт или измену и выдвигает обвинения.

Отсутствие ответственности

Абыюзивный (словесно, физически, сексуально или все вместе) партнер отрицает и преуменьшает свои действия. Вместо этого он обвиняет своего партнёра в причинённом вреде.

Контроль

Только один партнер принимает все решения в отношениях. Если другой партнер оспаривает решения, это может привести к усилению жестокого поведения.

12 видов манипуляции и абыюза

Манипуляции в отношениях могут происходить, когда другой человек пытается контролировать вас и взять власть в свои руки. Эмоциональное манипулирование бывает трудно распознать, поскольку оно может варьироваться от тонкого и неосознанного до явного и расчетливого.

Очень важно понимать, что манипуляции и абыюз могут быть первым шагом к более серьезным проблемам, таким как сексуальное насилие. Распознавание признаков и стратегий манипулирования очень важно для того, чтобы обезопасить себя. В следующей главе вы найдете советы, рекомендации и методы, которые помогут вам защититься от этих форм поведения.

Буллинг или травля

это повторяющееся агрессивное поведение, направленное на то, чтобы причинить вред или запугать человека физически, эмоционально, социально или психологически. Он может проявляться в разных формах: словесные оскорбления, физическая агрессия, распространение слухов и преднамеренное исключение из социальных групп. Последствия буллинга могут быть тяжёлыми: он часто приводит к эмоциональным травмам, снижению самооценки, тревожности и депрессии.

- Ты такой/такая глупый/глупая; ты все равно никому не нравишься.
- Если не сделаешь, как я скажу, я позабочусь о том, чтобы все отвернулись от тебя.
- Зачем ты вообще стараешься? Ты ничего не стоишь.

Кибербуллинг

происходит на разных онлайн платформах, таких как социальные сети, мессенджеры или форумы. Это использование технологий для преследования, угроз, унижения или целенаправленной атаки на другого человека. Формы кибербуллинга включают отправку злобных сообщений, распространение слухов, публикацию унижительных фотографий или видео, а также создание фальшивых аккаунтов. Опасность кибербуллинга в том, что он может происходить круглосуточно и мгновенно охватывать большую аудиторию. Анонимность в интернете часто поощряет агрессоров, делая этот вид преследования особенно опасным и наносящим серьёзный эмоциональный ущерб жертве.

Вербальная травля или буллинг

это использование слов, чтобы задеть других, часто с помощью оскорблений, дразнилок, обзывательств или угроз. Вербальный буллинг может происходить вживую, по телефону или через текстовые сообщения. Этот вид издевательств направлен на то, чтобы унижить, подорвать самооценку и запугать жертву.

Физический буллинг

которая выражается в причинении телесных повреждений. Это может включать толчки, удары, пинки или любую другую форму физической агрессии. Он может включать в себя толчки, пинки, пихание или любую другую форму физической агрессии. Также физическим буллингом может быть порча или кража личных вещей. Цель - установить власть и контроль над жертвой путем физического доминирования, что приводит к страху и чувству бессилия.



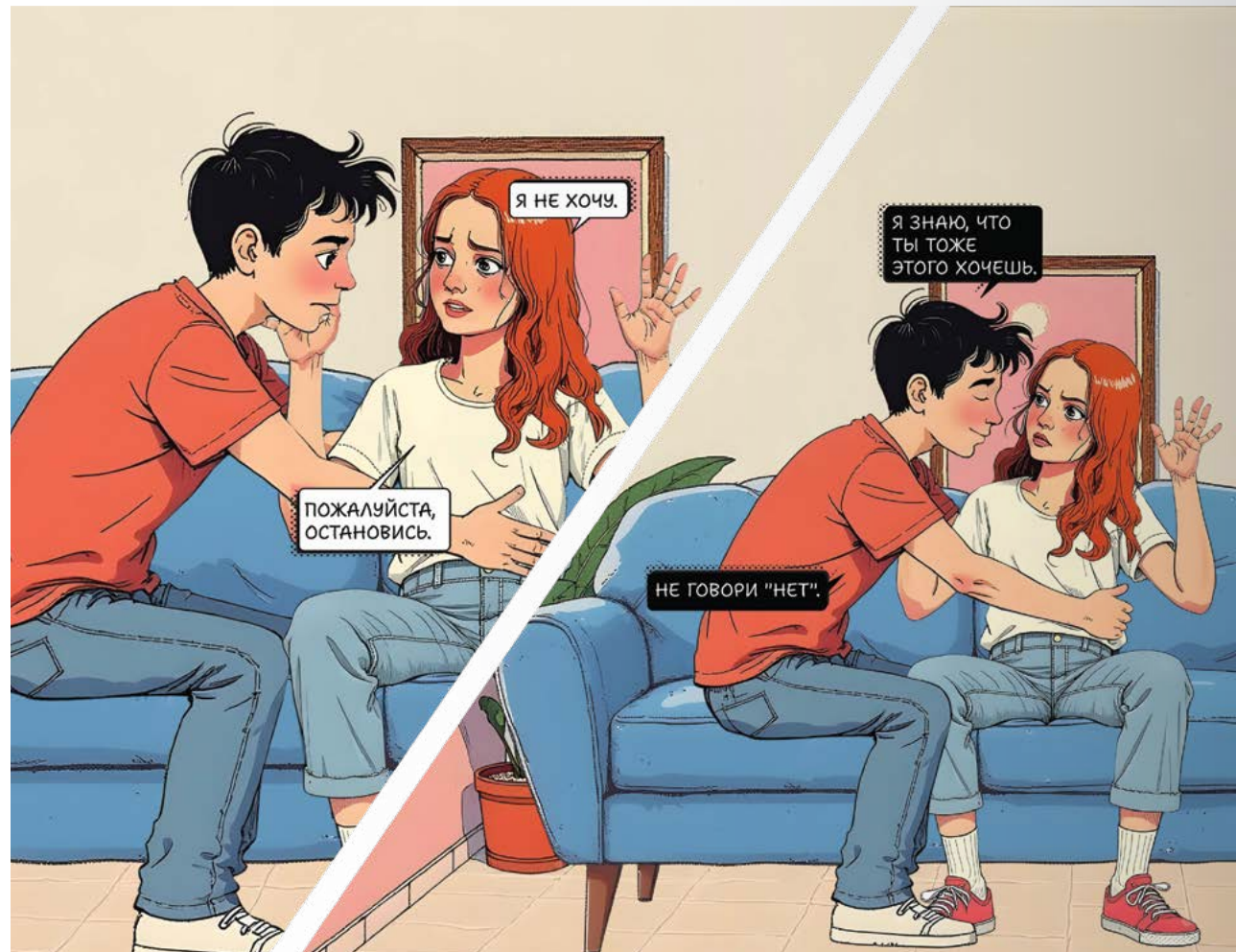
Лавбомбинг или чрезмерное проявление любви и внимания, чтобы повлиять на чье-то поведение или контролировать его, часто в начале отношений!

- Ты - все для меня, я не могу жить без тебя.
- Мы должны быть вместе навсегда. Я никогда раньше не испытывал таких чувств.
- Никто не будет любить тебя так, как я, так зачем смотреть на других?



Газлайтинг или отрицание означает манипулирование человеком путем отрицания и искажения истины, даже при наличии доказательств, чтобы заставить его усомниться в собственной памяти или восприятии.

- Я в шоке, я никогда этого не говорил/а. Ты, должно быть, неправильно понял/а.
- Ты снова все выдумываешь. Этого никогда не было.
- Ты просто надумываешь. У тебя паранойя.
- Ты совсем спятил/а.



Грумминг это преднамеренный процесс установления доверительных отношений и эмоциональной связи с человеком, часто ребенком или подростком, с целью манипулирования, эксплуатации и насилия над ним. Грумминг подразумевает использование злоумышленником манипулятивного поведения для завоевания доверия жертвы с конечной целью использовать эти отношения в личных или сексуальных целях. Часто это начинается с невинных на первый взгляд действий, создающих близость, но постепенно переходит в неподобающие и принудительные действия, когда злоумышленник тестирует и разрушает границы жертвы.

- Ты очень зрелая для своего возраста; ты понимаешь вещи, которые люди твоего возраста не поймут.
- Мне кажется, я могу сказать тебе все, что угодно, ты так отличаешься от всех остальных.
- Давай я принесу тебе игру, ты заслуживаешь её, потому что ты такой хороший друг.





Этот сценарий поможет тебе понять опасности груминга, научит доверять своим инстинктам и подскажет, как принимать проактивные меры для своей безопасности в интернете.

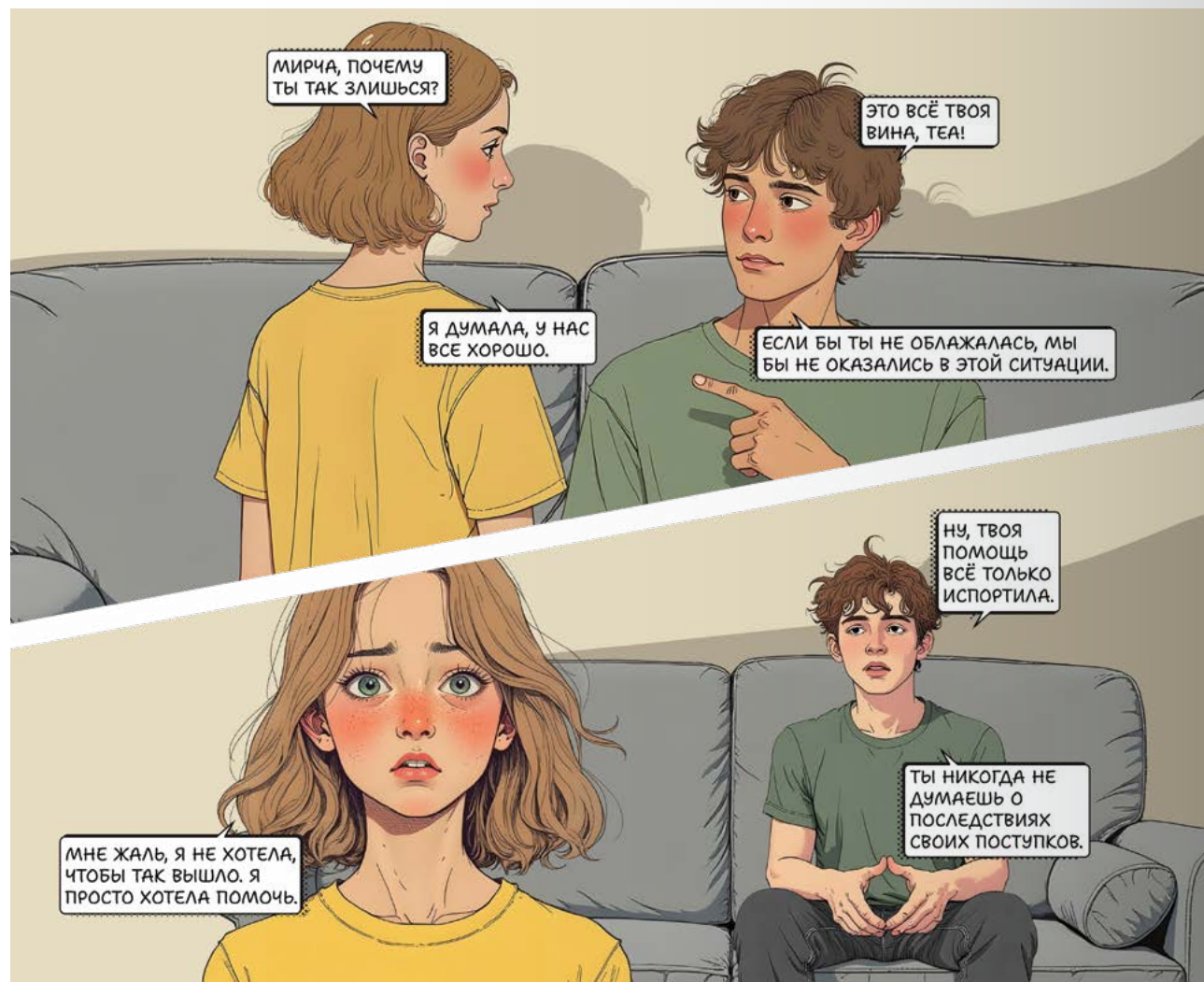
Преувеличение чувств или переживаний жертвы, создание ощущения, что они преувеличены или иррациональны.

- Почему ты расстроен/а из-за такой мелочи?
- Ничего страшного, ты слишком остро реагируешь.
- Ты слишком чувствителен/а. Ты не понимаешь шуток?



