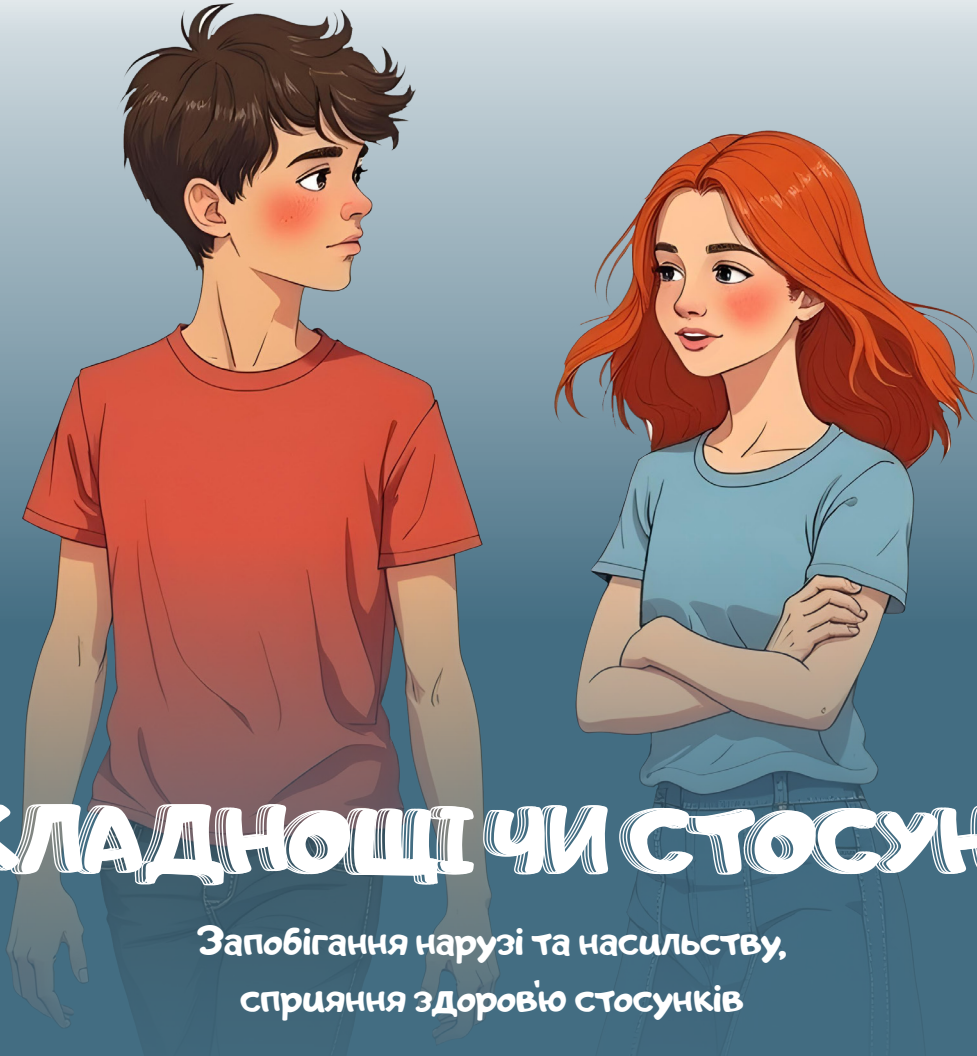




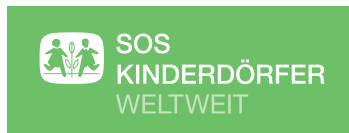
SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT



СКЛАДНОЩІ ЧИ СТОСУНКИ

Запобігання порузі та насильству,
сприяння здоров'ю стосунків

Практичний посібник для підлітків



СКЛАДНОЩІ ЧИ СТОСУНКИ?

**Запобігання порузі та насильству,
сприяння здоров'ю стосунків**

Практичний посібник для підлітків

Національний Центр із запобігання насильству над дітьми (CNPAC)

неурядова організація Республіки Молдова, яка з 1997 року просуває право дітей на захист від будь-яких форм жорстокого поводження, спрямовуючи свої дії на інформування, підвищення обізнаності та мотивацію суспільства з метою припинення жорстокого поводження з дітьми.

Місія CNPAC

захист дітей, які перебувають у групі ризику, і дітей, які стали жертвами всіх форм насильства, через профілактичні заходи та спеціалізовані послуги, що надаються дітям та їхнім сім'ям.

Бачення CNPAC

суспільство без насильства, в якому всі діти мають рівні шанси для повного розкриття свого потенціалу.



НАЦІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР ІЗ
ЗАПОБІГАННЯ
НАСИЛЬСТВУ НАД ДІТЬМИ

Національний Центр із запобігання насильству над дітьми (CNPAC),

Кишинів, MD-2012, вул. Триколурулуй 37/В

office@cnpac.md

www.cnpac.md



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

SOS-Kinderdörfer weltweit

Ridlerstraße 55, Munich, Germany

info@sos-kinderdoerfer.de

www.sos-kinderdoerfer.de

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

Chișinău 2025

АВТОРИ:

Даніела Симботяну

Тетяна Морарь

ДИЗАЙН:

INBOX Advertising

ДРУГ:

Bons Offices

Повне або часткове відтворення тексту цієї

публікації дозволяється тільки за згодою

Національного Центру із запобігання насильству над дітьми (CNPAC).

Цей матеріал було створено в межах проекту «Підвищення рівня суспільної освіти та обізнаності про сексуальне насильство щодо дітей та його запобігання», який реалізує Національний центр із запобігання насильству над дітьми (CNPAC) за фінансової підтримки SOS-Kinderdörfer weltweit.

Детальний зміст

ВСТУП	8
Частина 1: СТОСУНКИ.....	10
Що таке стосунки?	11
Типи стосунків	12
Практична вправа «Атом стосунків».....	13
Потреби та бажання	14
Практична вправа Термометр бажань	16
Практична вправа Скринька бажань	17
Особисті потреби vs. потреби в стосунках	17
Чотири дієслова, пов'язані зі стосунками	18
Здорові та нездорові стосунки	22
Практична вправа: Здорова та нездорова поведінка у стосунках.....	23
Практична вправа: Довіра у стосунках	24
Практична вправа: Почуття безпеки у стосунках.....	25
Здорові та нездорові кордони у стосунках.....	26
Частина 2: СЕКСУАЛЬНІСТЬ У СТОСУНКАХ.....	28
Що таке сексуальність?	29
Практична вправа: Руйнування гендерних стереотипів та упереджень.....	30
Емоційність сексуальності.....	32
Практична вправа: Колаж моїх емоцій.....	33
Безопасные сексуальные практики	34
Сім компонентів здорової сексуальності	34
Частина 3: ЩО НАСПРАВДІ ОЗНАЧАЄ ЗГОДА?	35
Відповідальність за власний вибір	36
Що таке вербальна згода?.....	36
Що таке невербальна згода?.....	38

10 золотих правил згоди.....	40
Чи є мовчання видом згоди?.....	42
Як зрозуміти відсутність згоди?	42
Коли згоду не може бути надано?	44
Частина 4: АБ'ЮЗИВНІ СТОСУНКИ	45
Спектр стосунків: здорові, нездорові, аб'юзивні.....	46
12 форм маніпуляції та наруги	47
Цикл аб'юзивних стосунків.....	61
Частина 5: РОЗПІЗНАННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ НАРУГИ	63
Що таке сексуальна наруга і в чому вона полягає?	64
Сексуальне насильство	65
Вербальне та емоційне сексуальне насильство	66
Сексуальне насильство в онлайн/цифровому середовищі	68
Що потрібно знати про секстинг і секс-чатинг	71
Що таке сексуалізація дітей та підлітків	73
Частина 6: ЯК ЗАЛИШАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ В ДЖУНГЛЯХ СТОСУНКІВ.....	74
Ефективне спілкування	75
Техніка ефективного спілкування у конфліктних ситуаціях: булінг, газлайтинг.....	76
Стратегії проти булінгу	78
Як протистояти маніпуляціям.....	79
Секстинг і цифрова безпека	80
Відповідальність за свій цифровий слід.....	81
Практична вправа: Мій цифровий слід	82
Коли зустрічаєшся з людиною, з якою познайомився/познайомилась онлайн	83
На вечірці: способи захистити своїх друзів (і себе)	84
Стратегії втручання.....	85
Керування ризиками сексуальної наруги.....	86
Як вийти з аб'юзивних стосунків?.....	87
Ваш план безпеки	88

Часть 7: МИСТЕЦТВО БУТИ СОБОЮ	89
Хто я?	90
Практична вправа: Мої цінності.....	90
Практическое задание: Опитувальник інтересів та захоплень	92
Картографування особистих кордонів. Добра оборона долає лихо!	96
Практична вправа: Картографування особистих кордонів	97
Практична вправа: Мої кордони жорстокі, розмиті чи здорові?.....	99
Емоція-комоція, розумій свої почуття	100
Пізнай і поважай своє тіло.....	103
Ваші права – ваш щит!	104
Практична вправа: 5 важливих прав	104
Ресурси.....	105

ВСТУП

Якість твоїх стосунків значно впливає на те, як ти відчуваєшся, сприймаєш себе та бачиш своє життя, тому що стосунки є фундаментальною частиною нашого існування. Вони приносять велику радість і задоволення, але водночас супроводжуються викликами та ризиками і можуть стати джерелом :

болю

травм

насилья

Здорові стосунки можуть зробити твоє життя яскравішим і приємнішим, тоді як проблемні стосунки можуть підірвати твою самооцінку та довіру до інших.



Цей посібник створений, щоб надати тобі «здоровий компас» і добре налаштований «радар» для того, щоб орієнтуватися в потенційних ризиках і ефективно керувати стосунками. Ти дізнаєшся, що таке сексуальність і які фактори впливають на її вираження, а також ознайомишся із сімома правилами здорових стосунків



Почати з міцного фундаменту – знати свої права, поважати свої кордони, цінувати своє тіло і розпізнавати свої емоційні кордони – дуже важливо, щоб уникнути складнощів у стосунках. Від булінгу та грумінгу до секстингу та маніпуляцій, від вербального та емоційного сексуального насильства до сексуальної наруги та онлайн-зловживань – цей посібник безпосередньо розглядає ці складні питання, надаючи реалістичні та практичні поради, які допоможуть тобі чітко розуміти динаміку як здорових, так і нездорових або токсичних стосунків.



Цей посібник може стати твоїм союзником у побудові та підтримці стосунків, які будуть не лише безпечними, але й приносити тобі задоволення. Крім того, завдяки захопливим коміксам, цей посібник зробить твою подорож світом стосунків не лише пізнавальною, а й цікавою та візуально привабливою.