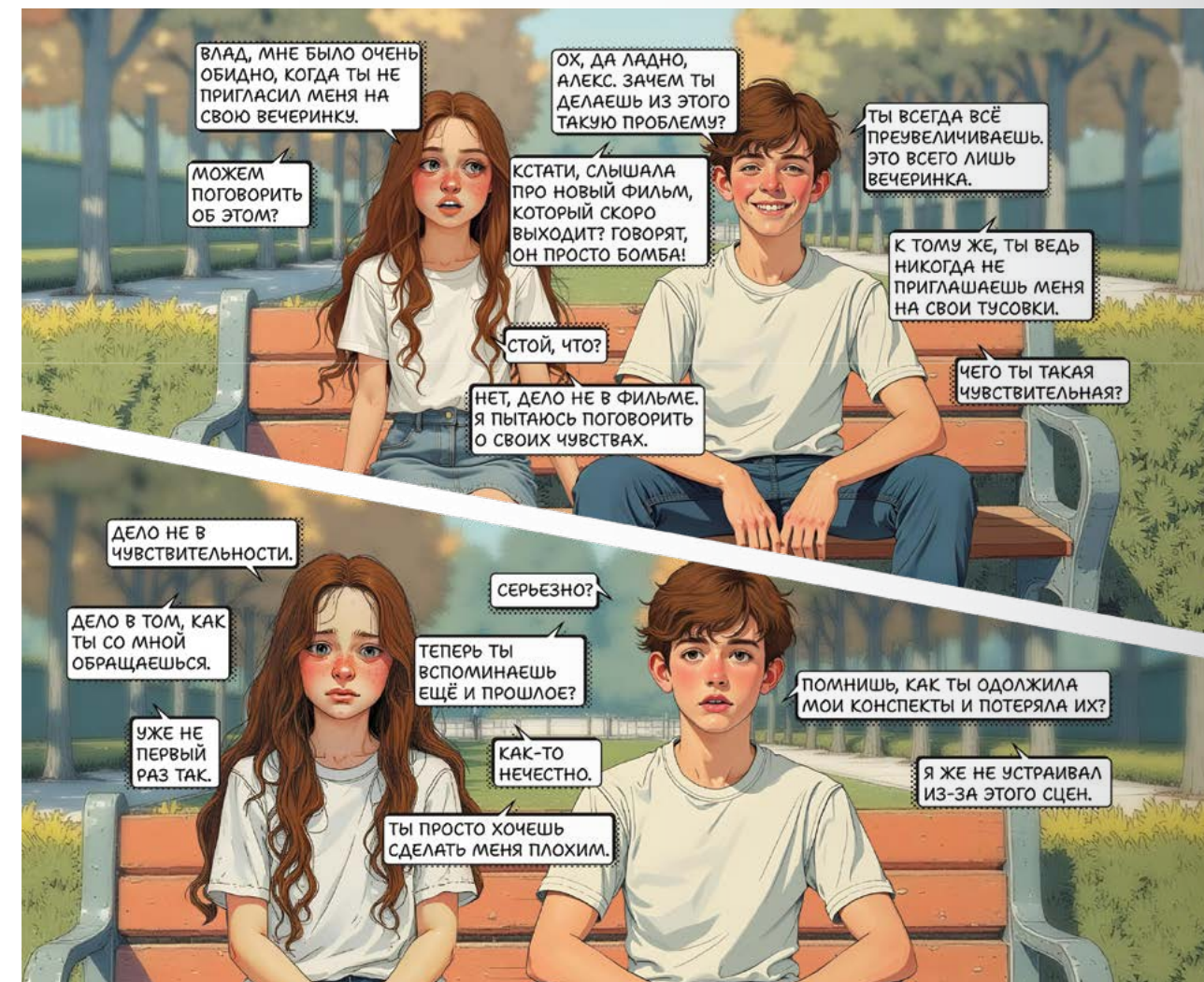
Систематическое обвинение жертвы в том, что не является её виной, перекладывая всю ответственность и заставляя её чувствовать себя виноватой или пристыженной.

- Это все твоя вина. Если бы ты не сделала/а X, этого бы не случилось.
- Ты всегда заставляешь меня делать это. Ты доводишь меня до предела.
- Мне бы не пришлось этого делать, если бы ты был/а более понимающим/ей.



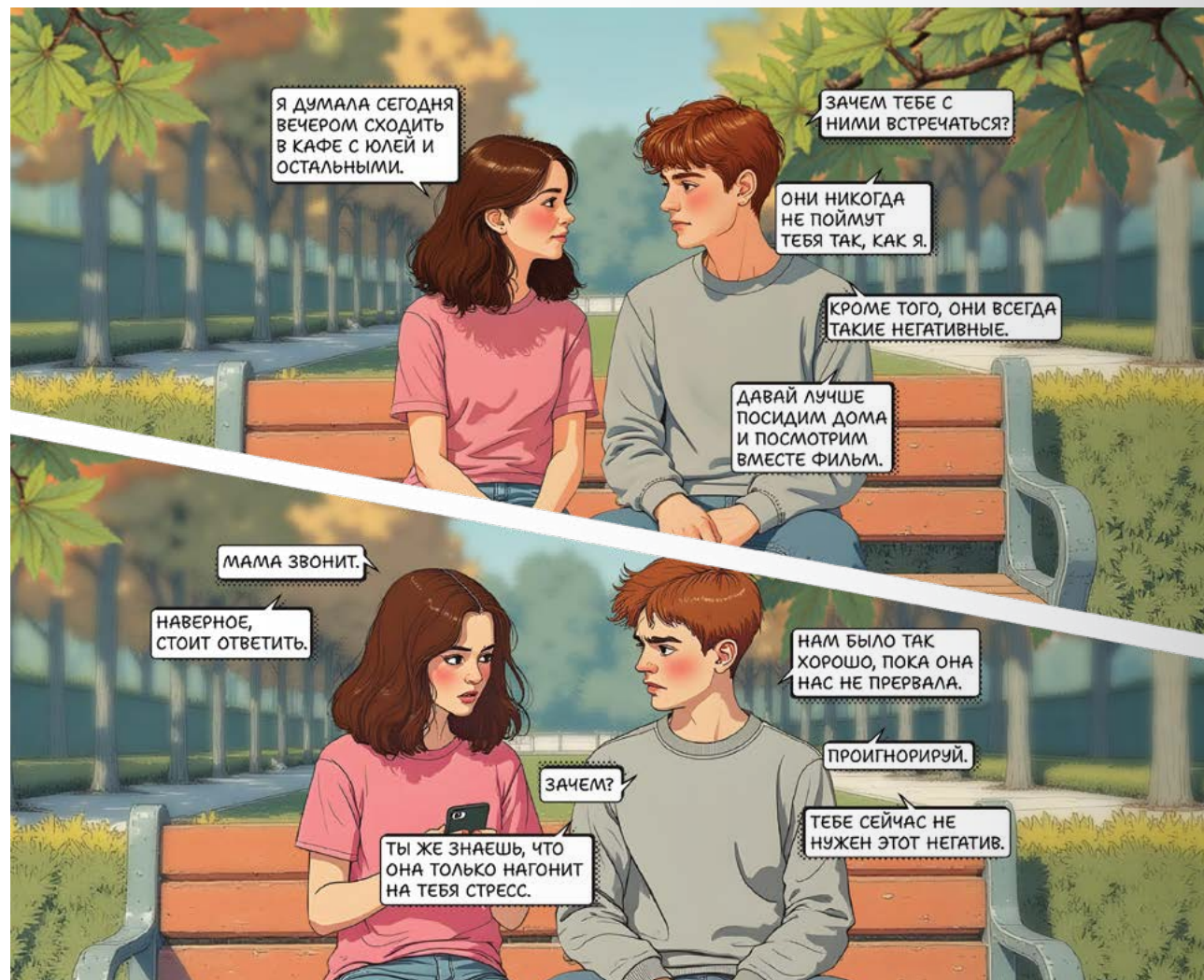
Запутывание и отвлекающие маневры, такие как смена темы, тривиальное обсуждение вопросов или использование логических ошибок, чтобы запутать и дезориентировать жертву.

- Давай не будем сейчас об этом. Ты просто слишком много об этом думаешь.
- Ты нелогичен(на). Не пытайся извратить всё.
- Я не понимаю, о чём ты говоришь. То, что ты говоришь, не имеет никакого смысла.



Изоляция жертвы от друзей, семьи или других источников поддержки, что делает ее более зависимой и облегчает манипулирование.

- Зачем всегда вовлекать других людей? Ты не можешь справиться сам(а)?
- Твои друзья не понимают наших отношений так, как понимаю их я. Перестань их слушать.
- Ты всегда бежишь к своей семье за поддержкой. Ты не видишь, что они только создают ещё больше проблем?



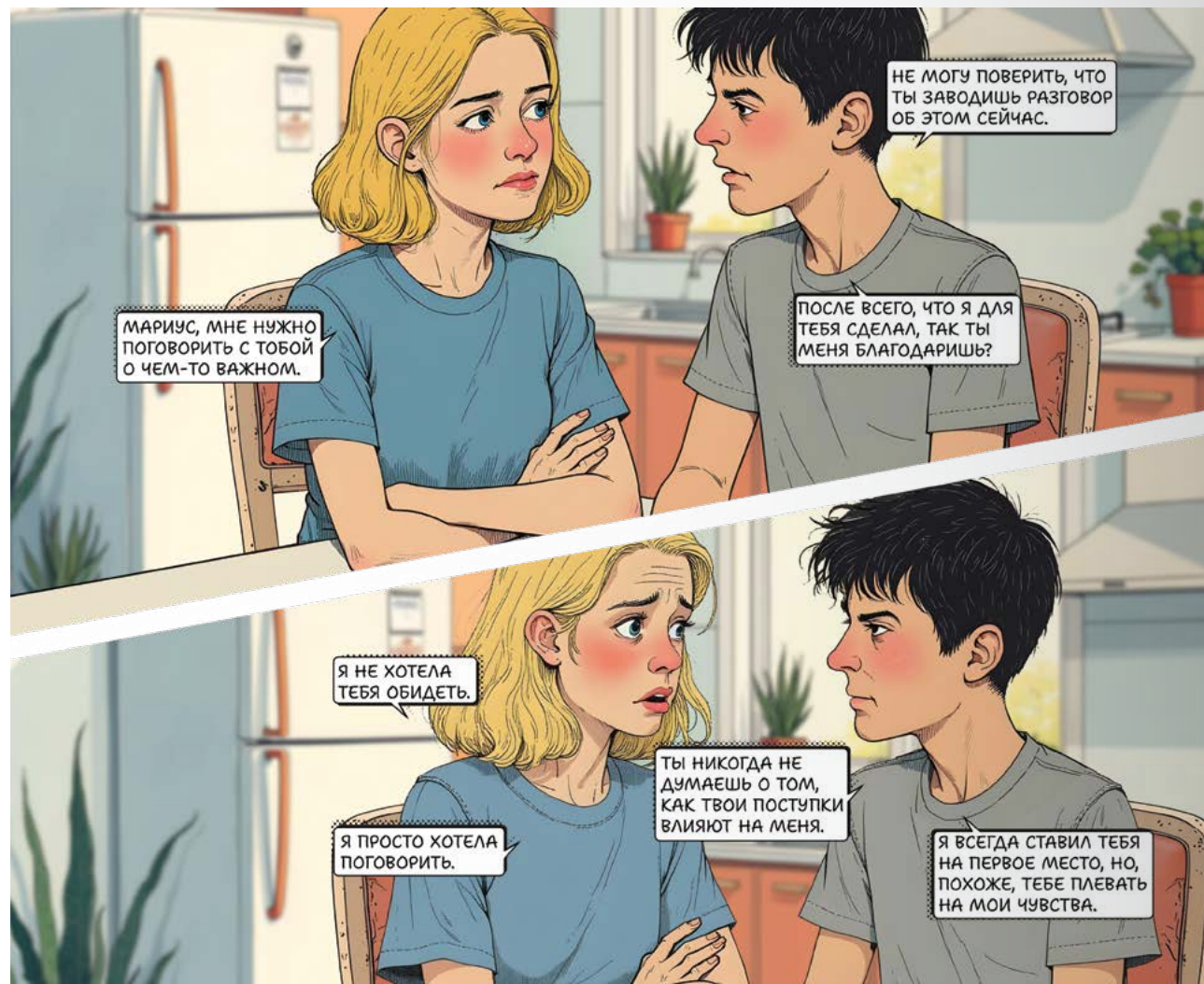
Наказание молчанием или silent treatment – использование молчания как оружия, чтобы исключить и наказать кого-то, подчеркивая дисбаланс сил.

- Я буду игнорировать тебя, пока ты не извинишься за то, что сделал/а.
- С тобой сейчас нет смысла разговаривать.
- Успокойся - поговорим.



Гилттриппинг или манипуляция чувством вины — когда кто-то заставляет другого чувствовать себя чрезмерно ответственным/ой или виноватым/ой за ситуацию или за то, что не оправдал/а ожиданий.

- Посмотри, на какие жертвы я пошел ради тебя, а ты не можешь сделать этого для меня?
- Наверное, я слишком много ожидал/а от такого, как ты.
- Ты мне должен/на так много после всего, что я для тебя сделал/а.



Шантаж — принуждение и угрозы раскрыть конфиденциальную информацию или принять меры, если человек не подчинится.

- Сделай, как я прошу, или я позабочусь о том, чтобы твоя семья узнала о твоём прошлом.
- Лучше согласишься, иначе я сорву твой школьный проект.
- Если ты когда-либо попытаешься уйти, твоей репутации конец.



Угрозы и запугивание в целях повлиять на действия жертвы, заставляя её чувствовать себя уязвимой и беспомощной.

- Сделай, что я говорю, или ты пожалеешь.
- Если не послушаешься меня, станет только хуже.
- Делай, как я говорю, или потеряешь все, что тебе дорого.



Понимание этих тактик манипулирования - ключ к тому, чтобы распознать, когда отношения становятся нездоровыми или даже жестокими. Осознание этих моделей поведения поможет вам найти поддержку и выйти из токсичных отношений безопасно и эффективно.

Цикл абьюза в отношениях

Цикл злоупотреблений в отношениях состоит из четырех отдельных фаз, каждая из которых характеризуется специфическим поведением со стороны злоумышленника и соответствующими чувствами со стороны жертвы:



Возрастает напряжение

- Жертва:** тревога и ощущение, что она ходит по яичной скорлупе, пытается избежать провокации обидчика.
 - «Как будто я хожу по яичной скорлупе рядом с ним. Я должна быть осторожна с каждым словом и действием».
 - «Может быть, если я постараюсь угодить ему, ситуация не ухудшится. Я должна избегать того, чтобы его злить».
- Обидчик:** Начинает проявлять раздражение, ревность или обиду. Может начать предъявлять завышенные требования или часто критиковать жертву.
 - «Алло, ты не можешь сделать что-то правильно? Вечно ты меня бесишь!»
 - «С кем ты сегодня разговаривала? Я видел, как ты смеялась с кем-то другим».

Абьюзивный инцидент

- Жертва:** страх, боль и беспомощность, когда насилие достигает своего пика.
 - «Я не знаю, как это прекратить. Мне страшно от того, что может случиться дальше».
 - «Почему со мной так поступают? Почему это происходит со мной? Что я сделал не так?»
 - «Выхода нет. Я застряла в этом кошмаре».
- Обидчик:** совершает открытые акты физического, эмоционального, сексуального или психологического насилия. Это может включать удары, обзывания, угрозы и другие формы насильственного и агрессивного поведения.
 - «Я предупреждал, что будет, если ты не слушаешь!»
 - «Ты никто. Ты никому не нужна».
 - «Ты должна заняться со мной сексом. Ты мне это должна. У тебя нет выбора».
 - «Если ты кому-нибудь расскажешь, то пожалеешь об этом».

Фаза медового месяца



Жертва: облегчение, смешанное с надеждой, когда обидчик проявляет раскаяние или ведет себя ласково.

- «Может быть, на этот раз все действительно изменится. Я просто хочу, чтобы хорошие времена никогда не заканчивались».
- «Он так сожалеет. Может быть, он действительно любит меня и все наладится».



Обидчик: много извиняется, обещает измениться, может предлагать подарки или проявлять дополнительную ласку, чтобы загладить свою вину и убедить жертву в том, что насилие больше не повторится.

- «Мне очень жаль, что так получилось. Я не знаю, что на меня нашло!»
- «Я больше никогда так не поступлю. Я обещаю. Давай забудем все это».
- Слушай, я купил тебе это, чтобы показать, как ты мне дорога. Давай пойдем и сделаем что-нибудь приятное».

Спокойствие



Жертва: временный покой и счастье, поскольку отношения, кажется, возвращаются в нормальное русло.

- «Кажется, все вернулось на круги своя. Может быть, все действительно закончилось».
- «Так приятно быть вместе без драмы и страха».

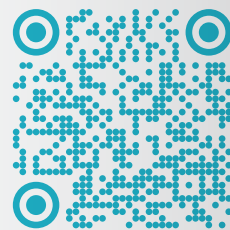


Обидчик: ведет себя с любовью и выполняет обещания, создавая иллюзию нормальности и стабильности отношений, что может убедить жертву в том, что жестокое поведение закончилось.

- «Я так тебя люблю. Давай верить, что все будет хорошо».
- «Видишь, я выполняю свои обещания. У нас все будет хорошо».
- «Теперь все идеально. Давай забудем прошлое и будем двигаться дальше».

Понимание этих фаз помогает распознать модели жестокого обращения и сложную динамику, связанную с ними, что может иметь решающее значение для жертв, пытающихся разорвать круг жестокого обращения.

Сканируйте и смотрите:



ЧАСТЬ 5:

РАСПОЗНАВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ



Что такое сексуальное насилие и в чем оно выражается?

Сексуальное насилие – это серьезная проблема, которая заслуживает вашего пристального внимания!

Выглядит по-разному:

от прикосновений к интимным и чувствительным участкам тела до взглядов, грубых жестов и слов с сексуальным подтекстом, которые заставляют чувствовать себя некомфортно и с которыми вы не согласны.

С кем это может произойти:

жертвой может стать абсолютно любой человек, независимо от возраста, пола или места проживания.

Это может произойти где угодно:

дома, в школе, в спортзале, на улице или на прогулке с друзьями.

Кто может это сделать:

это может быть кто-то из ваших знакомых - парень/девушка, одноклассник или даже член семьи. Это может быть и совершенно незнакомый человек. Неважно, кто это - парни, девушки, один человек или целая группа.

Если это случилось с вами,

всегда помните, что вы никогда и ни в чем не виноваты.

Шокирующий факт:

знаете ли вы, что каждая третья женщина и каждый четвертый мужчина говорят, что в какой-то момент своей жизни подвергались сексуальному насилию?



Чтобы оставаться в безопасности, необходимо знать, что такое сексуальное насилие, и распознавать его признаки. Будьте внимательны и заботьтесь о себе!

Сексуальное насилие включает не только применение физической силы, но и посягательство на личные границы



Ключевые советы!

- ✓ **Доверяйте своим инстинктам:** если ситуация кажется вам странной, немедленно уходите оттуда.
- ✓ **Установите четкие личные границы** и не бойтесь сказать «НЕТ». **Ваше тело = ваши правила!**
- ✓ **Держите телефон под рукой:** убедитесь, что он заряжен, и сообщите кому-то, кому вы доверяете, где вы находитесь.
- ✓ **Держитесь своих друзей:** держитесь друзей, которым вы доверяете, особенно на вечеринках или в местах, которые вы плохо знаете.
- ✓ **Обратитесь за помощью:** если вы чувствуете себя небезопасно, немедленно свяжитесь с взрослым, которому доверяете, или позвоните в полицию.

Неприемлемые прикосновения:

это могут быть прикосновения к вашим интимным местам, даже поверх одежды, или поцелуи в губы, шею или куда-либо еще без вашего согласия.

Странное поведение:

Например, кто-то преследует вас или фотографирует вас без вашего ведома в таких местах, как раздевалки или бассейн.

Болезненный контакт:

если кто-то хватает, щиплет, сжимает, щекочет или трется о вас, и вам от этого не по себе, это ненормально.

Принудительный контакт:

если вас заставляют прикасаться к кому-либо таким образом, что вы не чувствуете себя комфортно.

Серьезные нарушения:

например, если кто-то принуждает вас к чему-либо без вашего согласия.

Сексуальное проникновение без вашего согласия.



Помните, что вы заслуживаете, чтобы вас всегда уважали и вы чувствовали себя в безопасности!

Вербальное и эмоциональное сексуальное насилие включает письменные или специальные сообщения:

оскорбительные комментарии или насмешки по поводу тела или интимных частей, неподобающие романтические предложения, просьбы об оказании сексуальных услуг;

грубые шутки или юмор по поводу ваших действий или предпочтений или даже того, как сидит на вас одежда, - а потом говорят: «Я просто пошутил/а...» или «Не будь таким чувствительным/ой...»;

кэтколлинг или уличные домогательства: выкрикивание сексуальных комментариев, свист или непристойные жесты в адрес вас в общественных местах;

сексуальные слухи или сплетни: распространение ложных слухов о чем-либо романтическом или сексуальном поведении;

сексуальные намёки, подстрекательства или оскорбления: когда кто-то кричит вам что-то сексуально намекающее, свистит или делает неприличные жесты, в то время как вы просто пытаетесь идти по улице;

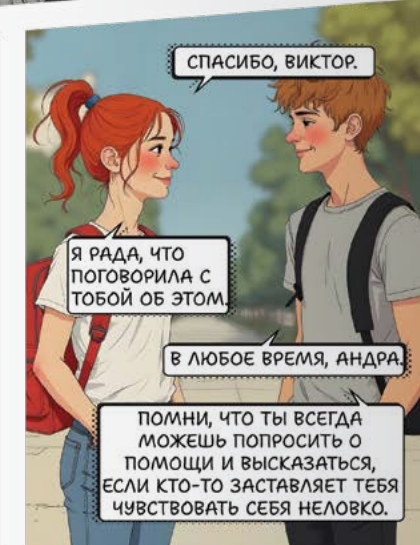
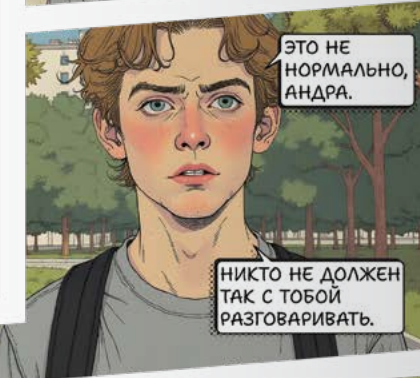
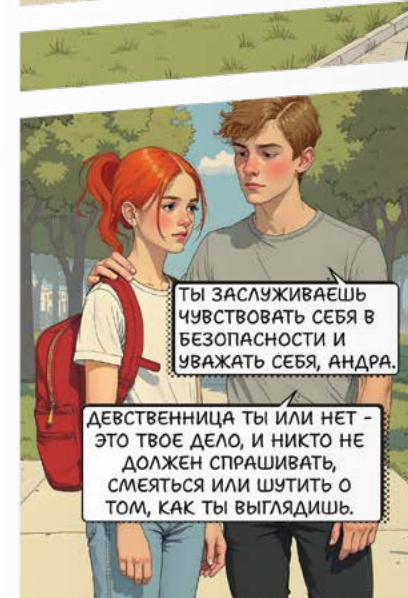
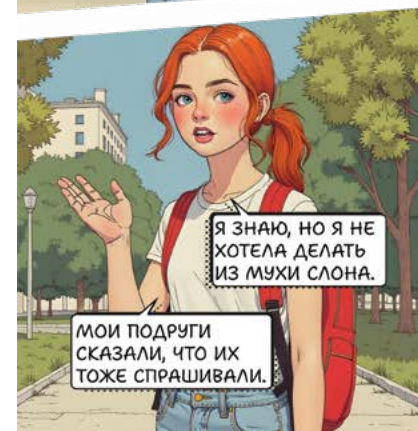
ругательства и инсинуации (клевета): использование грубой лексики или комментариев о вас, о том, кто вам нравится, или о вашей сексуальной активности; называть кого-то «шлюхой», «блудницей» или «геем», «голубым», «гомиком» в качестве оскорбления;

угрозы, такие как «Если ты не сделаешь этого, я распушу о тебе слухи» или «Пришли мне сексуальные фотографии, или я сделаю тебе больно». Эти угрозы носят манипулятивный характер и причиняют много страданий.

сексуальные слухи или сплетни: распространение ложных слухов о романтическом или сексуальном поведении.



Вербальное и эмоциональное сексуальное насилие становится «нормой», когда мы ничего не говорим и не предпринимаем никаких действий. Если кто-то заставляет вас чувствовать себя странно, напряженно или небезопасно, очень важно поговорить с кем-то, кому вы доверяете. Вы заслуживаете безопасности и уважения!



Сексуальное насилие онлайн/в цифровой среде

или **сексуальное кибернасилие** - происходит на цифровых платформах, таких как социальные сети, мессенджеры или во время онлайн-игр. Оно проявляется, когда кто-то пытается обманом, давлением или принуждением вовлечь другого человека в нежелательные сексуальные ситуации через интернет. Вот как может выглядеть киберсексуальное насилие:

Неуместные и неподобающие сообщения:

1 когда кто-то отправляет вам неуместные сообщения, фотографии или видео, даже если вы попросили это прекратить.

Давление с целью получения фотографий

2 когда кто-то настойчиво требует отправить ему обнажённые фотографии или видео интимного характера

Ненавистные комментарии:

3 люди, которые делают сексистские (дискриминационные по половому признаку), оскорбительные или ненавистные комментарии.

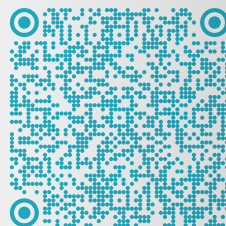


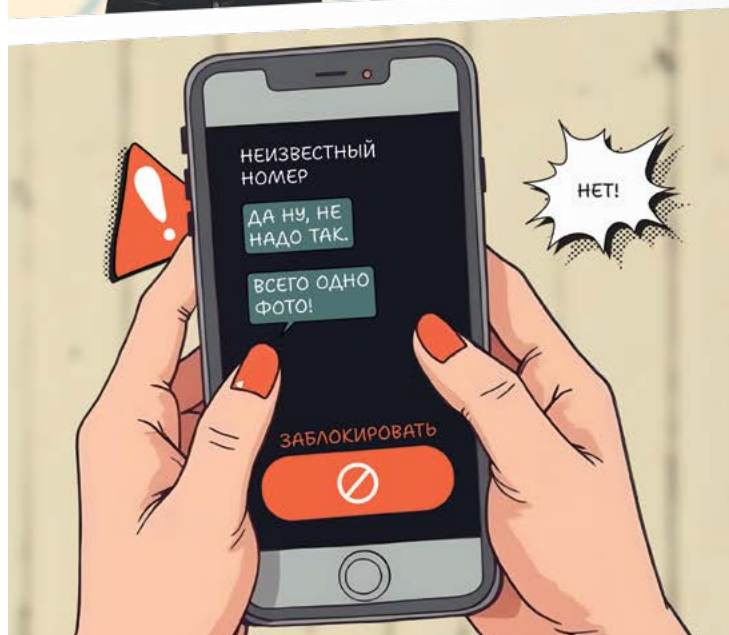
Ключевые советы!