ЧАСТИНА I:

СТОСУНКИ



ЩО ТАКЕ СТОСУНКИ?

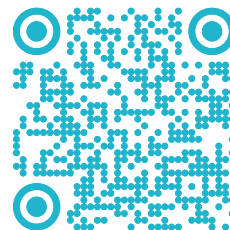
Що для тебе означають стосунки?

Чи всі твої стосунки однакові?

Для чого потрібні стосунки?

Чи всі стосунки приречені закінчуватися, чи вони мають тривати все життя?

Скануй і дивись



Стосунки – це тісний зв'язок між двома людьми; це спосіб, за допомогою якого двоє чи більше людей пов'язані між собою.

Стосунки можуть бути

позитивними чи негативними

інтимними чи платонічними

тобто

романтичними чи заснованими на дружбі

Існує чотири основні типи стосунків



сімейні



дружні



знайомства



романтичні

Чи знаєш ти, що хороші стосунки:

- сприяють довшому життю та кращій фізичній формі;
- зменшують стрес і підвищують життєстійкість;
- допомагають стати кращою версією себе;
- розвивають почуття приналежності, власної важливості;
- є основою щасливого та повноцінного життя.

ТИПИ СТОСУНКІВ

- **Ти або стосунки з собою** – незалежно від обставин, ти є найважливішою людиною у своєму житті. Саме ти визначаєш кордони у стосунках з іншими, щоб відчувати себе в безпеці та отримувати стільки любові, скільки тобі комфортно.
- **Сім'я** – це батьки, брати або інші родичі, з якими ти проживаєш або з якими почуваєш себе близьким. Сім'я формує базову структуру твого почуття безпеки, цінностей та ідентичності, впливає на твою самооцінку, вибір і погляди на стосунки та життя загалом..
- **Друзі** – це твоя компанія і надійна команда, ті, хто тебе розуміє, з ким ти проводиш час після занять і з ким ділишся секретами. Вони підтримують тебе в радості та в біді. Друзі – це твій «соціальний майданчик». Друзі допомагають тобі зрозуміти, як взаємодіяти з іншими, як вирішувати конфлікти, вони надають відчуття приналежності і безпеки, покращують твій настрій та часто спонукають до особистого зростання.
- **Романтичні стосунки** – це яскравий шкільний роман чи довготривалі стосунки, це стосунки, у яких ти можеш відчуті глибоку емоційну (а іноді і фізичну) близькість. Вони прекрасні, але й складні, вчать тебе тому, що означає емоційно вкладатися у стосунки, вони вчать тебе довірі, повазі та особистим кордонам, впливають на те, як ти сприймаєш кохання і стосунки в цілому.
- **Знайомі** – це люди, яких ти можеш зустрічати щодня. Проте вони не є твоїми друзями. Ти можеш знати їхні імена. Однак, ти не дозволяєш їм обійняти чи поцілувати тебе. Це можуть бути сусіди, друзі друзів, приятелі, а також деякі з «друзів» у Facebook чи Instagram.
- **Розвиткові та професійні стосунки** – це стосунки з учителями, тренерами, репетиторами або керівниками на підробітку чи стажуванні. Вони допомагають тобі розвивати такі навички, як комунікація, відповідальність та робота в команді. Вони необхідні для побудови твоєї майбутньої кар'єри та розуміння динаміки роботи з іншими у структурованому середовищі.
- **Незнайомці або чужі люди** – це ті, кого ти бачив один або два рази, але не знаєш їх. Не дозволяй незнайомцям торкатися тебе або заходити у твій особистий простір. Це можуть бути багато хто з «друзів» у Facebook чи Instagram, водій автобуса, жінка в супермаркеті, кур'єр тощо.

Кожен тип стосунків допомагає тобі дізнатися щось нове про себе. Підтримуючи здоровий баланс у важливих для тебе стосунках, ти створюєш основу для гармонійного життя, сповненого цінних зв'язків.

- Ви чи стосунки з собою
- Сім'я
- Друзі та Романтичні стосунки
- Знайомі та Розвиткові і професійні стосунки
- Незнайомці



Трактична вправа «Атом стосунків»

Подумай про всіх людей у своєму житті і розмісти їхні імена на відповідні кола. Використовуй різні кольори або символи для позначення різних людей або груп.

Після того, як розмістиш усі імена, подивись на свою діаграму. Що ти помічаєш?

- Чи є деякі орбіти переповненими, тоді як інші порожні?
- Чи виглядає внутрішнє коло збалансованим, чи воно занадто переповнене або занадто порожнє?
- Чи достатньо у твоєму житті стосунків, які тебе підтримують, чи переважають поверхневі зв'язки?
- Чи проводиш ти достатньо часу з людьми, які дійсно мають значення?

1

Визнач сфери, в яких ти хотів/хотіла би внести зміни – можливо, потрібно зміцнити деякі слабкі зв'язки або більше інвестувати в певні стосунки.

2

Встанови цілі на основі своїх спостережень. Наприклад, якщо твої зовнішні орбіти переповнені, а внутрішні здаються ізольованими, ти можеш вирішити поглибити кілька стосунків із зовнішнього кола.

3

Подумай про те, як перенести деякі стосунки ближче до центральних орбіт, збільшуючи кількість значущих взаємодій.

«Атом стосунків» – це динамічний інструмент. Переглядай і оновлюй свій атом періодично, щоб відзначати зміни у своїх стосунках. Ця вправа не тільки допомагає тобі візуалізувати поточний стан твоїх соціальних зв'язків, але й спрямовує тебе на активне формування більш гармонійного та наповненого життя.

Потреби та бажання

ПОТРЕБИ - це основні речі, які необхідні вам для добробуту та здоров'я.

БАЖАННЯ - це додаткові аспекти, що роблять життя приємнішим, але не є необхідними для виживання. Наприклад, остання модель телефону або брендова футболка.

Іншими словами, потреби – це безпечний і міцний будинок, а бажанням відповідає певний дизайн інтер'єру.

ПОТРЕБИ

VS

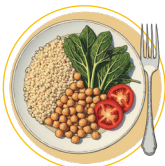
БАЖАННЯ

ТЕПЛИЙ
ЗИМОВИЙ
ОДЯГ



ДИЗАЙНЕРСЬКИЙ
ЗИМОВИЙ ОДЯГ

ЗДОРОВЕ
ХАРЧУВАННЯ



ФАСТФУД,
СОЛОДОЦІ

ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ
З ДРУЗЬЯМИ



ЗУСТРІЧІ З
ДРУЗЬЯМИ В
РОЗКІШНІЙ
КАВ'ЯРНІ

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ
РЮКЗАК



МОДНИЙ
РЮКЗАК

ЗРУЧНЕ
СПОРТИВНЕ ВЗУТТЯ



БРЕНДОВЕ
ВЗУТТЯ

Пріоритетність потреб над бажаннями:

- **Спочатку зосередься на потребах:** переконайтеся, що ви в безпеці, здоровий/ здорова та щасливий/ щаслива..
- **Оціни бажання:** запитай себе, чи можете ви отримати задоволення від своїх бажань без шкоди для своїх потреб.

Відкладення бажань: чому чекати?

- Відкладання негайних бажань **розвиває самоконтроль**, зменшуючи ймовірність впливу тиску з боку однолітків або імпульсивних покупок.
- Це важливо для **встановлення чітких особистих кордонів**, щоб уникнути незручних або ризикованих ситуацій.

Чому це важливо?

- Це покращує ваші навички **прийняття рішень**, допомагаючи зрозуміти, коли щось не так, що може вберегти тебе від небезпечних ситуацій.
- Це важливо **для встановлення чітких особистих кордонів**, щоб уникнути незручних або ризикованих ситуацій.

Переваги кращого управління своїми бажаннями:

- **Менше стресу:** Не гнатися за кожною примхою означає менше хвилювань і більше спокою.
- **Економія енергії та грошей:** Ти не виснажуєшся морально й фізично заради неважливих речей. Ти заощаджуєш гроші для дійсно значущих речей або вражень.
- **Кращі стосунки:** Коли ти не наполягаєш постійно на своїх бажаннях, твої стосунки будуються на міцнішій основі. Це створює простір для взаєморозуміння та поваги, які є ключовими для здорових і взаємопідтримуючих стосунків.



Практична вправа: Термометр бажань

Термометр бажань допоможе тобі краще зрозуміти свої бажання та те, як їхня інтенсивність змінюється з часом. Нижче представлений термометр з відповідними рівнями:

Червоний:
Сильне бажання

8-10

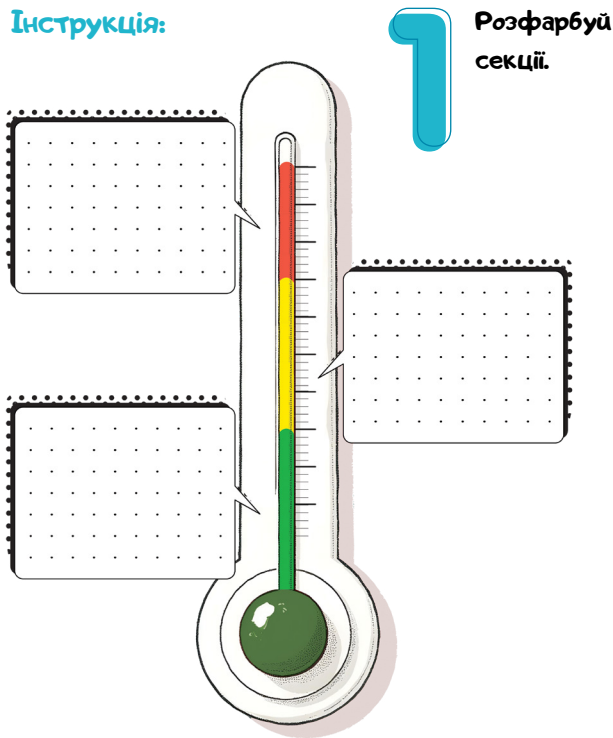
Жовтий:
Помірне бажання

4-7

Зелений:
Низький рівень бажання

1-3

Інструкція:



1 Розфарбуй секції.

2

Запиши кілька бажань у кожній секції термометра. Намагайся мати хоча б одне бажання в кожній секції.

Потім для кожного бажання зроби примітку:

3

Дата:

Коли з'явилось бажання?

Бажання:

Що саме ти хочеш, коротко опиши.

Причина:

Чому ти хочеш цю річ, нагороду, активність

Початкова оцінка:

Наскільки сильним є твоє бажання за шкалою від 1 до 10 (де 1 – мінімум, 10 – максимум).

Обзор та міркування:

Наприкінці кожного тижня переглядай свій «Список бажань» і оновлюй оцінки, якщо твої почуття щодо кожного бажання змінилися. Поміркуй, як і чому змінилися твої бажання. Напиши кілька речень про це.