- ✓ **Используйте настройки конфиденциальности:** измените настройки социальных сетей и мессенджеров, чтобы контролировать, кто может с вами связаться и кто видит ваши публикации. Сохраняйте конфиденциальность своих профилей.
- ✓ **Блокируйте и сообщайте о нарушениях:** если вы получаете нежелательные или неподобающие сообщения, сразу блокируйте отправителя и отправляйте жалобу на платформе. Также предупредите друзей, чтобы они могли защитить себя.
- ✓ **Не отправляйте личную информацию в сети:** не сообщайте в сети личные данные, такие как адрес, номер телефона или школу. Будьте осторожны при публикации фотографий и видео.
- ✓ **Хорошо подумайте, прежде чем отправлять** или публиковать что-либо: после отправки содержимое трудно удалить, и оно может быть использовано не по назначению.
- ✓ **Поговорите со взрослым, которому вы доверяете:** если вы сталкиваетесь с любыми формами онлайн-насилия или преследования, обсудите это с другом, родителем или другим взрослым, которому доверяете, чтобы получить поддержку и совет.

Кибернасилие - это серьезно, потому что оно может произойти в любой момент, когда вы находитесь в сети, и вам может показаться, что у вас нет выхода. Помните, что вы имеете право чувствовать себя в безопасности как в сети, так и за ее пределами. Если вы столкнулись с подобной ситуацией, важно сообщить о ней на платформу, где она происходит, и поговорить с человеком, которому вы доверяете.

Сканируйте и читайте больше о безопасности в Интернете





Что нужно знать о секстинге и секс-чатах

Секстинг

это отправка или получение сексуальных сообщений, изображений или видео через смартфон, компьютер или любое другое цифровое устройство.

Секс-чат

это откровенные разговоры в социальных сетях или мессенджерах. Это может включать в себя обмен личным сексуальным опытом, фантазиями или описанием сексуальных действий.



Хотя это может казаться **приватным** способом общения, как только вы отправляете фотографию или видео, вы теряете контроль над тем, что с ними произойдет дальше.

1 Юридические вопросы:

Если вам нет 18 лет, отправка или хранение откровенных фотографий любого несовершеннолетнего, включая вас самих, может считаться детской порнографией. Это может привести к юридическим последствиям для всех участников процесса, включая отправителя.

2 Конфиденциальность:

Как только цифровой контент отправлен, его легко можно переслать, сохранить или передать в руки нежелательных людей. Нет никакой гарантии, что личное сообщение останется конфиденциальным.

3 Эмоциональное воздействие:

Отношения могут измениться, и личные фотографии, предназначенные для одного человека, могут стать публичными, если отношения закончились плохо. Эмоциональные последствия нарушения конфиденциальности могут быть разрушительными.



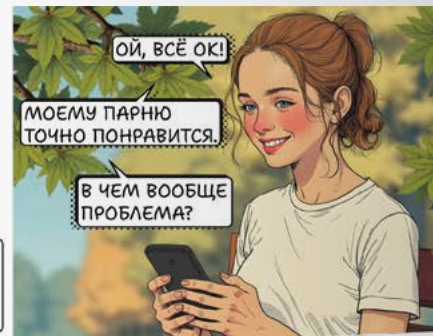
ЭЙ, АЛЕКСА, СМОТРИ, КАКОЕ ФОТО Я СДЕЛАЛА ДЛЯ СВОЕГО ПАРНЯ.

ДУМАЕШЬ, МОЖНО ЕГО ОТПРАВИТЬ?



ЭМ, АНЯ, ТЫ УВЕРЕНА, ЧТО ХОЧЕШЬ ЕГО ОТПРАВИТЬ?

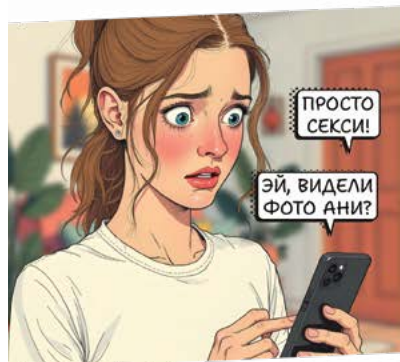
В СЕТИ ТЫ УЖЕ НЕ СМОЖЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ, КТО ЕГО УВИДИТ.



ОЙ, ВСЁ ОК!

МОЕМУ ПАРНЮ ТОЧНО ПОНРАВИТСЯ.

В ЧЕМ ВООБЩЕ ПРОБЛЕМА?



ПРОСТО СЕКСИ!

ЭЙ, ВИДЕЛИ ФОТО АНИ?



О НЕТ, ЭТОГО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!

КАК ТАК ВЫШЛО?



ЛОЛ, ФОТО АНИ ВЕЗДЕ! ЧТО У НЕЕ БЫЛО В ГОЛОВЕ?

АНЯ, ТЫ ТЕПЕРЬ ЗНАМЕНИТОСТЬ! МОЖНО ВЗЯТЬ АВТОГРАФ?

ХАХА! ХОЧУ ТОЖЕ ФОТО, НО ДАВАЙ ПОИНТЕРЕСНЕЕ!



НЕ МОГУ ПОВЕРИТЬ, ЧТО ЭТО ПРОИСХОДИТ.

ХОЧУ ПРОСТО ИСЧЕЗНУТЬ...



Я ДАЖЕ НЕ ДУМАЛА, ЧТО ВСЕ ЗАЙДЕТ ТАК ДАЛЕКО...

НАДО БЫЛО ПОСЛУШАТЬ АЛЕКСУ...

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЖАТЬ "ОТПРАВИТЬ", ПОДУМАЙ ДЕСЯТЬ РАЗ. КАК ТОЛЬКО ТЫ ОТПРАВИЛ ИЛИ ВЫЛОЖИЛ ЧТО-ТО В СОЦСЕТИ, ПУТИ НАЗАД УЖЕ НЕТ. ОДНО СООБЩЕНИЕ МОЖЕТ СОЗДАТЬ ОГРОМНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

Что такое сексуализация детей и подростков

СЕКСУАЛИЗАЦИЯ это когда кто-то говорит о вашем теле или обращается с ним таким образом, что вы чувствуете себя неловко, даже если у этого человека нет злого умысла. Это может произойти, когда люди делают замечания о вашем теле, особенно в период, когда ваше тело меняется.

Такие комментарии, даже если за ними не скрывается никаких дурных намерений, могут заставить вас почувствовать неловкость или дискомфорт, потому что они говорят о вашем теле. Вы можете почувствовать необходимость сказать:

«Эй, ты говоришь о моем теле. Мне это не нравится. Пожалуйста, прекрати.»

Научитесь устанавливать границы. Например, представьте, что ваша тетя или дядя говорят такие вещи, как:

Если чьи-то слова вас обидели, важно поговорить с кем-то, кому вы доверяете, например, с родителем или психологом. Они могут помочь вам почувствовать себя лучше и научить, как устанавливать границы, чтобы защитить себя от такого рода комментариев.

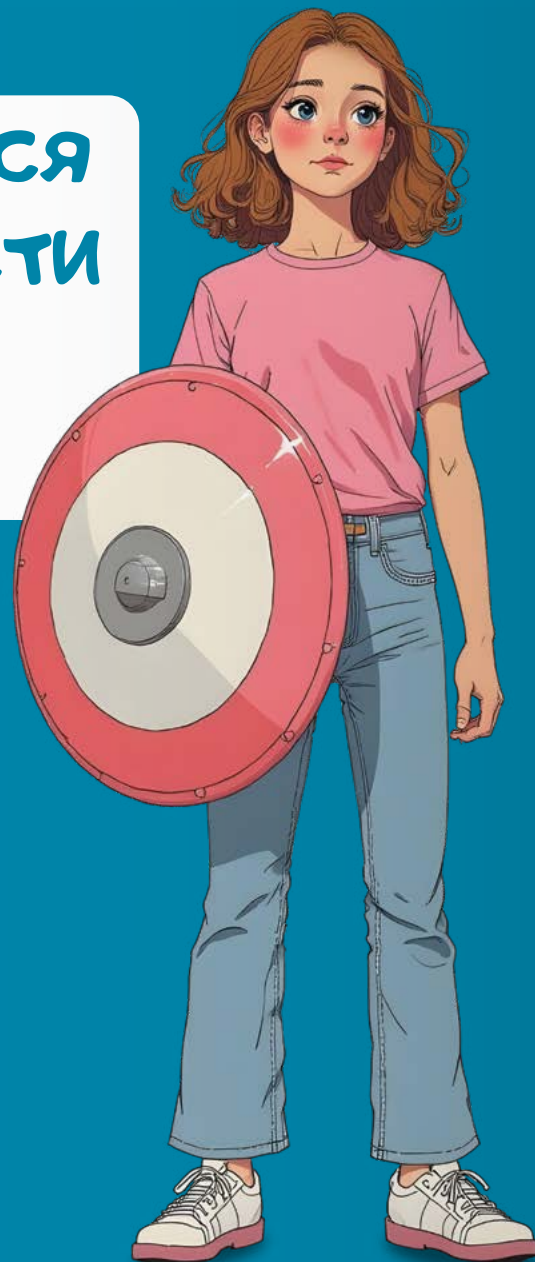
- «О, посмотри на свои ноги, какие они красивые/ сильные!»
- «Ты так хорошо выглядишь!»
- «Твое тело так прекрасно развивается!»
- «Посмотри на эти бедра!»
- «Ого, ты теперь носишь лифчик?»
- «Вау, ты действительно вырос, уже почти мужчина!»

Не забывайте, вы имеете право чувствовать себя хорошо в своем теле, в безопасности и уважении.



ЧАСТЬ 6:

КАК ОСТАВАТЬСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ В ДЖУНГЛЯХ ОТНОШЕНИЙ



ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Отношения могут показаться джунглями, полными эмоций и потенциальных опасностей. В этой части вы найдете карту с несколькими координатами - ключевыми советами и стратегиями действий, которые помогут вам оставаться в безопасности, эффективно общаться и справляться со сложными ситуациями, такими как запугивание, манипулирование и опасность сексуального насилия.



Ключевые советы

Используйте выражения «я» и «я чувствую», чтобы четко выразить свои эмоции. Избегайте обвиняющих выражений и четко формулируйте, какое поведение вас задело.

- ✓ Я расстраиваюсь, когда мои слова игнорируют, потому что это заставляет меня чувствовать себя неважным.
- ✓ Мне обидно, когда ты не слушаешь меня, потому что тебе, похоже, безразлично мое мнение.

Активно слушайте, устанавливая зрительный контакт и давая уместные ответы. Кивайте, смотрите в глаза и пересказывайте сказанное собеседником, чтобы показать, что поняли. Задавайте вопросы, если что-то непонятно.

- ✓ Я слушаю. Можешь рассказать подробнее, что ты от меня ожидаешь?
- ✓ Я понимаю. Позволь уточнить, правильно ли я понял/а - ты имеешь в виду, что...

Уважайте чужое мнение и старайтесь найти общий язык.

- ✓ Я принимаю вашу точку зрения. Давайте найдем решение, который устроит нас обоих.
- ✓ Я уважаю твое мнение. Думаешь, мы сможем найти компромисс?

Старайтесь не перебивать собеседников. Сохраняйте спокойный тон и манеру поведения, даже когда обсуждаете сложные темы. Говорите медленно и глубоко дышите.

- ✓ Я подожду, пока ты закончишь мысль, прежде чем ответить.
- ✓ Продолжай, пожалуйста; мне важно услышать все, что ты хочешь сказать.

Обращайте внимание на язык тела и невербальные сигналы - как свои, так и собеседника.

- ✓ Я смотрю на тебя, потому что хочу показать, что вовлечен/а в разговор и мне не все равно.
- ✓ Я киваю и слегка наклоняюсь вперед, чтобы продемонстрировать, что слушаю и заинтересован(а) в теме.

Техники эффективного общения в конфликтных ситуациях: буллинг, газлайтинг

Когда вы осознаёте свои границы, вам легче защитить себя. Однако бывают случаи, когда эти границы нарушаются, как в случаях манипуляции и эмоционального насилия. Если это происходит, важно чётко выразить свои потребности и границы, чтобы предотвратить повторение ситуации. Вот структурированная техника DEAR MAN для эффективного и уважительного разрешения конфликтных ситуаций:

D – Описывайте

Чётко изложите ситуацию, используя конкретные, наблюдаемые факты. Ограничьтесь фактами, избегайте интерпретаций и предположений.

Во время сегодняшнего обеда ты оскорбил/а меня перед нашими одноклассниками. Это произошло дважды, когда мы сидели в столовой.

Вчера в коридоре ты толкнул/а меня в шкафчики, когда я шёл(шла) на урок.

A – Объясните

Чётко и уверенно скажите, чего вы хотите. Это поможет убедиться, что ваши границы понятны.

Мне нужно, чтобы ты больше не оскорблял/а меня и относился/ась ко мне с уважением.

Мне нужно, чтобы ты перестал/а толкать меня, держал/а дистанцию в коридоре и не беспокоил/а меня.

E – Выражайте

Используйте «я»-высказывания (я чувствую, я думаю), чтобы передать свои эмоции без обвинений.

Мне больно и неловко, когда ты меня оскорбляешь при других, потому что считаю это несправедливым.

Я чувствую страх и неуважение, когда ты меня толкаешь, потому что я не чувствую себя в безопасности по дороге на уроки.

R – Укрепляйте

Укрепляйте связи с теми, кто понимает вас и поддерживает. Объясните, как решение проблемы положительно повлияет на всех участников.

Я поговорил с друзьями, которые согласны с тем, что такое поведение неправильно, и поддерживают мою потребность в цивилизованном отношении.

Мой учитель и друзья понимают мою точку зрения и поддерживают мою потребность чувствовать себя в безопасности в школе.

M – Сосредоточься

Чётко придерживайтесь своей позиции и сосредоточьтесь на том, что вам нужно от данной ситуации. Избегайте отвлечения на темы, не относящиеся к сути проблемы.

Давай сосредоточимся на решении этой проблемы, чтобы мы оба могли чувствовать себя комфортно в школе.

Я хочу найти способы чувствовать себя в безопасности и уважении даже в коридоре.

N – Договаривайтесь

Помните, вы не диктуете условия, а ищете взаимное решение. Будьте открыты к диалогу и компромиссу, когда это уместно.

Мы можем договориться, что ты перестанешь меня оскорблять? Я готов/а обсудить все разногласия, которые у нас могут возникнуть.

Давай найдем способ сделать так, чтобы нам обоим было хорошо. Как насчет того, чтобы держать дистанцию и уважать пространство друг друга?

Обратитесь за помощью:

если вы не знаете, как поступить в той или иной ситуации, обратитесь за советом или поддержкой к кому-то, кому вы доверяете. Иногда мнение со стороны может дать новый взгляд на проблему и придать уверенности.

A – Выглядите уверенным

Ваш язык тела имеет значение. Поддерживайте зрительный контакт, стойте прямо и говорите уверенным, спокойным голосом, чтобы эффективно донести свою точку зрения.

Сохраняйте зрительный контакт и спокойно скажите: «Я серьезно отношусь к этому. Пожалуйста, отнеситесь с уважением к моей просьбе».

Встаньте прямо/прямо и скажите уверенным голосом: «Я хочу, чтобы это прекратилось ради нас обоих».

Умение приходит с опытом:

Попробуйте повторять эти шаги в ситуациях с низкой значимостью, чтобы укрепить уверенность. Чем больше вы тренируетесь, тем естественнее вам будет использовать этот подход в реальных конфликтах.

Сохраняйте спокойствие:

Очень важно держать свои эмоции под контролем. Если вы чувствуете, что слишком взволнованы, чтобы говорить спокойно, сделайте перерыв и продолжите разговор позже.

Помните, что вы ценны:

Защищать свои границы - важный аспект самоуважения. Никогда не чувствуйте вину за то, что отстаиваете свои потребности.

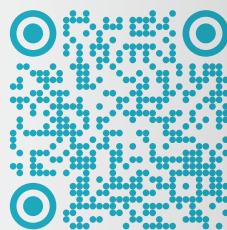
Стратегии противодействия буллингу



Ключевые советы:

- ✓ **Распознайте признаки буллинга** (словесного, физического, онлайн), см. главу о формах манипуляции и насилия. Знание различных форм буллинга поможет вам распознать, когда он происходит, и принять соответствующие меры.
- ✓ **Защищайте себя и других уверенно, но безопасно.** Обращайтесь к обидчику спокойным и твердым тоном, не допуская эскалации ситуации.
- ✓ **Сообщите об издевательствах доверенным или авторитетным взрослым.** Информирование учителя, психолога или родителей может оказать поддержку, необходимую для прекращения издевательства.
- ✓ **Оставайтесь в группе,** чтобы избежать изоляции от обидчиков. Агрессоры реже нападают на тех, кто находится с друзьями или в коллективе.
- ✓ **Документируйте случаи** буллинга, если они продолжаются. Ведение записей об инцидентах может быть полезно при подаче заявления в органы власти.

Сканируйте и смотрите:

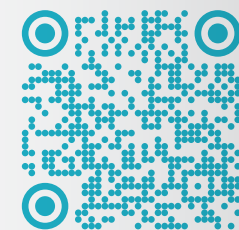


Действуйте:

- **Заявляйте о себе:** используйте уверенный и уважительный тон, чтобы попросить обидчика прекратить.
- ✓ Например: «Пожалуйста, прекратите. Ваше поведение причиняет боль и неприятно».
- **Обратитесь за помощью:** сообщите об издевательствах учителю, психологу или родителям.
- ✓ Например: «Я должен сообщить об инциденте с издевательствами, который произошел сегодня во время обеда».
- **Поддерживайте других:** поддержите друзей, над которыми издеваются, и посоветуйте им обратиться за помощью.
- ✓ Например: «Я пойду в класс другим путем, чтобы не столкнуться с ним».
- **Фиксируйте инциденты:** записывайте случаи издевательства, включая даты, время и описание.
- ✓ Например: «Сегодня в 10 часов Алекс толкнул меня в коридоре и оскорбил».
- **Избегайте конфронтации:** старайтесь держаться подальше от агрессоров и не провоцировать эскалацию ситуации.
- ✓ Например: «Я пойду в класс другим путем, чтобы не столкнуться с ним».

Как справиться с манипуляцией

Сканируйте и смотрите:



Определите распространенные тактики манипуляции

Знайте о таких тактиках манипулирования, как навязывание чувства вины, наказание молчалим и угрозы. Эти тактики направлены на то, чтобы заставить вас почувствовать ответственность за эмоции и действия манипулятора. Своевременное распознавание этих признаков поможет вам правильно отреагировать и защитить себя.

Устанавливайте и соблюдайте личные границы

Четко определите, какое поведение для вас неприемлемо, и твердо обозначьте эти границы. Если кто-то нарушает эти границы, повторите их и примите меры по их соблюдению. Последовательность необходима для того, чтобы другие уважали ваши границы.

Изучайте различные техники манипуляции

Когда вы знаете о различных техниках манипуляции, вы сможете защититься от них. Понимание психологии, стоящей за этими техниками, также поможет вам реагировать более стратегически. Чем больше вы знаете, тем лучше вы подготовлены к тому, чтобы защитить себя от любого вида манипуляций.

Распознайте манипуляцию

Обращайте внимание на то, что вы чувствуете во время общения: чувство растерянности и вины может быть тревожным сигналом. Манипуляторы часто стремятся дестабилизировать ваши эмоции, чтобы получить контроль. Признайте эти чувства и проанализируйте ситуацию, чтобы определить, является ли она манипуляцией. Осознание своего эмоционального состояния имеет решающее значение для выявления манипулятивного поведения.

Доверяйте своим инстинктам и обращайтесь за поддержкой, когда это необходимо

Если что-то кажется вам странным в общении, доверяйтесь своим инстинктам. Обратитесь за поддержкой к надежным друзьям, членам семьи или психологам, чтобы получить понимание и совет. Ваши инстинкты - это ценные сигналы, которые помогут вам избежать манипулятивных ситуаций.

Будьте твердыми в своих решениях и не поддавайтесь эмоциональному давлению

Приняв решение, основанное на ваших ценностях и потребностях, придерживайтесь его. Манипуляторы могут использовать эмоциональное давление, чтобы повлиять на вас, но твердость поможет вам сохранить контроль над своим выбором. Подтверждайте свои решения внутренне и внешне, чтобы укрепить свою позицию. Такая последовательность поможет другим понять и уважать ваши суждения.

Общайтесь четко и уверенно

Четко и уверенно выражайте свои потребности и ограничения. Избегайте пассивных или агрессивных тонов, вместо этого стремитесь к сбалансированному подходу, который эффективно донесет вашу мысль до собеседника. Напористость поможет вам отстаивать свои позиции и донести до окружающих свои намерения. Четкое общение может удержать манипуляторов от дальнейших действий.

Секстинг и цифровая безопасность

Всегда помните о потенциальных рисках, связанных с обменом откровенным контентом

После того как вы отправили или разместили в сети откровенный контент, удалить его полностью может быть сложно или невозможно. Даже если вы доверяете этому человеку, всегда есть риск, что контент может быть передан без вашего согласия. Подумайте о долгосрочных последствиях для вашей личной и профессиональной жизни. Всегда думайте о том, что почувствуют ваши близкие, учителя или будущие работодатели, если увидят этот контент.

Если вы отправили или получили интимные сообщения (секстинг)

Если вы сожалеете о том, что отправили или получили нежелательные фотографии откровенного содержания, поговорите с взрослым, которому вы доверяете. Возможно, вам придется столкнуться с последствиями, и они смогут оказать вам поддержку и дать совет. Знание своих прав поможет вам эффективнее справиться с ситуацией. Всегда думайте о долгосрочных последствиях передачи цифрового контента, уважайте границы других людей и защищайте свою личную жизнь.

Обеспечьте безопасность своих устройств с помощью надежных паролей

Используйте сложные и уникальные пароли для всех своих устройств и учетных записей. Регулярно обновляйте пароли и не используйте один и тот же пароль на нескольких платформах. По возможности включайте двухфакторную аутентификацию, чтобы обеспечить дополнительный уровень безопасности. Безопасность устройств поможет защитить вашу личную информацию от несанкционированного доступа.

Осознавайте юридические последствия секстинга

Необходимо понять, что секстинг может иметь серьезные юридические последствия, особенно если речь идет о несовершеннолетних. Отправка, получение или хранение откровенных материалов с несовершеннолетними является незаконным и может повлечь за собой серьезные юридические санкции. Ознакомьтесь с соответствующими законами, чтобы случайно не нарушить их. Знание юридических аспектов может уберечь вас от действий, которые могут иметь серьезные последствия.

Проверьте настройки конфиденциальности во всех социальных сетях и мессенджерах

Убедитесь, что настройки конфиденциальности в социальных сетях и мессенджерах установлены правильно, чтобы защитить вашу личную информацию. Регулярно проверяйте и обновляйте эти настройки, поскольку платформы часто меняют свою политику конфиденциальности. Ограничение круга лиц, которые могут видеть ваш контент, помогает защитить вас от возможного неправомерного использования вашей личной информации. Регулярное обновление настроек поможет вам сохранить контроль над своим присутствием в сети.

Хорошо подумайте, прежде чем размещать личную информацию в Интернете

Прежде чем делиться любыми личными данными или изображениями в Интернете, подумайте о возможных последствиях. Проанализируйте, кто может получить доступ к этой информации и как она может быть использована. Спросите себя, нужно ли делиться этой информацией и может ли она быть опасной, если попадет в чужие руки.

Сообщайте о проблемах: Сообщайте о любых неуместных просьбах или кибербуллинге

Если вы получаете неподобающие запросы или сталкиваетесь с киберзапугиванием, немедленно сообщите об этом на платформу и предупредите доверенного взрослого. Документация и быстрые действия помогут решить проблему и предотвратить дальнейший вред. Сообщение о таких инцидентах помогает поддерживать более безопасную онлайн-среду для всех.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЙ ЦИФРОВОЙ СЛЕД

Каждый лайк, репост, обновление статуса или видео в TikTok, которое вы публикуете, формирует ваш цифровой след. Это след, который вы оставляете в интернете и который может сохраняться гораздо дольше, чем вам хотелось бы. Подумайте об этом как о цифровом следе, который может появиться, когда кто-то ищет ваше имя в Google. То, чем вы делитесь в киберпространстве, может повлиять на ваши будущие дружеские отношения, поступление в университет или трудоустройство.

Примеры:

Вы когда-нибудь шутили в интернете, что могло быть неправильно понято?

Выкладывали фотографию друга, который потом обнародовал ее, не спросив вас? Как только она распространилась, вы уже не можете ее контролировать.

Вы написали злой комментарий, а потом удалили его? Кто-то мог сделать скриншот и сохранить его до того, как вы его удалили.



Практическое задание: Мой цифровой след

Это упражнение поможет вам понять свое присутствие в Интернете и покажет, как улучшить свое поведение в сети.

Погуглите себя:

да, найдите свое имя и посмотрите, что появится. Довольны ли вы тем, что нашли? Что это значит для вас сейчас и в будущем?

Настройки конфиденциальности в Safari:

Мы погрузимся в настройки конфиденциальности на таких платформах, как Facebook, Instagram, Snapchat и других. Узнайте, какие настройки нужно применить, чтобы вы делились только тем, чем хотите, с теми, с кем хотите.

Что если? Сценарии:

посмотрите на различные посты и предположите, какое влияние они могут оказать в долгосрочной перспективе. Может ли этот смешной мем, который вы хотите опубликовать, преследовать вас в будущем?

Установите свои собственные цифровые правила:

создайте свод личных правил о том, чем вы будете (и чем не будете) делиться в интернете. Эта личная политика будет служить вам руководством к действию, когда вы не уверены в том, стоит ли публиковать что-то.

Регулярный пересмотр:

возьмите за привычку пересматривать свои настройки и личную политику конфиденциальности каждые несколько месяцев или при регистрации в новом приложении или платформе.