Обговорення:

Обговори з друзями, як очікування може допомогти тобі приймати кращі рішення та більше цінувати речі, коли ти нарешті їх отримувеш.

Практична вправа: Скринька бажань

Як це працює:

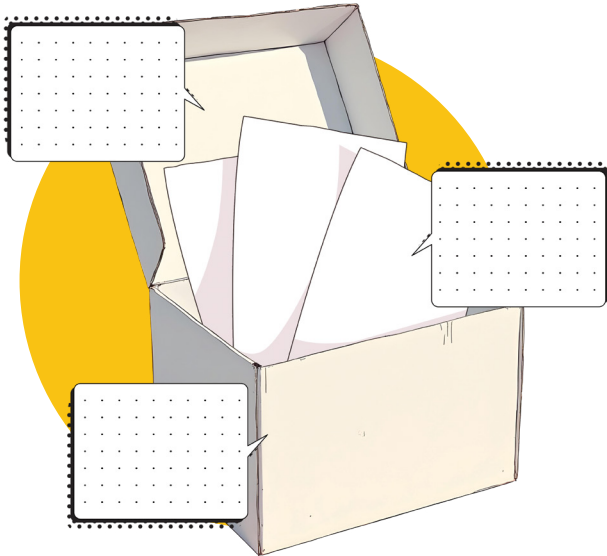
Щоразу, коли ти чогось бажаєш, запиши це на аркуші паперу та поклади в «Скриньку бажань».

Переваги:

Це завдання допомагає керувати відчуттям «мені потрібно це зараз», що може заважати тобі управляти своїми справами і стосунками. Іноді те, що ми не отримуємо бажаного негайно, може навчити нас терпінню і тому, як краще взаємодіяти з іншими.

Час перегляду:

Раз на тиждень переглядай аркуші зі скриньки, щоб побачити, що ти написав/написала. Чи досі ти хочеш ті речі? Це допоможе зрозуміти, чи було це лише швидкоплинним бажанням, чи ти справді цього хочеш або потребуєш.



Особисті потреби vs. потреби в стосунках

Особисті потреби

Це основні вимоги, які тобі необхідні, щоб почуватися добре та повноцінно функціонувати як особистість. Як, наприклад:

- **достатньо спати**, щоб почуватися відпочилим;
- **споживати здорову їжу** для підтримки фізичного здоров'я;
- **займатися спортом** щоб підтримувати тіло у формі;
- **займатися освітою**, щоб розвиватися інтелектуально.

Потреби у стосунках

Це потреби, які допомагають будувати та підтримувати здорові стосунки з іншими:

- **говорити та слухати** друзів і родину;
- **відчувати безпеку** у своїх стосунках;
- **мати друзів і родичів**, які завжди поряд у скрутні часи;
- **щоб до тебе ставилися** з добротою та повагою.

Зосередившись на керуванні своїми бажаннями, ти налаштуєшся на більш збалансоване та повноцінне життя.

Щоб почуватися добре, необхідно знайти баланс між особистими потребами та потребами у стосунках.

Чотири дієслова, пов'язані зі стосунками

1

ПРОСИТИ

Проси ввічливо і поважай відповідь

Просити – означає звертатися з проханням, не нав'язуючи чогось: «Можна, будь ласка, взяти твій олівець?». Коли щось просиш, існує рівна ймовірність (50%), що відповідь буде ТАК або НІ.

Прохання допомагає висловити іншим свої потреби чи бажання, але пам'ятай, що вони не «зобов'язані» і не мусять відповідати ТАК. «Мені потрібна допомога з домашнім завданням. Можеш мені допомогти?» Людина може бути зайнята і не зможе допомогти тобі саме в цей момент.

Після того, як запитаєш, будь готовий/готова прийняти відповідь, незалежно від того, чи це «так» або «ні». Якщо ти питаєш: «Можу я взяти печиво?» і відповідь – ні, ти міг би сказати: «Гаразд, може, наступного разу.»

Знайте свої потреби vs. бажання: Перед тим, як щось просити, подумай, чи це справді те, що тобі потрібно, чи просто те, що ти хочеш, що ти бажаєш. Так, якщо тобі потрібна допомога, ти можеш сказати: «Мені потрібна допомога зі шкільним проектом». Якщо ж це бажання, ти можеш сказати: «Я хочу новий телефон».

ЗДОРОВІ ПРОХАННЯ У СТОСУНКАХ

«Можу позичити в тебе книгу?»

«Чи можеш позичити мені свій маркер, будь ласка, коли закінчиш писати?» – ввічливість і терпіння.

«Я б хотів/хотіла піти в парк. Можемо піти пізніше, коли в тебе буде час?» – ввічливість і повага до розкладу іншого.

«Я зробив/зробила домашнє завдання. Можна я подивлюся телевізор?» – прохання дозволу і проява поваги.

«Можемо поділити кімнату? Мені вона теж дуже подобається».

«Можеш купити мені цей телефон на день народження? Він дорогий, але я готовий/готова додати гроші зі своєї скарбнички.» – переговори, готовність до співпраці.

АНТИРЕЛЯЦІЙНІ, НЕЗДОРОВІ ЗАПИТИ

«Дай мені свою книгу зараз!» – це вимога, а не прохання, і не поважає право вибору іншої людини.

«Ти ніколи не дозволяєш мені користуватися твоїм маркером! Це несправедливо!» – звинувачення іншого.

«Чому ми не можемо піти в парк прямо зараз? Мені так нудно!» – скарги, перекладання відповідальності за свої почуття на інших.

«Я зробив/зробила усе домашнє завдання, тож ти мусиш дозволити мені подивитися телевізор!» – спроба нав'язати свою волю, маніпуляція.

«Якщо ти не даси мені це, я більше не буду твоїм другом!» – маніпуляція, спроба контролювати іншу людину.

«У всіх уже є остання модель телефона! Чому ти мені не купиєш?» – тиск.

2

ДАРУВАТИ

Дарувати з радістю і без очікувань

Коли ти даруєш, це має приносити радість як тобі, так і іншій людині. Це означає бути добрим і щедрим, не очікуючи нічого у відповідь.

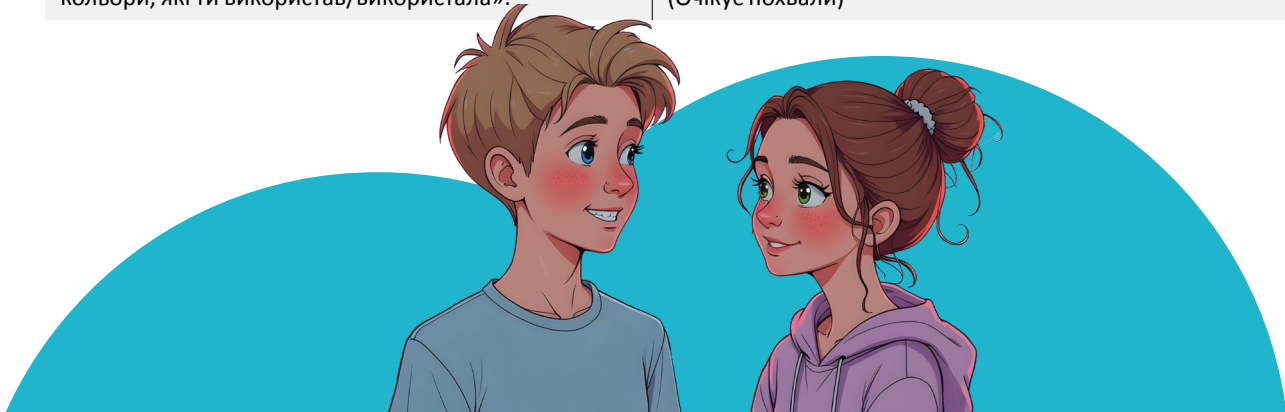
Баланс – це ключ: даруй і собі, і іншим.

Не чекай нічого натомість: даруй, тому що ти хочеш, а не щоб отримати щось у відповідь. «Будь ласка, бери печиво! У мене достатньо».

Даруй із радістю: будь щасливий, коли даруєш. Якщо це тебе засмучує, зачекай, поки не будеш готовий/готова. «Я радий/рада допомогти тобі з проектом».

Баланс у даруванні: дбай про свої особисті потреби, щоб мати змогу дарувати з радістю іншим. «Я допоможу тобі після того, як зроблю домашнє завдання».

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ДАРУВАТИ У СТОСУНКАХ	НЕЗДОРОВИЙ, АНТИСТОСУНКОВИЙ СПОСІБ ДАРУВАТИ
«Я даю тобі цю книгу, бо знаю, що вона тобі сподобається».	«Я даю тобі цю книгу, але не порви її, бережи її». (Не від щирого серця)
«Будь ласка, візьми печиво! У мене їх достатньо».	«Мабуть, ти можеш взяти моє печиво, але тепер мені не вистачить його для себе.» (Почувається засмученим)
«Тобі потрібна допомога з домашнім завданням з математики? Я знаю кілька прийомчиків, які можуть тобі допомогти».	«Я допоможу тобі з домашнім завданням, але зараз я не можу гратися і це мене дратує.» (Почувається роздратованим)
«Твій малюнок дуже гарний! Мені подобаються кольори, які ти використав/використала».	«Твій малюнок гарний, але як ти думаєш, чи мій також гарний?» (Очікує похвали)



3

ВІДМОВЛЯТИ

Кажі Ні з повагою

Відмова означає піклуватися про себе і вибирати те, що підходить саме тобі. Важливо говорити «ні» як доброзичливо, так і чітко.

Коли я кажу «Ні» іншим, я кажу «ТАК» собі. Постав власні потреби на перше місце. «Ні, спочатку мені потрібно зробити домашнє завдання».

Сказати Ні – це прояв поваги до себе. Коли кажеш Ні, це не означає, що ти поганий/погана або проти когось. Ти просто робиш вибір, який підходить тобі. Якщо хтось пропонує зіграти в гру, яка тобі не подобається, ти можеш сказати: «Ні, я б краще зіграв/зіграла у щось інше.» Це показує, що ти обираєш те, що подобається тобі..

Я відмовляю не людині, а її запрошенню, пропозиціям чи проханням. Якщо друг просить поділитися перекусом, і ти кажеш «ні», ти не відмовляєшся від друга, ти просто не хочеш ділитися з ним перекусом у цей момент.

Ні означає Ні зараз, а не назавжди! «Ні, я не можу прийти сьогодні, але, можливо, в інший день».