Это упражнение направлено не только на профилактику и безопасность, но и на то, чтобы взять на себя ответственность за свою личность в Интернете. Понимая и управляя своим «цифровым следом», вы создадите себе условия для меньшего количества проблем и большего успеха как сейчас, так и в будущем.



Когда встречаешься с человеком, с которым познакомился(-ась) онлайн

Отношения в Интернете могут быть захватывающими, но очень важно соблюдать безопасность, встречаясь с человеком, с которым вы познакомились в сети.

Сообщите другу или члену семьи, куда вы идете и с кем встречаетесь. Разговор с кем-то о ваших планах - это дополнительная защита.

Если вы чувствуете что-то странное, доверьтесь этому чувству. Лучше перестраховаться, чем потом сожалеть, так что откажитесь, если придется. Ваша интуиция обычно знает, что происходит. Прислушавшись к ней, вы сможете избежать неприятностей.

Сохранение конфиденциальности личных данных защитит вас от преследователей, которые могут захотеть следить за вами в реальной жизни без вашего согласия. Не указывайте свое полное имя, адрес, школу, номер телефона.

Попросите друга или подругу сопровождать вас или сидеть рядом на первой встрече. Хорошо, если с вами будет человек, которому вы доверяете, на случай, если вам понадобится выйти из ситуации.

Как можно больше общайтесь до встречи - это позволит вам лучше узнать человека и понять, находитесь ли вы на одной волне. Вы можете использовать приложение для общения или провести несколько видеозвонков перед личной встречей.

Если ваше свидание прошло неловко, а человек, с которым вы познакомились, ведет себя странно, угрожает или вызывает подозрения, **сообщите о нем в приложении и заблокируйте** его, а если ситуация серьезная, подумайте о вызове полиции.

Сохраняйте ясную голову и не употребляйте алкоголь и/или запрещенные вещества во время встречи с кем-либо.

Всегда встречайтесь в **общественных местах**, таких как кафе или торговые центры, особенно на первых свиданиях.

7

8

На вечеринке: способы защиты друзей (и себя)

Иногда ориентироваться в социальных ситуациях может быть похоже на путешествие через джунгли — непредсказуемо и потенциально опасно. Важно не только заботиться о собственной безопасности, но и присматривать за своими друзьями. Вот три упреждающих действия, которые следует предпринять, оказавшись на вечеринке:

- **Сообщите хотя бы одному близкому человеку, где вы находитесь.**
- **Оставайтесь в своей компании друзей. Присматривайте друг за другом и не оставляйте никого одного.**
- **Помните о том, где вы находитесь, и определите возможные выходы.**
- **Избегайте изоляции: не оставайтесь наедине с людьми, которых вы не знаете и которым не доверяете.**
- **Заведите секретный код или секретную фразу с доверенным другом, с помощью которой вы сможете попросить о помощи.**
- **Если вы подозреваете, что вас накачали наркотиками, немедленно расскажите об этом другу и немедленно покиньте это место, чтобы обратиться за помощью.**
- **Держите при себе самое необходимое: убедитесь, что ваш мобильный телефон заряжен и находится под рукой, а также что у вас есть наличные или банковская карта, чтобы в случае необходимости добраться до дома на такси.**
- **Пейте ответственно: следите за тем, что вы пьете, и знайте свои границы. Открывайте напитки сами и держите их на виду. Не принимайте напитки от незнакомцев и держите свой напиток рядом с собой. Важно знать, что в напитки можно добавлять вещества, не изменяющие вкус и запах.**

Стратегии вмешательства

1
Прямо спросите, нужна ли помощь: подойдите к другу или подруге и открыто спросите, все ли в порядке и не нужна ли помощь. Такой прямой подход может быть очень эффективным, чтобы помочь выйти из ситуации, если кто-то чувствует себя некомфортно.

3
Доверяйте своим инстинктам: Если что-то не устраивает вас в компании незнакомого человека, не стесняйтесь уйти.

2
Старайтесь не ходить на вечеринки в одиночку и не ходить с незнакомцами или теми, кто заставляет вас чувствовать себя некомфортно. Будь осторожен с сервисами по совместным поездкам, особенно когда ты один.

4
Отвлечите внимание: если вы чувствуете, что ваш друг или подруга может оказаться в сложной ситуации, простое отвлечение внимания может помочь. Можно прервать разговор, затронув новую тему, предложить еду или напитки - любые действия могут сработать. Это даст им возможность уйти от потенциальной угрозы.

5
Обращение к авторитетному лицу: в ситуациях, когда безопасность вызывает серьезные опасения, не стесняйтесь обратиться за помощью к авторитетному человеку. Это может быть охранник, официант или любой из присутствующих сотрудников. В чрезвычайных ситуациях необходимо позвонить по номеру 112 или в местную службу экстренной помощи, чтобы обеспечить безопасность каждого.

Дополнительный совет по безопасности: посетите курсы самообороны, чтобы повысить свою уверенность и научиться защитным приемам.

Предотвращение сексуального насилия

Не пренебрегайте согласием во всех своих взаимодействиях

Согласие необходимо во всех отношениях и взаимодействиях, чтобы обе стороны были согласны с происходящим и чувствовали себя комфортно. Всегда проси четкое и утвердительное согласие и уважайте границы другого человека. Никогда не предполагайте чьего-либо согласия, оно должно быть дано явно. Понимание и практика согласия помогают создать безопасную и уважительную среду для всех участников.

Распознавайте неподобающее поведение и доверяйте интуиции

Доверяйте своей интуиции, если что-то кажется неправильным или вызывает у вас дискомфорт. Распознавайте признаки неподобающего поведения, такие как нежелательный физический контакт, навязчивые комментарии или манипулятивные действия. Следуя своим инстинктам, вы сможете избежать потенциально опасных ситуаций. Всегда уделяйте внимание своей безопасности и благополучию, обращая внимание на эти предупреждающие знаки.

Составьте план безопасности и узнайте, с кем связаться в экстренных случаях

Составьте план безопасности, в котором будут указаны надежные контакты, безопасные места и конкретные действия, которые следует предпринять, если вы почувствуете угрозу. Знание того, кому звонить и куда идти в чрезвычайной ситуации, поможет вам почувствовать себя уверенно. Поделитесь своим планом безопасности с надежными друзьями или членами семьи, чтобы они могли поддержать вас, если вам понадобится помощь. Регулярно обновляйте свой план, чтобы убедиться в его эффективности.

Избегайте уединенных мест с людьми, которым вы не доверяете

Опасайтесь проводить время в уединенных местах с людьми, которым вы не доверяете или рядом с которыми чувствуете себя некомфортно. Общественные и густонаселенные места, как правило, более безопасны и в случае необходимости могут обеспечить путь к спасению, если это необходимо. Планируйте свои прогулки и встречи в местах, где можно легко получить помощь. Доверяйте своим инстинктам и избегайте ситуаций, которые кажутся вам рискованными.

Будьте тверды и четко обозначайте свои границы

Дайте другим понять, какое поведение приемлемо, а какое - нет. Четкое и твердое обозначение своих границ помогает другим понять и уважать ваше личное пространство. Постоянное укрепление личных границ очень важно для поддержания вашей безопасности и комфорта.

Будьте бдительны и внимательны к своему окружению

Всегда будьте внимательны к своему окружению и поведению окружающих вас людей. Это поможет вам распознать потенциальные угрозы и принять превентивные меры для самозащиты. Находясь в незнакомых или потенциально небезопасных местах, старайтесь не отвлекаться, например, на наушники или мобильный телефон.

Сообщайте о любом угрожающем или оскорбительном поведении

Если вы чувствуете угрозу или подвергаетесь насилию, немедленно сообщите об этом доверенному взрослому, психологу или властям. Запишите подробности инцидента, включая дату, время и описание, чтобы предоставить подробную информацию при подаче заявления. Обращение за помощью необходимо для разрешения ситуации и предотвращения дальнейших последствий.

Как выйти из абьюзивных отношений?

1

Распознайте признаки токсичного поведения:

неуважение, манипуляции, контроль, словесные оскорбления или любые формы физического или эмоционального вреда - все это недопустимо!

2

Обратитесь за помощью,

чтобы обработать и залечить свои эмоциональные раны с помощью индивидуальной терапии, групп поддержки, групп личностного роста, поскольку вам необходимо восстановить свою самооценку и уверенность в себе.

3

Практикуйте заботу о себе

на протяжении всего процесса восстановления, заботясь о своей физической, эмоциональной и психической стороне: занятия, которые вам нравятся, техники релаксации, ведение здорового образа жизни, позитивные и поддерживающие отношения.

4

Ищите поддержки:

делитесь своими чувствами с людьми, которым вы доверяете, например с родителями, психологом, учителями или друзьями.

5

**Безопасность
превыше
всего:**

Если вы чувствуете физическую угрозу или подверглись насилию, постарайтесь укрыться в безопасном месте, подальше от обидчика, и обратитесь к властям или доверенному взрослому за немедленной помощью. Очень важно иметь план безопасности и не оставаться наедине с обидчиком.

6

**Тщательно
спланируйте свой
разрыв**

Если необходимо прекратить отношения, делайте это продуманно, чтобы минимизировать возможные риски. Лучше всего разорвать отношения в людном месте или при поддержке взрослого. Можно заранее продумать, что именно вы скажете, чтобы разговор прошел спокойнее.

7

**Будьте
тверды и
ясны**

Во время прощального диалога **оставайтесь твердыми** и четкими и придерживайтесь своих границ. Вы должны четко дать понять, что отношения закончены и что вы больше не будете терпеть плохое обращение или насилие. Важно сохранять спокойствие, не спорить и сосредоточиться на собственном благополучии и безопасности.

8

**Сформулируйте
выводы и извлеченные
уроки,**

касающиеся: здоровых границ, общения и самоуважения, предупреждающих знаков, на которые следует обратить внимание в будущих отношениях. Ответьте на вопросы: что я узнал о себе из этих отношений? Что я узнал об отношениях? Что я узнал о мужчинах/женщинах?

Ваш план безопасности

Всегда имейте четкий план на разные случаи жизни

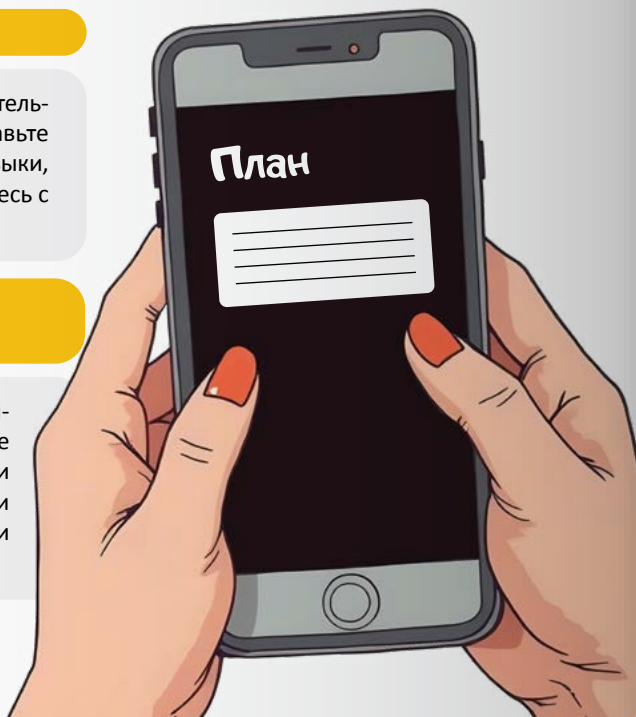
Определите ситуации риска, характерные для вас (например, издевательства, небезопасные вечеринки, преследование в интернете), составьте план, посоветуйтесь с друзьями, родителями. Изучите полезные навыки, которые помогут вам справиться с такими ситуациями. Практикуйтесь с друзьями или семьей, разыгрывая возможные сценарии.

Держите под рукой контакты на случай чрезвычайных ситуаций

Храните бумажный список надежных контактов (родители, друзья) в кошельке или рюкзаке. Еще лучше – запомнить их наизусть.

Поделитесь своим планом

Объясните своим доверенным друзьям и семье, какие меры предосторожности вы предпримете, чтобы они могли поддержать вас при необходимости.



ЧАСТЬ 7:

ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ



КТО Я? ЦЕННОСТИ – ЭТО ТВОЙ КОМПАС В ЖИЗНИ

Вы когда-нибудь задумывались, почему некоторые люди точно знают, кто они и чего хотят от жизни? И им всё удаётся легко и быстро! Это называется самопознанием, и это **суперспособность**, когда речь идет о взрослении и поиске своего места.

Очень важно понять, кто ты есть:

что тебе нравится,

что не нравится,

твои ценности,

всё то, что делает тебя уникальным/уникальной.

Самопознание не только помогает принимать более осознанные решения, которые соответствуют твоему истинному «я», но и подготавливает тебя к более стабильным и здоровым отношениям. Более того, знание себя — это мощный стимул для укрепления уверенности в себе!

Практическое задание: Мои ценности

Ценности формируют твою личность. **Выбери 5 самых важных личных ценностей** из списка ниже. Подумай, почему каждая из них важна для тебя, как она влияет на твои действия и решения в повседневной жизни. Например, если ты выбрал/а «доброту», это может означать, что для тебя важны моменты, когда ты помогал/а другу или заступался/ась за кого-то, и что ты ожидаешь подобных поступков от других.

Общие ценности:

Искренность

Мужество

Ум

Справедливость

Ответственность

Открытость

Креативность

Доброта

Терпение

Лояльность

Амбициозность

Смирность

Уважение

Настойчивость

Благодарность

Ценности, отражающие уязвимость:

ПОДЧИНЕНИЕ: другие люди важнее меня, я всегда делаю то, что от меня требуют.

ЗАВИСИМОСТЬ: я сильно полагаюсь на других, мое счастье или решения зависят от окружающих.

НАИВНОСТЬ: я слишком сильно доверяю другим.

НЕУВЕРЕННОСТЬ: у меня мало уверенности в себе.

Если вы узнали себя в этих характеристиках, стоит задуматься о развитии некоторых из приведенных ниже ценностей.

Ценности, в основе которых лежит жизнестойкость:

САМОУВЕРЕННОСТЬ: я верю в свои силы и способность справляться с жизненными трудностями.

НЕЗАВИСИМОСТЬ: я в состоянии позаботиться о себе.

ОПТИМИЗМ: я сохраняю позитивный настрой даже в трудные времена.

АДАПТИВНОСТЬ: я обладаю достаточной эмоциональной гибкостью в мыслях и действиях.

СТОЙКОСТЬ: у меня хватает мужества встретить трудные времена лицом к лицу.

Черты, за которыми нужно наблюдать, и которые нужно контролировать:

ДОМИНИРОВАНИЕ: я склонен/на контролировать все и всех.

СОБСТВЕННОЧЕСТВО: я считаю, что мне все что-то должны.

МАНИПУЛИРОВАНИЕ: я склонен/на обманывать других, чтобы заставить их делать то, что я хочу.

АГРЕССИВНОСТЬ: я склонен/на слишком быстро злиться или расстраиваться, я импульсивен/на.

РЕВНОСТЬ: я часто чувствую угрозу или неуверенность, когда другие получают внимание или успех, что заставляет меня вести себя собственнически или несправедливо по отношению к окружающим.

ОБОРОНИТЕЛЬНОСТЬ: я воспринимаю комментарии или действия других людей как личные нападки и реагирую таким образом, чтобы защитить себя, что зачастую лишь усугубляет конфликт.

Выявление своих черт, которые могут привести к проблемному поведению, - это важный первый шаг на пути к лучшей и более полноценной жизни. Такое поведение часто возникает из желания защитить себя, но со временем оно может заставить вас чувствовать себя изолированным и одиноким. Другие могут не захотеть иметь с вами ничего общего. Цель борьбы с этими чертами не только в том, чтобы избежать негативных последствий, но и в том, чтобы помочь вам создать подлинные и полноценные отношения. Начните изменения с обдумывания своих действий и обратитесь к психологу для более глубокого понимания. Займитесь деятельностью, способствующей развитию эмпатии, например, волонтерством, и практикуйте конструктивное разрешение конфликтов. Ищите и следуйте примерам положительных ролевых моделей и ставьте реалистичные цели для своего личного развития. Благодаря этим изменениям ваше взаимодействие значительно улучшится, самооценка повысится, и вы будете жить полноценной жизнью.

Практическое задание: Опросник интересов и увлечений

Ваши интересы и увлечения являются важными составляющими вашей личности. Ответьте на вопросы **Опросника интересов и увлечений**. Это потрясающий способ изучить и осознать, как они могут повлиять на ваш будущий выбор отношений, образования, карьеры и хобби.

Интересы



1. Есть ли у вас девиз?
2. Три качества, которыми вы гордитесь?
3. Какие у вас есть недостатки? Когда они доставляют вам неприятности?
4. Три человека, которые вдохновляют вас?
5. Как вы любите проводить субботний день?
6. Какие предметы в школе вам нравятся больше всего и почему?
7. Какие книги, фильмы или телепередачи вам нравятся?
8. Какую еду вы любите?
9. Какая музыка вам нравится? Какие ваши любимые песни?

Творчество и самовыражение



1. Какие творческие занятия вам нравятся больше всего (например, рисование, письмо, танцы, музыка)?
2. Если бы у вас были неограниченные средства, какой проект вы бы хотели начать?

Социальные предпочтения



1. Предпочитаете ли вы занятия, которыми можете заниматься самостоятельно, или вам нравится участвовать в командных видах спорта или клубах? Почему?
2. В компании друзей какую роль вы обычно играете (лидер, помощник, организатор и т. д.)?

Технологии и инновации



1. Интересуетесь ли вы технологиями, гаджетами или кодингом? Что вас в них интересует?
2. Если бы вы могли изобрести что-то, что сделало бы вашу жизнь проще или веселее, что бы это было?

Природа и окружающая среда



1. Насколько сильно влияет на ваше настроение время, проведенное на свежем воздухе?
2. Нравится ли вам заниматься защитой окружающей среды? Что вы делаете для этого?

Стремления к будущему



1. Как вы думаете, какая работа помогла бы вам каждый день просыпаться счастливым?
2. Какую проблему в мире вы бы хотели решить?

Изучать и исследовать



1. Если бы вы могли овладеть любым навыком без особых усилий, что бы это было?
2. Чему вы всегда хотели научиться и почему?

Культурные интересы



1. Есть ли какая-то культура или страна, которая вас восхищает? Что привлекает вас в ней?
2. Хотели ли вы когда-нибудь выучить другой язык? Какой и почему?

Фитнес и здоровье



1. Какие физические упражнения доставляют вам удовольствие и помогают чувствовать себя лучше всего?
2. Насколько важны для вас здоровье и физическая форма?

Взгляд в будущее



1. Чем вы хотите заниматься в жизни?
2. О чем вы мечтаете?
3. Если бы у вас был 1 миллион евро, что бы вы с ним сделали?

Художественные интересы



1. Интересует ли вас какая-либо форма художественного самовыражения, например живопись, музыка или театр?
 2. Опишите произведение искусства, музыки или театра, которое произвело на вас глубокое впечатление. Что вам понравилось?
-
-
-

Проанализируйте свои ответы, чтобы понять, что вас интересует. Есть ли области, о которых вы раньше не задумывались, но которые теперь вызывают у вас любопытство? Поговорите о своих открытиях с друзьями или родственниками - возможно, они смогут подсказать вам другие идеи или заметить закономерности, которые вы могли не заметить. Вы можете подумать о том, чтобы завести друзей с теми же интересами, что и у вас, - общие интересы могут стать прочной основой для полноценной дружбы или отношений.

Рекомендации по тестам личности

Вы можете пройти несколько интересных онлайн-тестов личности, таких как **Индикатор типов Майерс-Бриггс (MBTI) или Тест «Большая пятёрка» (Big Five Personality Test)**. Они помогут вам по-настоящему узнать свои черты характера. Понимание этих черт может дать вам представление о том, как вы взаимодействуете с другими людьми и как вы управляете отношениями. Это интересный способ узнать больше о себе и понять, как вы ладите с разными типами людей!

Определение личных границ. Предупрежден – значит вооружен!

Границы - это правила или ограничения, которые мы устанавливаем, чтобы чувствовать себя комфортно. Границы - это как дорожные знаки, физические и психические условия, которые мы устанавливаем, чтобы защитить себя. Соблюдение личных границ - важный навык для поддержания уважения, доверия и чувства безопасности в отношениях.

Очень важно устанавливать границы, чтобы другие не могли воспользоваться вами или манипулировать вами. Например, человек со здоровыми личными границами будет считать нормальным сказать «нет», если его попросят сделать что-то, и не почувствует необходимости извиняться или оправдываться. Границы у всех разные, поэтому, установив свои, расскажите другим, как они должны себя вести рядом с вами, и наоборот.

Каким образом могут нарушаться ваши границы?

К сожалению, окружающие часто нарушают чужие границы, иногда неосознанно, иногда - сознательно. Вот несколько вариантов, как это может происходить:

ФИЗИЧЕСКОЕ ВТОРЖЕНИЕ: стоять слишком близко, нежелательные физические прикосновения.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ МАНИПУЛИРОВАНИЕ: обвинение, принижение ваших эмоций или когда кто-то чрезмерно делится личными проблемами, не спрашивая вашего согласия.

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ВАШИМ ВРЕМЕНЕМ: предполагая вашу доступность без спроса, превышая сроки.

НЕУВАЖЕНИЕ К ВАШЕМУ МНЕНИЮ: когда вам навязывают свои убеждения.

МАТЕРИАЛЬНАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ: заимствование или использование ваших вещей или денег без вашего согласия или должного уважения

Почему ваши границы важны?

1

Установление границ - это проявление **самоуважения**. Оно показывает, что вы цените себя и свои потребности.

2

Здоровые границы помогают строить **здоровые**, близкие и любящие **отношения**, предотвращая зависимость, манипуляции и пассивную агрессию.

3

Когда вы знаете и соблюдаете свои границы, вы **снижаете стресс**, избегая чрезмерных обязательств и экономя энергию.

4

Границы очень важны для **заботы о себе**, потому что они позволяют вам расставить приоритеты в пользу своего благополучия, не испытывая чувства вины.

Практическое задание: Составление карты личных границ

Проанализируйте свой опыт в различных ситуациях и подумайте, как вы могли бы защищать свои границы и управлять ими. Обсудите эти границы со своими друзьями и близкими и спросите их, совпадают ли ваши взгляды.



Эмоциональные границы

- ✓ Что вы чувствуете, когда кто-то игнорирует ваши чувства или не обращает внимания на ваши эмоции?
- ✓ Что вы делаете, когда кто-то пытается манипулировать вашими эмоциями, например, заставляет вас чувствовать вину или стыдиться того, что вы чувствуете?
- ✓ Есть ли конкретные эмоции, которые вам трудно выражать в присутствии определенных людей?
- ✓ Как вы реагируете, когда кто-то делится личными данными без вашего согласия?
- ✓ Какие шаги вы предпринимаете для защиты своего эмоционального благополучия, когда чувствуете себя перегруженным/ой требованиями или негативом окружающих?

Вербальные границы

- ✓ Как вы реагируете, если кто-то перебивает вас или не слушает, что вы говорите?
- ✓ Что вы делаете, если кто-то использует грубые или оскорбительные слова в ваш адрес?
- ✓ Насколько комфортно вы чувствуете себя, говоря «нет» в ответ на просьбы или требования, которые заставляют вас чувствовать себя некомфортно?
- ✓ В каких ситуациях вам трудно говорить открыто или выражать свои истинные мысли?
- ✓ Как вы устанавливаете правила уважительного общения с друзьями, семьей и другими людьми?

Временные границы

- ✓ Как вы реагируете, когда кто-то постоянно перебивает вас, не признает ваши потребности или заставляет вас проводить с ним время, несмотря на ваш плотный график?
- ✓ Какие занятия или отношения отнимают у вас больше всего времени и являются для вас наиболее важными?
- ✓ Как вы организуете свое расписание, чтобы уделить достаточно времени себе и своим приоритетным занятиям?
- ✓ Какие методы вы используете, чтобы отказаться от просьб, которые могут повлиять на ваше время?
- ✓ Как вы реагируете, когда перегружены и у вас нет времени на личные дела?

Материальные границы

- ✓ Как вы поступаете в ситуациях, когда кто-то берет/забирает вещи без спроса?
- ✓ Как вы реагируете, когда кто-то считает, что может пользоваться вашими вещами, например телефоном или компьютером, без разрешения?
- ✓ Как вы выражаете свои чувства, когда делитесь своими личными вещами, например одеждой или электронными устройствами?
- ✓ Есть ли предметы, которыми вы никогда не разрешаете пользоваться другим? Почему эти вещи неприкосновенны?
- ✓ Какие стратегии вы применяете, чтобы обеспечить надлежащее отношение к своим вещам со стороны других людей?

Физические границы

- ✓ Что вы чувствуете, когда кто-то вторгается в ваше личное пространство (подходит к вам слишком близко) без предварительного разрешения?
- ✓ Каковы ваши правила относительно личного пространства дома, в школе или в других общественных местах?
- ✓ Как вы реагируете, когда кто-то вторгается в ваше пространство, и как вы можете обеспечить соблюдение своих границ?
- ✓ Какие стратегии вы используете, чтобы сохранить свое личное пространство и чувствовать себя в безопасности?

Понимание и уважение своих личных границ расширяет ваши возможности, укрепляет уверенность в себе и готовит вас к эффективному решению различных жизненных проблем.

Практическое задание: Мои границы – жесткие, размытые или здоровые?

Ваши границы - это те воображаемые линии, которые отделяют вас от других людей. Однако найти правильный баланс личных границ может быть непросто, и над этим нужно постоянно работать. Личные границы можно разделить на 3 категории: жесткие (твердые и неизменные), размытые (почти не существующие) и здоровые (баланс между двумя ними).