ВПРАВА:

Застосовуй цю техніку відмови:

- **Цінуй і дякуй:** «Дякую, що запросив/запросила мене пограти. Я ціную це, але зараз я почуваюся втомленим/втомленою».
- **Чітко висловлюйте відмову:** «Я не можу зараз допомогти тобі з домашнім завданням, але я впевнений/впевнена, що ти впораєшся».
- **Поясни причину відмови:** «Спочатку мені потрібно закінчити домашнє завдання».
- **Запропонуй альтернативу або спробуй домовитися:** «Можемо потім разом попрацювати над домашнім завданням після того, як я закінчу своє».
- **Висловлюй свої почуття:** «Мені неприємно казати «ні», але мені насправді потрібно спочатку закінчити свою роботу».



Розуміючи та практикуючи ці кроки, ти можеш навчитися казати Ні ввічливо та чітко, що допоможе тобі підтримувати гарні стосунки та водночас піклуватися про власні потреби..

Напиши, як би ти відповів/відповіла у наступних ситуаціях:

- Твій друг кличе тебе гратися, але тобі потрібно зробити домашнє завдання. (Ні, спочатку мені потрібно зробити домашнє завдання.)
- Хтось пропонує тобі перекусити, але ти не голодний/голодна. («Ні, дякую. Зараз я не голодний/голодна.»)

Подумай про це:

- Як ти себе почував/почувала, кажучи ввічливо Ні?
- Чому іноді важливо говорити Ні?

4

ПРИЙМАТИ

Приймай і дякуй

Приймати означає отримувати подарунки та доброту з радістю та вдячністю, без відчуття, що потрібно щось віддати натомість. Коли хтось тобі щось дарує, вони раді бачити, що тебе це радує

Приймай подарунок і радій йому, не відчуваючи зобов'язань. «Дякую за комплімент! Мені дуже приємно».

Тоді, коли отримуєш:

- кажи дякую!
- помічай і оцінюй: «Це печиво виглядає смачно. Мені подобається шоколадне печиво!»
- висловлюй свої почуття: «Я дуже рад/рада, що ти зробив мені цей подарунок. Я відчуваю себе особливим/особливою і я буду ним насолоджуватися.»
- якщо відчуваєш, вислови вдячність ще раз: «Дуже дякую! Це так мило з твого боку. (широка усмішка або обійми)

ВПРАВА:

- Згадай щонайменше 3 речі, які ти дарував/дарувала і був щасливий/щаслива, коли людина з радістю їх отримала. Наприклад: Коли твій друг дарує тобі листівку, зроблену власноруч, а ти посміхаєшся і дякуєш, це також робить твого друга щасливим.
- Як ти розумієш, що інша людина радіє отриманому від тебе подарунку?
- Як ти можеш зрозуміти, що комусь не сподобався твій подарунок?
- Застосуй наступні **кроки, коли отримуєш щось**:
 - ✓ кажи дякую!
 - ✓ помічай і оцінюй: «Це печиво виглядає смачно. Мені подобається шоколадне печиво!»
 - ✓ висловлюй свої почуття: «Я дуже рад/рада, що ти зробив мені цей подарунок. Я відчуваю себе особливим/особливою і я буду ним насолоджуватися.»
 - ✓ ще раз вислови вдячність: «Дуже дякую! Це так мило з твого боку. (широка усмішка або обійми)



ЯК ТИ ПОЧУВАВСЯ/ПОЧУВАЛАСЯ ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ЗАСТОСУВАВ/ЗАСТОСУВАЛА ЦІ КРОКИ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Здорові та нездорові стосунки

ЗДОРОВІ СТОСУНКИ	НЕЗДОРОВІ СТОСУНКИ
Компліменти	Критика
Розуміння, прощення	Образи
Повага	Відсутність поваги
Компроміс	Зобов'язання
Підбадьорення	Образи
Підтримка	Конкуренція
Відкрите спілкування	Секретність

Практична вправа: Здорова та нездорова поведінка у стосунках

Характерними рисами здорових стосунків є довіра, повага, спілкування, чесність і компроміс. Познач усі характеристики, які стосуються тебе. Подумай про конкретні стосунки (з другом/подругою, партнером/партнеркою, мамою чи татом тощо), а потім познач, що підходить.

ЗДОРОВІ	НЕЗДОРОВІ
<ul style="list-style-type: none">■ Нам дуже весело разом.■ У нас більше хороших моментів, ніж поганих.■ Ми проводимо час як разом, так і окремо.■ Я завжди почуваюся в безпеці у цих стосунках; між нами взаємна довіра.■ Мене підтримують у досягненні моїх майбутніх цілей, навіть якщо мої цілі відрізняються.■ Я регулярно отримую компліменти.■ Ми відкрито говоримо про наші потреби і бажання.■ Ми вирішуємо конфлікти, не завдаючи один одному болю.■ Ми поважаємо кордони один одного, в тому числі ті, що стосуються фізичних дотиків і сексу.■ Ми просимо вибачення, коли не праві.■ Ми не тримаємо зла і не згадуємо минулі помилки.■ Ми слухаємо та намагаємося зрозуміти думку іншого, навіть якщо не погоджуємося.■ Не намагаюсь бути кимось іншим, коли я поруч із цією людиною.■ Я не відчуваю страху у стосунках.■ Ми поважаємо особистий простір одне одного.■ Ми дотримуємося своїх обіцянок.	<ul style="list-style-type: none">■ Раніше ми розважалися разом, але зараз вже не так.■ У нас більше поганих моментів, ніж хороших.■ Були моменти, коли інша людина змушувала мене відчувати сором, страх, недовіру.■ Інша людина часто ревнує без причини та не довіряє мені.■ У мене були моменти, коли я не відчував/відчувала підтримки у цих стосунках.■ Мені часто говорять речі, які засмучують і пригнічують мене.■ Ми часто сваримося.■ Якщо ця людина сердиться на мене, то мовчить і уникає мене.■ Я ніколи не отримувал/отримувала вибачень від цієї людини.■ Я помічаю, що намагаюся бути не тим/тою, ким я є, тому що намагаюся справити враження на цю людину.■ Ця людина завжди хоче перевіряти мій телефон.■ Були моменти, коли мені було страшно в цих стосунках.■ Я завжди повинен/повинна робити те, що хоче ця людина.■ У нас багато секретів.

Практична вправа: Довіра у стосунках

Проблеми з довірою у стосунках можуть завдати шкоди. Дуже важливо знати деякі ознаки таких проблем, оскільки щойно ти їх розпізнаєш, ти можеш прийняти рішення змінити себе, змінити спосіб спілкування або завершити ці стосунки. Проблеми з довірою можуть бути спричинені низькою самооцінкою, зрадами в минулому, негативним досвідом або травматичними подіями.



ЯКЩО ТИ ВІДПОВІВ/ВІДПОВІЛА ТАК НА БІЛЬШІСТЬ ЗАПИТАНЬ, ВАРТО РОЗГЛЯНУТИ НАСТУПНІ ВАРІАНТИ:

Навчитися відкрито висловлювати свої страхи: «Мене хвилює, що тобі може подобатися хтось інший більше, ніж я».

Став питання про майбутнє: «Як ти уявляєш наші стосунки через рік?». Поділися, як ти бачиш ці стосунки і як, на твою думку, вони будуть розвиватися.

Робіть разом щось нове: «Ходімо разом на плавання!».

Показуй різними способами, що тобі не байдуже: слухай уважно, пропонуй допомогу, даруй персоналізовані подарунки або роби жести, які будуть приємні іншій людині, підбадьорюй (слова підтримки, обійми), телефонуй або надсилай повідомлення, щоб дізнатися про іншу людину, поважай кордони інших.



Практична вправа: Почуття безпеки у стосунках

Почуття безпеки у стосунках є необхідним для довіри, близькості та відкритого спілкування. Безпека у стосунках охоплює як емоційні, так і фізичні аспекти, зокрема відчуття захищеності, повагу до особистих кордонів і взаємну згоду в усіх взаємодіях.

Щоб оцінити безпеку твоїх стосунків, проаналізуй перелічені нижче ознаки. Ці показники можуть допомогти визначити, чи є твої стосунки здоровими, або ж існують проблеми, які потрібно вирішити:

- Інша людина проявляє ревності або власність, обмежує та контролює твої соціальні взаємодії, включно з онлайн-спілкуванням, відмовляється обговорювати розрив стосунків?
- Тебе знецінюють або критикують до такої міри, що це негативно впливає на твою самооцінку, з коментарями на кшталт: «Ти нічого не можеш без мене?»
- Ти часто чуєш негативні зауваження щодо своєї зовнішності або відчуваєш тиск щодо зміни свого вигляду?
- Ти помічаєш, що приховуєш свої справжні почуття та особистість?
- Вагаєшся висловити свою думку через страх отримати агресивну реакцію з боку іншої людини?
- Часто відчуваєш себе зобов'язаним/зобов'язаною просити вибачення за свої дії, навіть якщо вони виправдані?
- Тебе залякують або погрожують?
- Інша людина намагається контролювати твоє життя, приймаючи рішення за тебе, не зважаючи на твою думку, або диктуючи, як ти маєш поводитися?

Якщо багато з цих ознак стосуються твоїх нинішніх стосунків, важливо вжити заходів для вирішення цих проблем. Ви могли б розглянути наступні варіанти:

- Відкрито обговорювати свої переживання з партнером/партнеркою, якщо ти відчуваєш себе у безпеці для цього.
- Шукати підтримку та поради у друзів, членів сім'ї або спеціалістів, таких як психологи.
- Порівняй переваги продовження стосунків з потенційним полегшенням і безпекою, які може принести їх завершення.

Безпека у стосунках означає не лише уникнення емоційного болю, а й справжнє відчуття цінності та поваги. Якщо ти цього не відчуваєш в стосунках, можливо, настав час переглянути свої пріоритети і поставити на перше місце свій добробут.

Здорові та нездорові кордони у стосунках

ФІЗИЧНІ КОРДОНИ

ЗДОРОВІ

- торкатися когось доречним чином, запитувати дозволу на поцілунок у щоку, потиснути руку чи обійняти
- зберігати відповідну відстань між собою та іншими під час розмови
- говорити, якщо тобі некомфортно

НЕЗДОРОВІ

- торкатися так, що це викликає дискомфорт у іншої людини
- стояти занадто близько до людей
- розмовляти занадто близько до людей
- ритися в особистих речах іншої людини без її дозволу
- цілуватися на очах у інших людей, коли це змушує почуватися їх ніяково

СЕКСУАЛЬНІ КОРДОНИ

ЗДОРОВІ

- обговорювати інтимні питання з партнером/ партнеркою
- НЕ обговорювати інтимні питання з іншими, за винятком випадків, коли це необхідно для твого захисту
- просити партнера захищатися
- обговорювати свої інтимні потреби та бажання
- не боятися сказати Ні

НЕЗДОРОВІ

- не обговорювати згоду
- боятися або соромитися обговорювати контрацепцію чи захист
- дозволяти комусь використовувати тебе
- не говорити Ні на прохання, які змушують тебе почуватися незручно

Щоб оцінити здоров'я ваших стосунків, спочатку подумай самостійно про такі питання, як безпека, повага та сфери, які потрібно покращити, на основі конкретних моделей поведінки, описаних вище. Потім відкрито обговори цю інформацію зі своїм партнером, використовуючи висловлювання типу «я», щоб передати, як певні дії змушують тебе почуватися, і вислухай його перспективу.