Жесткие границы

Никогда не просит о помощи

Избегает очень близких отношений

Эмоционально закрыт

Кажется отстраненным от других

Чрезмерная забота о себе

Очень редко говорит о себе

Имеет очень мало близких отношений

Размытые границы

Трудно говорит «НЕТ»

Делится слишком большим количеством личной информации

Мирится с тем, что к нему/ней относятся неуважительно

Слишком вовлечен/а в чужие драмы

Зависит от мнения других

Чувствует себя ответственным/ой за состояние других

Здоровые границы

Ценит собственное мнение

Не жертвует своими ценностями ради других

Делится информацией о себе в уместной форме и объеме

Умеет говорить «НЕТ» другим и принимать «НЕТ» от других

Понимание своих границ и причин, лежащих в их основе - это ключ к тому, чтобы быть уверенным в себе, защитить себя от насилия и помочь вам иметь здоровые отношения. Если у вас жесткие или размытые границы, подумайте, что вы можете сделать, чтобы постепенно скорректировать и сбалансировать их?

Эмоция — компрессия, поймите свои эмоции

Эмоции играют важную роль в том, как вы управляете своей жизнью и отношениями. Когда вы игнорируете или не замечаете своих чувств, вы переключаете свое внимание на менее важные вещи. Это отвлечение может заставить вас опустить защиту, вовлекаясь в осложнения, а не в здоровые отношения. Очень важно распознавать свои эмоции, поскольку они могут предупредить вас о потенциально опасных ситуациях. **Такие эмоции, как растерянность, страх, дискомфорт, смущение, стыд и гнев, часто сигнализируют о том, что что-то может быть не так.** Они служат незаменимыми проводниками, повышая вашу осознанность при взаимодействии с другими людьми.



Вопросы для лучшего понимания эмоций

Определение растерянности

- ✓ В каких ситуациях вы чувствуете себя растерянным?
- ✓ Есть ли люди или ситуации, которые заставляют вас чувствовать себя растерянным?
- ✓ Как вы можете понять, что другой человек растерян?
- ✓ Какие физические ощущения вы связываете с растерянностью?

Работа со стыдом

- ✓ Что заставляет вас испытывать чувство стыда?
- ✓ Связано ли это с личными ожиданиями или внешними суждениями?
- ✓ Как вы справляетесь с чувством стыда?
- ✓ Признаетесь ли вы кому-то, отстраняетесь или напрямую сталкиваетесь с проблемой?

Реакция на страх

- ✓ Как вы реагируете, когда испытываете страх?
- ✓ Когда вы сталкиваетесь со страхом: избегаете ли вы ситуации или обращаетесь за помощью?
- ✓ Всегда ли вы реагируете на страх одинаково?
- ✓ Что вы можете сделать, чтобы научиться реагировать более соответствующе обстоятельствам, и, возможно, иначе, чем раньше?

Распознавание триггеров гнева

- ✓ Какие конкретные события или поведение вызывают у вас чувство гнева?
- ✓ Насколько сильным становится ваш гнев и что, по-вашему, его вызывает?
- ✓ Если бы у вас был термометр гнева, что происходит, когда термометр находится на самом низком уровне? А когда он достигает верхних пределов?
- ✓ Какие стратегии или действия помогают вам успокоиться, когда вы злитесь? Были ли некоторые подходы более эффективными, чем другие?

Исследование счастья

- ✓ Что вы чувствуете, когда счастливы?
- ✓ Можете ли вы описать чувства или мысли, которые у вас возникают?

Самоанализ эмоциональных моделей

- ✓ Замечаете ли вы какие-либо закономерности в том, как вы управляете своими эмоциями?
- ✓ Есть ли области, в которых, по вашему мнению, вы могли бы улучшить ситуацию или обратиться за поддержкой?
- ✓ Ваши эмоции — очень полезный инструмент в отношениях. Важно понимать не только то, как вы реагируете и как выражаете свои эмоции, но и то, почему эти реакции возникают. Такие размышления необходимы для развития эмоциональной устойчивости и более здоровых механизмов преодоления.

Развитие доверия

- ✓ Как вы можете определить, когда можно доверять кому-то?
- ✓ Что вы делаете, чтобы завоевать чье-то доверие?

Чувство безопасности и защищенности

- ✓ В каком окружении, с какими людьми или в каких ситуациях вы чувствуете себя особенно спокойно и уверенно?
- ✓ Есть ли вещи, которые вы активно делаете, чтобы создать для себя безопасное пространство?

Понимание страха

- ✓ Как страх ощущается в вашем теле?
- ✓ Какие физические ощущения сопровождают страх?
- ✓ Какие ситуации обычно вызывают у вас реакцию страха?

Бесплатный и анонимный чат с психологом



WWW.12PLUS.MD

АЛЕКС ЧУВСТВУЕТ, КАК У НЕГО СЖИМАЕТСЯ ЖИВОТ, КОГДА РАЗДАЮТ ТЕСТЫ.



ТЫ В ПОРЯДКЕ? КАЖЕШЬСЯ ОЧЕНЬ НАПРЯЖЕННЫМ.



КАЖЕТСЯ, Я НАЧИНАЮ НЕРВНИЧАТЬ ИЗ-ЗА ЭТОГО ТЕСТА.

ПОЗЖЕ АЛЕКС ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ВСЕ БОЛЕЕ ОДИНОКИМ.



ОСТОРОЖНО

ПОЧЕМУ МЕНЯ ВСЕГДА ТОЛКАЮТ?

РАЗУЙ ГЛАЗА, ОСТОРОЖНЕЕ!



ТЫ, ПОХОЖЕ, ОЧЕНЬ РАЗОЗЛИЛСЯ ПОСЛЕ СТЫЧКИ С ТЮДОРОМ.

ХОЧЕШЬ ЭТО ОБСУДИТЬ?



КАЖЕТСЯ, Я РАЗОЗЛИЛСЯ...

...И НЕМНОГО ИСПУГАЛСЯ?

КАК БУДТО ВСЕ МОИ ЧУВСТВА СТАЛКИВАЮТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ.



ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ЭМОЦИЯ-КОМОЦИЯ - «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОТЯСЕНИЕ».

ОСОЗНАНИЕ ЭТИХ ЭМОЦИЙ — ПЕРВЫЙ ШАГ К УПРАВЛЕНИЮ ИМИ.

ТАК БЫВАЕТ СО ВСЕМИ.

ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ ПОМОГЛО АЛЕКСУ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОД КОНТРОЛЕМ И МЕНЕЕ ОДИНОКИМ.



КОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ НАЗВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА, ВЫ СМОЖЕТЕ ИХ КОНТРОЛИРОВАТЬ. НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ЭМОЦИЯМ-КОМОЦИЯМ!

Знайте и уважайте свое тело

Ваше тело - неотъемлемая часть вашей сущности. Помните, что у вас не просто есть тело, вы - это ваше тело! Ваше тело чувствует и сообщает о себе различными способами. Оно говорит вам, когда болеет, испытывает стресс, усталость или когда чувствует себя хорошо.

Вопросы для самопознания, чтобы выяснить ваши отношения с телом

Прикосновение

- ✓ К каким частям тела вы прикасаетесь чаще всего?
- ✓ Эти прикосновения успокаивают вас или вызывают тревогу?

Что вы цените в себе

- ✓ Какие части тела вам нравятся больше всего?
- ✓ Почему именно эти части вы выделяете?

Что вам не нравится в себе

- ✓ Какие части тела вам не нравятся?
- ✓ Почему вы так считаете?
- ✓ Можете ли вы сделать что-то, чтобы восприятие было более позитивным?

Чувствительность и ощущения

- ✓ Какие части вашего тела особенно чувствительны?
- ✓ Как вы обычно сообщаете другим о том, что вам нравится и что не нравится?

Физическая сила

- ✓ Какая часть вашего тела самая сильная?
- ✓ Что эта сила позволяет вам делать и что вы при этом чувствуете?

Дискомфорт или смущение

- ✓ Есть ли часть вашего тела, которая вызывает у вас чувство дискомфорта или стыда?
- ✓ Как общественные ожидания, семейные ценности или личный опыт заставляют вас испытывать стыд?
- ✓ Какие стратегии вы можете использовать, чтобы вновь обрести уверенность в своем теле?

Личные границы

- ✓ Есть ли определенные ситуации или люди, с которыми вы чувствуете, что ваши физические границы не соблюдаются?
- ✓ Как вы себя при этом чувствуете и какие шаги вы можете предпринять, чтобы более четко соблюдать эти границы?

Интимные прикосновения

- ✓ Где вы любите прикасаться к себе?
- ✓ Где вы любите, чтобы к вам прикасались?
- ✓ Какие у вас эрогенные зоны?

Щекотание

- ✓ Где вы боитесь щекотки?
- ✓ Как вы устанавливаете границы и сообщаете, кто и где может вас трогать?

Хорошие отношения и уверенность в своем теле придадут вам много внутренней силы.

ВАШИ ПРАВА – ВАШ ЗАЩИТ!

Понимание и осознание своих прав - первый шаг к самозащите. Знание своих прав поможет вам защитить себя в ситуациях, когда они могут быть оспорены или нарушены.

Практическое задание: 5 важных прав

Подумайте о каждом из этих прав. Что произойдет, если вы потеряете какое-либо из них? Какие из них вы считаете самыми важными? Выберите 5 прав, которые вы не хотели бы потерять. Обсудите их со своими друзьями и родителями и расскажите, как вы их понимаете и интерпретируете.

Права:

1 Справедливое обращение:

право на справедливое обращение, особенно если вы подверглись дискриминации, притеснениям или злоупотреблениям любого рода.

2 Согласие:

право сказать «ДА» или «НЕТ» на своих условиях во всех аспектах жизни - от физического взаимодействия до согласия на участие в мероприятиях.

3 Признание семьи:

право на то, чтобы ваша семья ценила и оценивала вас по достоинству, уважая ваше мнение, чувства и вклад в развитие семьи.

4 Управление личным временем:

право распоряжаться своим временем, включая время выполнения домашнего задания, отхода ко сну или проведения досуга, с учетом семейных правил и рекомендаций.

5 Социальная свобода:

право общаться и проводить время с друзьями в таких местах, как кафе, парки или другие общественные места, без необоснованных ограничений со стороны родителей или опекунов, при условии, что это безопасно и разумно.

6 Быть спрошенным о моем согласии:

право на то, чтобы у вас спрашивали разрешения, прежде чем кто-то предпримет действия, которые непосредственно касаются вас. Это включает в себя обмен вашей личной информацией, принятие решений, которые касаются вас, или размещение информации о вас в интернете.

7 Личная жизнь:

право на уважение вашего личного пространства и неприкосновенности частной жизни, включая вашу комнату, вещи и цифровые пространства, такие как ваш телефон и аккаунты в социальных сетях.

8 Романтические отношения:

право решать, хотите ли вы встречаться и когда, а также выбирать, с кем встречаться, без давления со стороны друзей, семьи или общественных ожиданий.

9 Личное самовыражение:

право на выбор одежды и стиля в качестве формы личного самовыражения без осуждения или преследования.

10 Медицинское просвещение и право на выбор медицинских услуг:

право на доступ к точной информации о здоровье и контрацепции, которая позволит вам принимать осознанные решения относительно своего тела и своего будущего. Право голоса при выборе врача, к которому вы обращаетесь, или медицинских услуг, которые вы получаете, особенно в отношении личных и деликатных вопросов здоровья.

Ресурсы:

Министерство труда и социальной защиты

- Адрес: ул. Василе Александри, 1, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 804 403
- E-mail: secretariat@social.gov.md
- Веб-сайт: social.gov.md

Национальный консилиум по защите прав ребенка

- Адрес: Площадь Великого Национального Собрания, 1, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 250 364
- E-mail: secretariat.cnpdc@gov.md
- Веб-сайт: cnpdc.gov.md

Центр размещения фонда «Регина Пачис»

- Адрес: ул. Авраам Янку, 17, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 23 55 11

Национальный совет по юридической помощи, гарантируемой государством

- Адрес: ул. Алеку Руссо, 1, бл. «1А», каб. 94, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 31 02 74
- E-mail: aparat@cnajgs.md
- Веб-сайт: cnajgs.md

Совет по равенству

- Адрес: бул. Штефан чел Маре 180, каб. 405, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 212 817
- E-mail: info@egalitate.md
- Веб-сайт: egalitate.md

Служба помощи детям-жертвам/свидетелям преступлений Barnahus Nord

- Телефон: (+373) 780 00 710
- E-mail: centrulbarnahus@cnpac.md
- Веб-сайт: barnahus.md

Национальный Центр по Предотвращению Насилия над Дети́ми (CNPAC)

- Адрес: ул. Триколорулуй, 37В, мун. Кишинев
- Телефон: (+373) 22 758 806
- E-mail: office@cnpac.md
- Веб-сайт: cnpac.md

Центр помощи и защиты жертв в мун. Кишинёв

- Телефон: (+373) 22 23 29 40; (+373) 22 23 29 41
- E-mail: shelter_team@cap.md

Детский центр социальной реабилитации «Каса Гаврош»

- Адрес: ул. Николае Димо, 11/5, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 43 83 50

Народный адвокат по правам ребенка

- Телефон: (+373) 22 232 284
- E-mail: ombudsman@ombudsman.md
- Веб-сайт: ombudsman.md

Ассоциация против насилия «Каса Мариоарей»

- Телефон: (+373) 22 72 58 6; (+373) 69 333 260; (+373) 69 333 261
- E-mail: cmarioarei@gmail.com
- Веб-сайт: antiviolenta.md

ЭКСТРЕННАЯ
СЛУЖБА 112

116111
ТЕЛЕФОН
РЕБЕНКА



24/24
бесплатно, конфиденциально
и анонимно