ВЕРБАЛЬНІ КОРДОНИ

ЗДОРОВІ

- говорити спокійним, поважним тоном
- дозволяти іншим говорити і робити свій внесок у розмову
- використовувати вислови типу «я» (говорити про себе і свої почуття)
- бути відкритим/відкритою та чесним/чесною

НЕЗДОРОВІ

- перебивати, брехати
- кричати, підвищувати голос
- не дозволяти іншим говорити
- не мати змоги бути почутим

ЕМОЦІЙНІ КОРДОНИ

ЗДОРОВІ

- приймати себе таким, яким ти є
- відмовитись від бажання робити щасливими інших
- не мати потреби залежати від схвалення інших
- казати, коли ти не згоден/згодна з чимось або чимось

НЕЗДОРОВІ

- зневажати чи критикувати почуття іншої людини
- просити когось виправдовувати або пояснювати свої почуття
- припускати, що ти знаєш, що відчувають інші
- маніпулятивна поведінка та ставлення

Разом визначте конкретні області, які потрібно покращити і розробіть чіткий план дій, зобов'язуючись докладати постійних зусиль і регулярно звірятися, щоб розвивати здорові та кращі відносини. Цей постійний діалог є необхідним для підтримки довіри та взаємної поваги, забезпечуючи, що обидва партнери відчувають, що їх цінують і до них прислухаються.

ЧАСТИНА 2:

СЕКСУАЛЬНІСТЬ У СТОСУНКАХ



ЩО ТАКЕ СЕКСУАЛЬНІСТЬ?

1

Сексуальність є невід'ємною частиною тебе протягом всього твого життя. Вона охоплює те, як ти виражаєш себе як хлопець чи дівчина через такі речі, як манера мовлення, одяг і рухи.

2

Емоції та сексуальність. Ти можеш відчувати різні емоції, пов'язані з сексом та сексуальністю, такі як хвилювання, бажання, розгубленість, страх або радість, і ці почуття можуть бути дуже сильними або більш стриманими..

3

Сексуальне самовираження. Вираження сексуальності може приносити щастя та задоволення, як наодинці, так і з партнером, за умови, що це воно є добровільним і з повагою.

4

Комфорт і впевненість. Розуміння і прийняття власної сексуальності є важливими частинами дорослішання.

Конкретні приклади того, як ти можеш бути під впливом:

Хлопець може відчувати, що повинен займатися сексом, щоб довести свою мужність.

Дівчина може почуватися винною за своє бажання займатися сексом через суперечливі повідомлення в медіа.

У деяких культурах велике значення надається цноті, змушуючи дівчат відчувати тиск і зберігати цноту до шлюбу.

Друзі можуть піддражнювати тебе за те, що ти незайманий/незаймана, змушуючи думати, що потрібно почати сексуальне життя до певного віку.

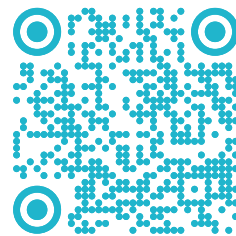
Партнер може змушувати тебе робити те, з чим ти не почувашся комфортно.

Інфлюенсери та медіа часто просувають певні образи як «найкращі», змушуючи тебе відчувати тиск виглядати певним чином.

Фільми та передачі можуть змусити тебе думати, що всі займаються сексом, додаючи тиск щодо початку інтимного життя.

У деяких середовищах задоволення у стосунках сприймається по-різному для хлопців та дівчат

Скануйте і дивіться



Ось що може впливати на твою сексуальність:

Особисті фактори: як ти сприймаєш себе?

Вплив сім'ї: що думає твоя сім'я про стосунки, секс і самовираження??

Соціальні та культурні норми: які повідомлення ти отримуєш від медіа та суспільства щодо цих тем?

Сексуальне здоров'я

Міцне сексуальне здоров'я означає розуміння власної сексуальності, безпечно отримання задоволення від неї, розумний вибір, щоб уникнути ІПСШ (інфекції, що передаються статевим шляхом) та небажаної вагітності, а також свободу вибору власних сексуальних стосунків.

Ключові моменти, які варто запам'ятати:

Сексуальність супроводжує тебе протягом усього життя.

Емоції, пов'язані із сексуальністю, можуть дуже відрізнятися і бути інтенсивними.

Твоє походження і культура відіграють велику роль у тому, як ти сприймаєш свою сексуальність.

Чесність із самим собою у вираженні своєї сексуальності може зробити твоє життя і стосунки кращими.

Прийняття власної сексуальності – це подорож, на яку впливають багато факторів.

Міцне сексуальне здоров'я передбачає розуміння та відповідальне ставлення до своєї сексуальності.

Подолай упередження, які обмежують те, як люди виражають свою сексуальність.

Дізнайся, коли і як потрібно просити про допомогу.

Практична вправа: Руйнування гендерних стереотипів та упереджень

Тест: Відповідай на кожне твердження «Вірно» чи «Невірно». Після того, як ти вибереш, прочитай пояснення, щоб дізнатися більше про кожну тему.

1

Вірно чи невірно:

Якщо дівчина займається сексом із хлопцем, він обов'язково закохається в неї.

Відповідь:

невірно

Пояснення:

Кохання і сексуальна активність не пов'язані безпосередньо. Побудова стосунків на основі взаємоповаги та емоційного зв'язку має більше шансів привести до справжніх почуттів.

2

Вірно чи невірно:

Оральний секс необхідний, якщо хочеш мати хлопця.

Відповідь:

невірно

Пояснення:

Ніхто не повинен відчувати себе зобов'язаним до будь-якої сексуальної активності, щоб почати або підтримувати стосунки. Згода та взаємне бажання є важливими у всіх інтимних актах.

3

Вірно чи невірно:

Існує лише два типи дівчат: ті, що сплять з іншими, і «порядні» дівчата».

Відповідь:

невірно

Пояснення:

Цей стереотип несправедливо судить дівчат за їхні сексуальні вибори. Люди набагато складніші, і не варто вішати на них обмежувальні ярлики.

4

Вірно чи невірно:

«Порядні» дівчата не мають сексуальних фантазій.

Відповідь:

невірно

Пояснення:

Будь-хто, незалежно від того, як виглядає зовні, може мати сексуальні фантазії. Це нормальна частина людської сексуальності.

5

Вірно чи невірно:

Хлопці не повинні плакати, а дівчата завжди істеричні.

Відповідь:

невірно

Пояснення:

Емоції – це людський досвід, який не пов'язаний зі статтю. Кожна людина має право вільно і повноцінно виражати свої почуття.

6

Вірно чи невірно:

Лише хлопці можуть бути лідерами, а дівчата повинні зосереджуватися лише на тому, щоб добре виглядати.

Відповідь:

невірно

Пояснення:

Лідерські якості можуть бути в будь-якої людини, незалежно від статі. Як хлопців, так і дівчат слід заохочувати розвивати свої навички та реалізовувати амбіції.

7

Вірно чи невірно:

Щоб бути привабливим, потрібно виглядати певним чином.

Відповідь:

невірно

Пояснення:

Привабливість – це суб'єктивне поняття, а стандарти краси дуже різняться. Кожна людина має унікальні риси, які роблять її привабливою.

8

Вірно чи невірно:

Трансгендерні люди просто плутаються у своїй гендерній ідентичності.

Відповідь:

невірно

Пояснення:

Бути трансгендерною людиною означає мати гендерну ідентичність, яка не збігається зі статтю, отриманою при народженні. Це справжня і визнана ідентичність, а не розгубленість.

9

Вірно чи невірно:

Це дивно, коли хлопець подобається інший хлопець або дівчина зустрічається з іншою дівчиною.

Відповідь:

невірно

Пояснення:

Сексуальна орієнтація є природною частиною ідентичності людини. Незалежно від того, що хлопець відчуває потяг до хлопців, а дівчина зустрічається з дівчиною, це нормально, і такі вибори слід поважати.

Висновок:

Як ти впорався/впоралася з тестом? Пам'ятай, що розуміння і подолання цих стереотипів і упереджень є важливим для створення більш інклюзивного та шанобливого суспільства. Продовжуй обговорення, щоб допомогти просвіщати інших та протистояти дискримінації!

Запит на допомогу:

Якщо ти відчуваєш тиск або примус у романтичних чи сексуальних ситуаціях, важливо звернутися по допомогу.

Centrul Național
de Prevenire a
Abuzului față de Copii



WWW.CNPAC.MD

Анонімне та
безкоштовне
спілкування
з психологом



WWW.12PLUS.MD

ЕМОЦІЙНІСТЬ СЕКСУАЛЬНОСТІ

Фізична близькість або інтимність із кимось може викликати багато різних почуттів. Абсолютно нормально відчувати себе дуже добре, радісно, задоволено або навіть трохи сумно чи соромно після близькості з кимось, будь то тримання за руки, обійми, поцілунки чи щось більше. Ці почуття є природною частиною взаємодії з іншою людиною на глибшому рівні.

Приклад:

Після сексуальної близькості ти можеш відчувати себе дуже близьким/близькою до цієї людини через вивільнення гормонів, які викликають приємні почуття, таких як окситоцин. Або, якщо ти переживаєш розставання, тобі може бути дуже сумно, тому що ті міцні зв'язки, які ти сформував, ускладнюють розставання.



Практична вправа: Колаж моїх емоцій

1

Подумай про свої почуття в різні моменти стосунків, наприклад, коли ти зустрів/зустріла людину, яка стала твоїм партнером, потім, коли ви почали зустрічатися і бути разом, під час стосунків, після розриву або під час сварки.

2

Використовуючи різні матеріали, створи колаж своїх емоцій. Вирідай зображення, слова або використовуй кольори, які відображають те, що ти відчував/відчувала у ці моменти, і наклеї їх на аркуш. Не існує неправильного способу самовираження, тому дай волю своїй творчості!

3

Якщо тобі комфортно, поділися своїм колажем з іншими. Розкажи про почуття, які ти відобразив/відобразила у своїй роботі. Це допоможе усім зрозуміти, наскільки різноманітними і складними можуть бути твої емоції.

4

Пам'ятай, що всі твої почуття є цінними. Визнання і обговорення їх допоможе тобі краще керувати своїми емоціями й будувати міцніші та здоровіші стосунки.



Сім компонентів здорової сексуальності

Ось сім ключових моментів про сексуальність і стосунки, які варто пам'ятати, щоб краще зрозуміти ці важливі аспекти твого життя:



Практики безпечного сексу

Завжди використовуй презервативи, щоб запобігти ІПСШ і незапланованій вагітності – це твій найкращий захист, але вони ефективні лише за умови правильного використання:

1 Завжди перевіряй термін придатності та цілісність упаковки перед використанням.

2 Використовуй новий презерватив для кожного статевого акту – від початку до кінця.

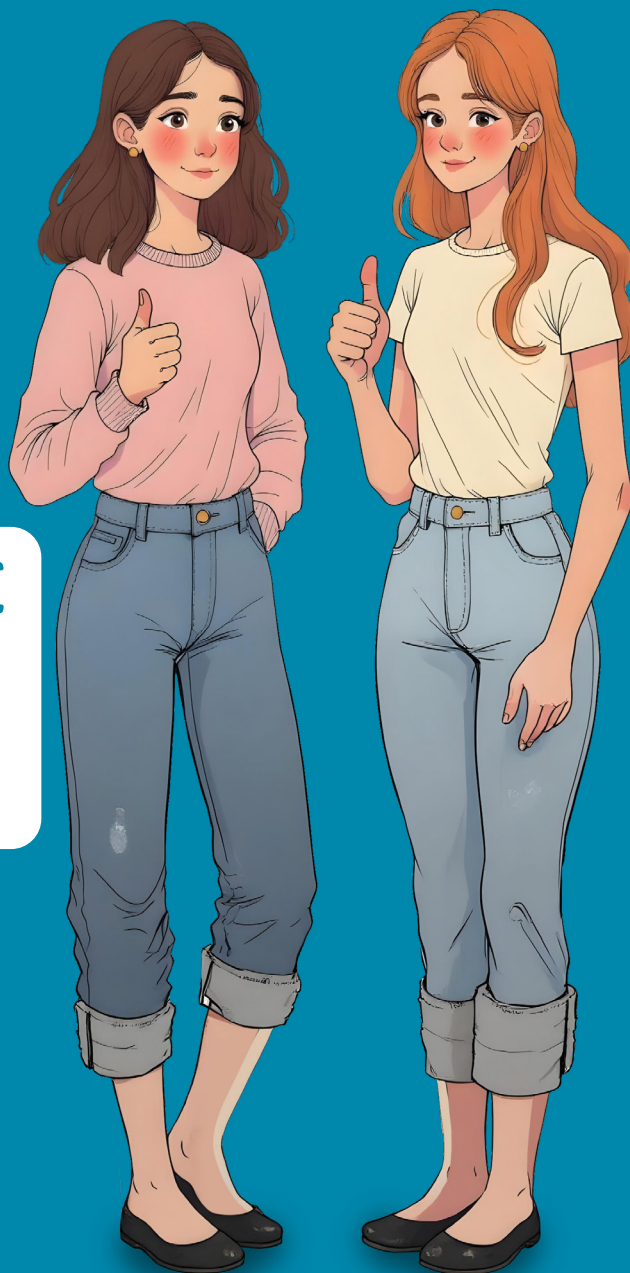
3 Зберігай презервативи належним чином, якомога далі від тепла та гострих предметів.

4 Практикуйся правильно надягати презервативи.

Тут ти знайдеш інформацію про те, як можна отримати безкоштовні презервативи:
Молодіжні дружні центри здоров'я — www.neovita.md
Мережа молодих освітян „Рівний-рівному” — fb.com/YPEERMoldova

ЧАСТИНА 3:

ЩО НАСПРАВДІ
ОЗНАЧАЄ
ЗГОДА?



Відсутність згоди є ключовим елементом, який характеризує всі форми сексуального насильства. Згода означає, що всі залучені сторони кажуть ТАК і відчують себе комфортно з тим, що відбувається.

Ти несеш відповідальність за те, щоб не завдати шкоди іншим, і завжди питати згоди іншої людини. Так само ти маєш право висловлювати свою згоду чи незгоду, зменшуючи ризик травм і страждань. Ти не зобов'язаний/зобов'язана робити щось, чого не хочеш. Ти маєш право насолоджуватися інтимністю без примусу чи тиску.

**Пам'ятайте:
мовчання – це не
згода:**

**Говори, говори,
говори!**

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ВЛАСНИЙ ВИБІР

Коли ти дорослішаєш, ти усвідомлюєш, що маєш більше свободи і влади над власним тілом і тим, що робиш із ним. Ти стаєш більш незалежним/незалежною, а це означає, що можеш приймати багато рішень самостійно!

Найкраща частина? Ти сам/сама можеш вирішувати, що для тебе є правильним.

- Ти маєш силу сказати ТАК або НІ.
- Ніхто інший не може приймати рішення за тебе, так само як і ти не можеш приймати їх за когось іншого.
- Вибір у кожного різний, і це абсолютно нормально. Дехто може вибрати чекати до шлюбу – і це добре. Інші можуть віддати перевагу однім серйозним стосункам, а хтось може спробувати декілька стосунків. Все залежить від того, що здається тобі правильним і комфортним.

Що таке вербальна згода?

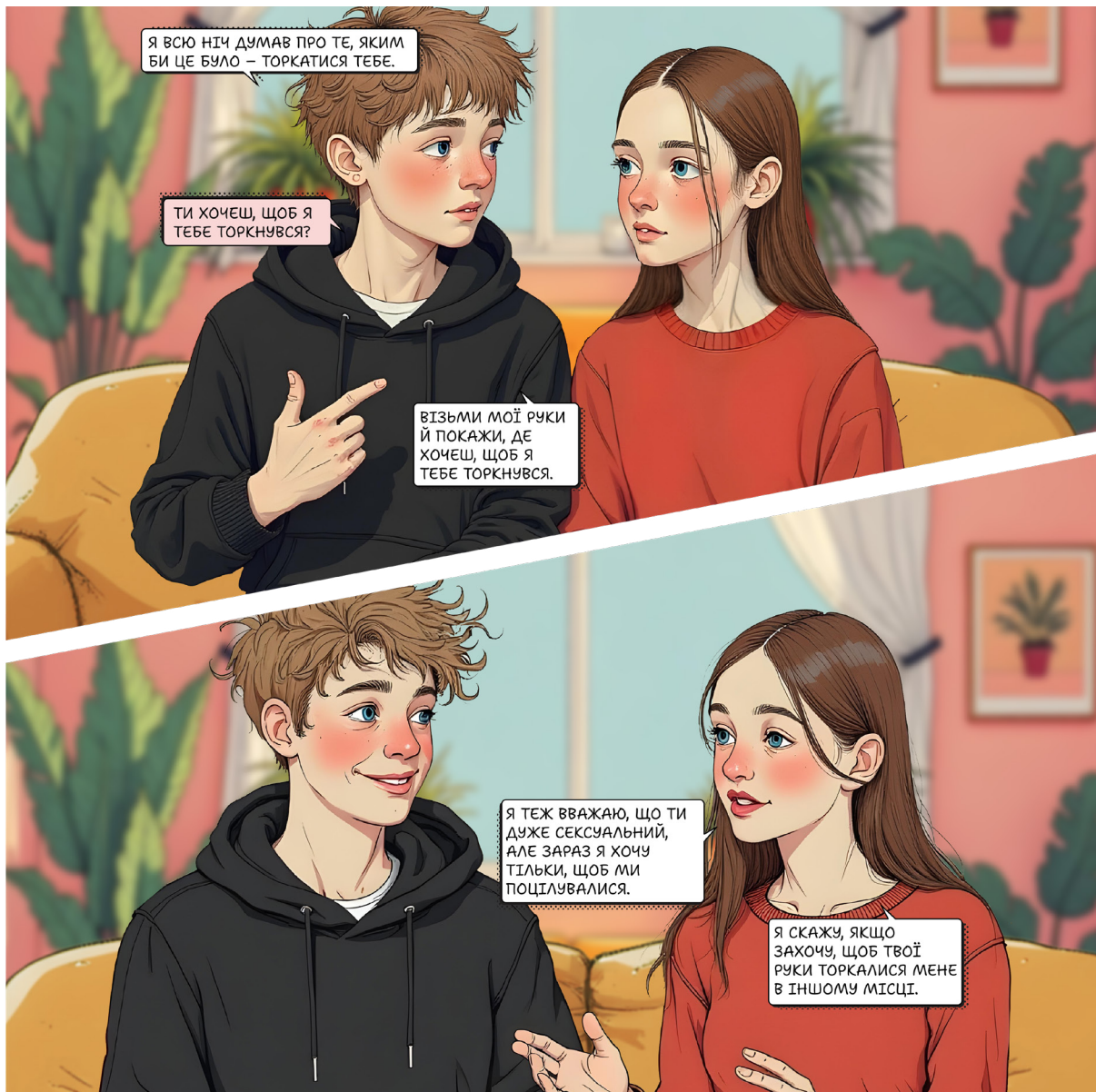
Згода є надзвичайно важливою, і її можна висловити кількома способами:

Вербальна згода - це коли ти чітко кажеш ТАК або висловлюєш згоду словами, наприклад:

- «Я згоден/згодна з цим».
- «Я хочу це зробити».
- «Мені б хотілося це зробити...»
- «Покажи мені, як ти хочеш...»
- «Так, я готовий/готова. Давай не будемо поспішати. Я скажу тобі, що мені подобається, а що ні.»

Пам'ятай: ЧІТКА, ВЕРБАЛЬНА І ТВЕРДА ЗГОДА – ЦЕ ЗАВЖДИ НАЙКРАЩИЙ ВАРІАНТ! – якщо ти не впевнений/впевнена, що отримав/отримала згоду – зупинись і запитай.

«Саме так» – Запитання про згоду



Що таке невербальна згода?

Невербальна згода не виражається словами, а передається через дії, наприклад:

- кивок у знак згоди
- широка посмішка
- обійми на знак згоди

Але розуміння та тлумачення невербальних сигналів іноді може бути складним і призвести до плутанини. Тому пам'ятай! – чітке спілкування дуже важливе, особливо для розуміння та підтвердження згоди.

Ось декілька ідей, які можуть допомогти тобі, і способи, як діяти в ситуаціях, коли інша людина дає згоду невербально.





ПРЯМЕ ЗАПИТАННЯ

Я БАЧУ, ТИ ТРИМАЄШ МЕНЕ ЗА РУКУ

ЩОБ ПРОЯСНИТИ, ТИ ХОЧЕШ ЗІ МНОГУ ПОТАНЦЮВАТИ?

ТАК, Я ПОДУМАВ, ЩО БУЛО Б ВЕСЕЛО ПОТАНЦЮВАТИ РАЗОМ!



ОТОЖ, ПОТАНЦЮЄМО? ПРОСТО СКАЖИ «ТАК», ЯКЩО ТИ ЗА!

ТАК, ЗВИЧАЙНО!

ПІДТВЕРДЖЕННЯ ЗГОДИ

ЧІТКЕ СПІЛКУВАННЯ ФОРМУЄ ПОВАГУ ТА ГАРАНТУЄ, ЩО ОБИДВА ПАРТНЕРИ ПОЧУВАЮТЬСЯ КОМФОРТНО І ПРИЄМНО. ЗАВЖДИ ПЕРЕКОНУЙСЯ, ЩО БУДЬ-ЯКА ЗГОДА, ВЕРБАЛЬНА ЧИ НЕВЕРБАЛЬНА, Є ЗРУЗУМІЛОЮ. ВАЖЛИВО, ЩОБ ВСЕ ЗАЛУЧЕНІ ПОЧУВАЛИСЯ КОМФОРТНО І ВІДЧУВАЛИ ДО СЕБЕ ПОВАГУ.



ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗ'ЯСНЕННЯ

У МЕНЕ СКЛАЛОСЯ ВРАЖЕННЯ, ЩО ТИ ХОЧЕШ ПОТАНЦЮВАТИ, АЛЕ ЧИ МОЖЕШ СКАЗАТИ МЕНІ, ЧИ ЦЕ СПРАВДІ ТАК

ТАК, МЕНІ СПРАВДІ ЦЕ СПОДОБАЛОСЯ Б

ДЯКУЮ, ЩО УТОЧНИЛА!



ХОДИМО НА ТАНЦМАЙ-ДАНЧИК

ЯКЩО РАПТОМ ВІДЧУЄШ СЕБЕ НЕКОМФОРТНО, ДАЙ МЕНІ ЗНАТИ, ДОБРЕ?

ОБОВ'ЯЗКОВО СКАЖУ, АЛЕ Я РАДІЙ ПОТАНЦЮВАТИ З ТОБОЮ

ПОСТІЙНЕ ПІДТВЕРДЖЕННЯ



ЧУДОВО, ЩО ТИ ХОЧЕШ ТАНЦЮВАТИ!

ЗВІСНО, І ТЕ Ж САМЕ СТОСУЄТЬСЯ І ТЕБЕ!

ЯКЩО В ЯКИЙСЬ МОМЕНТ ТИ ЗАХОЧЕШ ЗУПИНИТИСЯ АБО ЗРОБИТИ ЩОСЬ ІНШЕ, ПРОСТО СКАЖИ МЕНІ, ДОБРЕ?

ЗГОДА ПРОТЯГОМ УСЬОГО ПРОЦЕСУ



10 золотих правил згоди

1 Якщо я не сказав/сказала **НІ**, це не означає, що я сказав/сказала **ДА**: просто тому, що хтось не каже не, коли ти намагаєшся його/її поцілувати, не означає, що він/вона погоджується. Мовчання не означає згоду. Так само як і наступні фрази **НЕ** є згодою: «можливо», «подивимось», «я не впевнений/впевнена», «здається, так» або «напевно».

2 **Говори:** найпростіший спосіб впевнитися, що ти даєш або отримуєш згоду – це використання чітких слів. Будь якомога прямішим/прямішою.

3 **Згоду можна відкликати:** Якщо спочатку хтось каже так, а потім змінює думку, поважай це рішення і негайно зупинися. Згода має бути постійною.

4 **Не потрібно просити вибачення:** Якщо тобі щось не подобається, ти не зобов'язаний/зобов'язана просити вибачення чи пояснювати щось. Сказати ні – це твоє право.

5 **Згода НЕ є універсальним дозволом:** Якщо хтось погодився одного разу, це не означає, що він/вона погоджується завжди. Завжди перевіряй перед тим, як переходити на новий рівень. «Так» для поцілунку означає тільки поцілунок – і нічого більше.

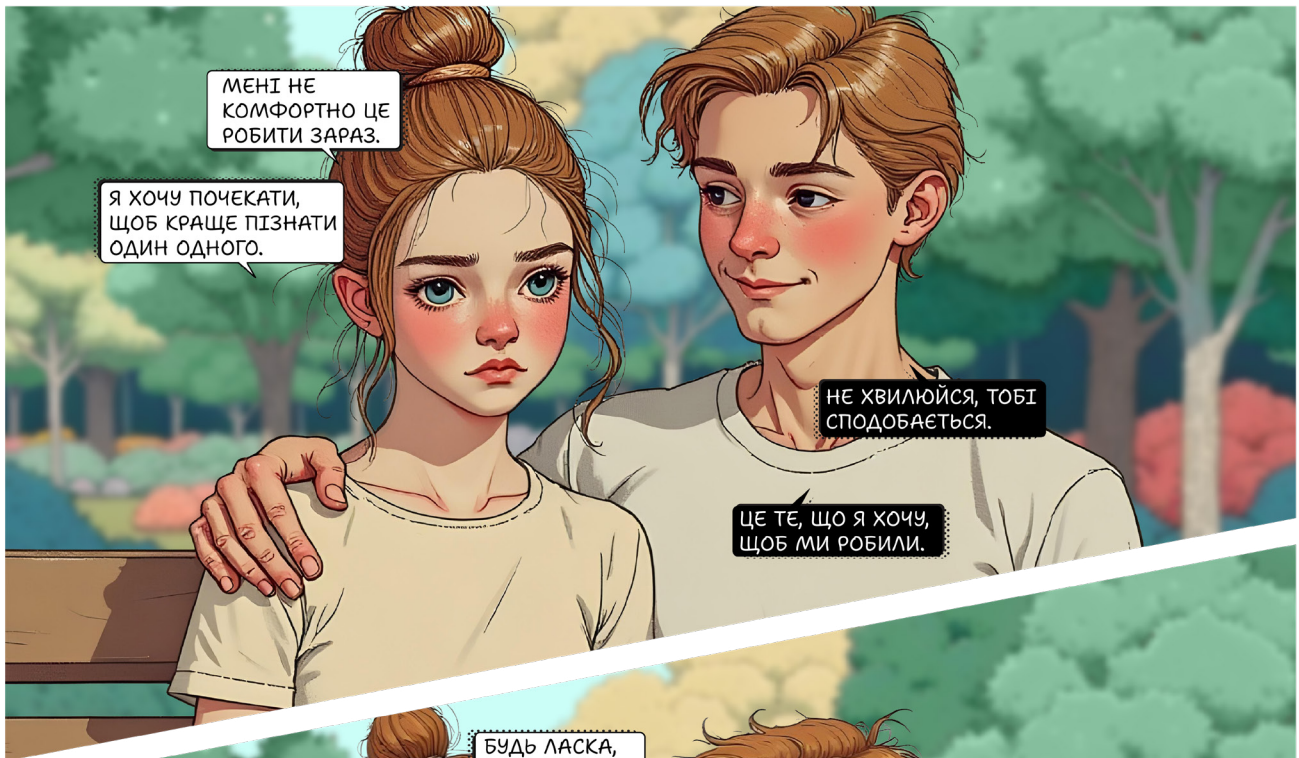
6 **Звертай увагу на невербальні сигнали:** такі як відсторонення або напруження іншої людини, занепокоєння, схрещені руки чи ноги, уникнення зорового контакту. Якщо тобі щось здається незвичним, запитай: «Ти не проти?», або «Ти хочеш продовжити?», або «Хочеш зробити паузу?», або «Хочеш зупинитися?», щоб переконатися, що всім комфортно.

7 **Мовчання не означає згоду:** Ніколи не припускай, що якщо хтось мовчить, то він/вона погоджується. Згода має бути активною, відкритою та чіткою.

8 **НІ означає НІ:** це нормально казати «ні» і немає жодної причини почуватися через це погано. Поважати чийсь «ні» дуже важливо.

9 **Мова тіла може вводити в оману:** Те, що здається тобі правильним, може бути неправильним для іншої людини. Якщо ти не впевнений/впевнена, зроби паузу і обговори це.

10 **Зовнішній вигляд і флірт не означають згоду:** незалежно від того, як хтось одягнений, фліртує чи цілує тебе, це не означає автоматичну згоду на щось інше.



Чи є мовчання видом згоди?

МОВЧАННЯ – ЦЕ НЕ ЗГОДА

Мовчання може означати багато речей – розгубленість, дискомфорт чи просто невпевненість або що інша людина не знає, чого саме вона хоче. Дуже ризиковано припускати, що мовчання означає ТАК, тому що мовчання нічого чітко не виражає.

Як зрозуміти відсутність згоди?

Відсутність згоди означає не погоджуватися з тим, що хтось інший хоче зробити, і означає чітке вираження своїх кордонів та почуттів.

Ось як можна сказати, що ти не згоден/згодна:

Чіткі формулювання:

Використання простих, прямих фраз, таких як:

- «Ні».
- «Стоп».
- «Мені не комфортно це робити».

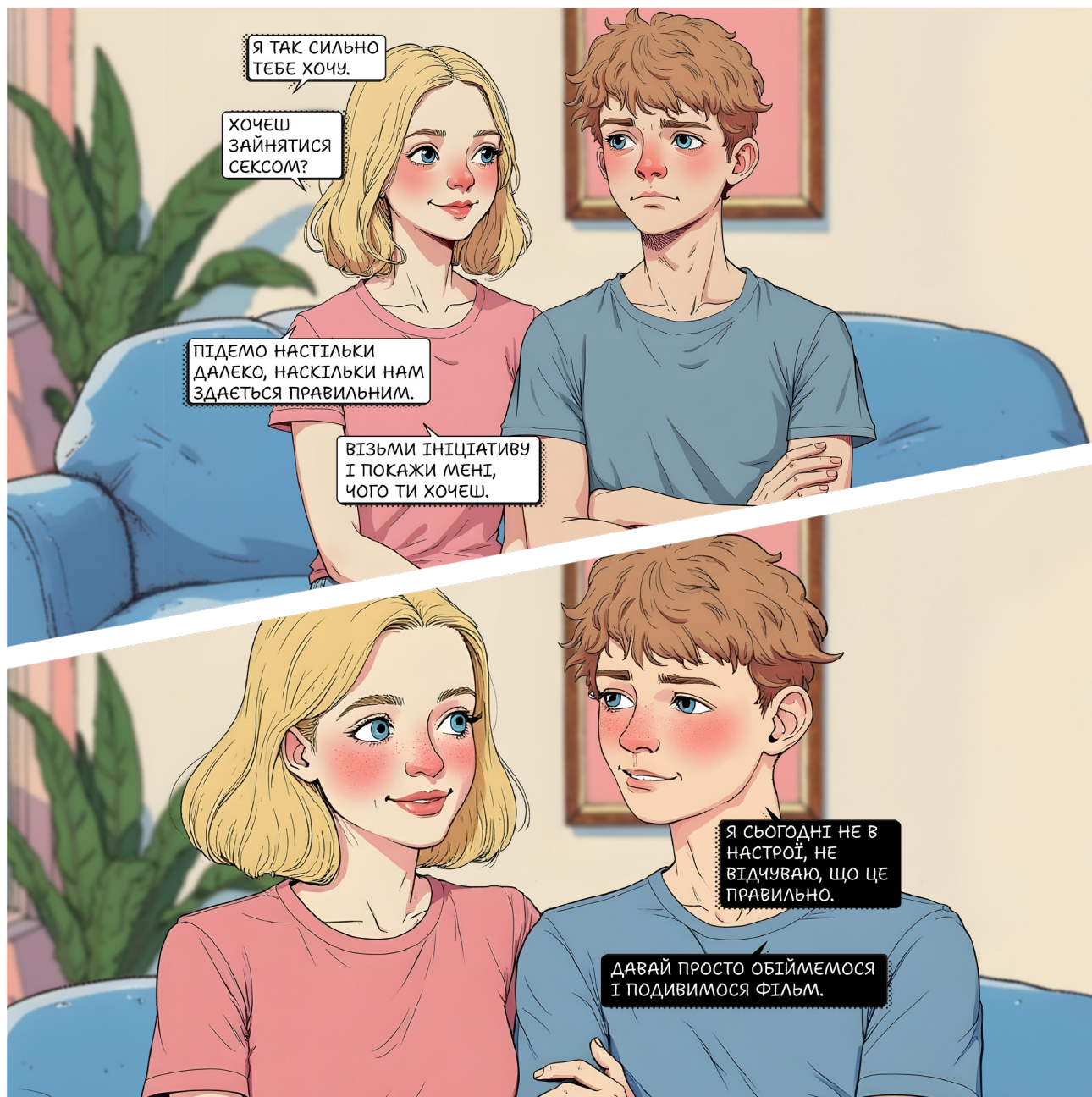
Вираження вподобань і кордонів:

Чітке формулювання, що тобі подобається, а що ні, наприклад::

- «Мені подобається це, але не подобається те».
- «Я хочу це робити це, але не хочу те».

Важливо висловлювати свої кордони і переконатися, що їх поважають. **Згода означає взаємну домовленість, і ти завжди маєш право відмовитися або передумати в будь-який момент.**





Я ТАК СИЛЬНО
ТЕБЕ ХОЧУ.

ХОЧЕШ
ЗАЙНЯТИСЯ
СЕКСОМ?

ПІДЕМО НАСТІЛЬКИ
ДАЛЕКО, НАСКІЛЬКИ НАМ
ЗДАЄТЬСЯ ПРАВИЛЬНИМ.

ВІЗЬМИ ІНІЦІАТИВУ
І ПОКАЖИ МЕНІ,
ЧОГО ТИ ХОЧЕШ.

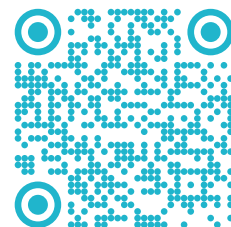
Я СЬОГОДНІ НЕ В
НАСТРОЇ, НЕ
ВІДЧУВАЮ, ЩО ЦЕ
ПРАВИЛЬНО.

ДАВАЙ ПРОСТО ОБІЙМЕМОСЯ
І ПОДИВИМОСЯ ФІЛЬМ.

Коли згоду не може бути надано?

Існують конкретні ситуації, коли згода просто неможлива незалежно від обставин:

Сканируйте и смотрите:



Нетверезий стан або недієздатність:

Згода не може бути надана особою, яка перебуває у стані сп'яніння або нездатності через дію наркотиків чи алкоголю, а також якщо вона спить або непритомна. Те саме стосується людей із важкими формами інвалідності, які впливають на їхню здатність розуміти чи висловлювати згоду

Вікові обмеження:

З юридичного погляду, неповнолітні (особи до 16 років) не можуть давати згоду на сексуальні стосунки з дорослими. Не має значення, наскільки дорослими вони виглядають чи здаються.

Приклад: Той факт, що тобі 16, не означає, що ти повинен/повинна зустрічатися з кимось набагато молодшим за тебе, наприклад, із 13- чи 14-річною дитиною. Краще і безпечніше обирати партнерів приблизно того ж віку, що і ти.

Динаміка влади:

Згода не може бути по-справжньому надана, якщо одна людина має значну владу або контроль над життям іншої людини, будь то фізична влада, фінансова чи обидві.

Приклад: Якщо твій партнер займає владну позицію щодо тебе, наприклад, тренер, вчитель або начальник, він може тиснути на тебе, щоб ти погодився, що здатне призвести до примусу або наруги. Найкраще бути в стосунках з людиною, у яких баланс влади рівний

Розуміння цих правил сприяє тому, що всі сторони, залучені до будь-якої взаємодії, можуть давати згоду свідомо й добровільно, без примусу чи непорозумінь. Завжди прагни стосунків, у яких кожен відчуває повагу та рівноправність.

ЧАСТИНА 4:

**АБ'ЮЗИВНІ
СТОСУНКИ**



Спектр стосунків: здорові, нездорові, аб'юзивні

Усі стосунки можна розмістити на спектрі – від здорових до нездорових і до аб'юзивних. Здорові стосунки ґрунтуються на рівності та повазі. Нездорові стосунки ґрунтуються на спробах контролювати іншу людину. Аб'юзивні стосунки ґрунтуються на дисбалансі влади та контролю

Здорові стосунки

Здорове спілкування

Проблеми обговорюються спокійно та відкрито. Кожен партнер слухає іншого, поважає його думку та готовий до компромісу.

Повага

Кожен партнер цінує іншого.

Довіра

Взаємна довіра, на яку заслужив кожен з партнерів.

Чесність

Обидва партнери щирі одне перед одним, але можуть зберігати деякі речі в секреті.

Рівність

Партнери разом приймають рішення і дотримуються однакових стандартів.

Індивідуальність

Кожен з партнерів любить проводити час окремо і поважає, коли інший висловлює потребу в особистому просторі.

Нездорові стосунки

Недостатнє спілкування

Проблеми обговорюються рідко або зовсім не обговорюються. Партнери не слухають одне одного і не готові до компромісів.

Відсутність довіри

Можуть виникати підозри щодо того, що один партнер робить за спиною іншого, або сумніви в його вірності.

Відсутність чесності

Один або обидва партнери брешуть один одному.

Боротьба за контроль

Один або обидва партнери вважають свої потреби і рішення важливішими за потреби інших та зосереджуються на досягненні власних цілей.

Відсутність індивідуальності

Партнери проводять стільки часу разом, що один із них почувається пригніченим. Або партнери проводять стільки часу разом, що ігнорують друзів, сім'ю та інші важливі речі.

Аб'юзивні стосунки

Токсичне спілкування

Під час сварок звучать крики, лайки чи погрози; це може відбуватися і поза сварками.

Відсутність поваги

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

Звинувачення та підозри

Один із партнерів безпідставно підозрює флірт або зраду і висуває звинувачення.

Відсутність відповідальності

Аб'юзивний партнер (вербально, фізично, сексуально або все разом) заперечує і мінімізує свої дії. Натомість звинувачує партнера у спричиненому злі.

Контроль

Один з партнерів приймає всі рішення у стосунках. Якщо інший партнер заперечує ці рішення, рівень аб'юзивної поведінки може зрости.

12 форм маніпуляції та наруги

Маніпуляція у стосунках може виникнути, коли інша людина намагається контролювати тебе і здобути владу у стосунках. Емоційна маніпуляція може бути складною для розпізнання, оскільки вона може бути як прихованою та несвідомою, так і очевидною та навмисною.

Дуже важливо знати, що маніпуляція та наруга можуть стати першим кроком до серйозніших проблем, таких як сексуальна наруга. Розпізнавання ознак і стратегій маніпуляції є необхідним для твоєї безпеки. У наступному розділі ти дізнаєшся поради, рекомендації та інструменти, які допоможуть тобі захиститися від таких видів шкідливої поведінки.

Булінг або цькування

передбачає повторювану агресивну поведінку, спрямовану на те, щоб завдати шкоди або злякати когось фізично, емоційно, у стосунках або в соціальному плані. Булінг може проявлятися в різних формах, зокрема у формі вербального цькування, фізичної агресії, поширення чуток і навмисного виключення з соціальних груп. Вплив булінгу є глибоким, призводячи до тривалих емоційних травм, зниження самооцінки, тривожності та депресії.

- Ти такий дурний: тебе все одно ніхто не любить.
- Якщо ти не зробиш так, як я скажу, я подбаю про те, щоб усі відвернулися від тебе.
- Навіщо ти взагалі намагаєшся? Ти нічого не вартий.

Кібербулінг

відбувається на цифрових платформах, таких як соціальні мережі, месенджери або онлайн-форуми. Він передбачає використання технологій для цькування, погроз, приниження або цілеспрямованої атаки на іншу людину. Це може включати надсилання злісних повідомлень, поширення чуток, публікацію компрометуючих фото чи відео, а також створення фейкових профілів. Кіберцькування може бути безжальним і всеосяжним, оскільки триває 24 години з 24, 7 днів з 7 і швидко охоплює широку аудиторію. Анонімність, яку надає інтернет, часто заохочує агресорів, що робить цькування особливо підступною формою переслідування, яка здатна спричинити серйозні емоційні страждання для жертви.

Вербальне цькування або Вербальний булінг

передбачає використання слів для завдання шкоди іншим, часто через образи, насмішки, лайку або погрози. Це може відбуватися особисто, через телефон або навіть через текстові повідомлення. Такий вид залякування має на меті принизити, знецінити або налякати жертву.

Фізичний булінг

це найпомітніша форма булінгу, що полягає в нанесенні безпосередньої фізичної шкоди жертві. Це можуть бути удари, копняки, штовхання або будь-яка інша форма фізичної агресії. Фізичне цькування також може поширюватися на пошкодження або крадіжку особистих речей. Його метою є встановлення влади та контролю над жертвою через фізичне домінування, що призводить до страху та залякування.



ГЕЙ,
НЕВДАХО!

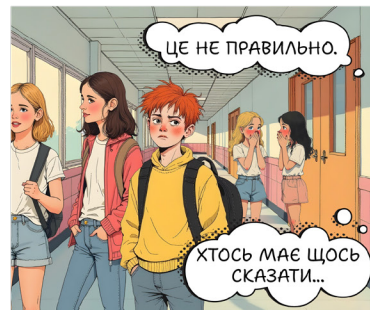
ГАРНІ ЧЕРЕВІКИ. ЗІ
СМІТНИКА ЇХ ВЗЯВ?

Я...Я КУПИВ ЇХ
У МАГАЗИНІ...



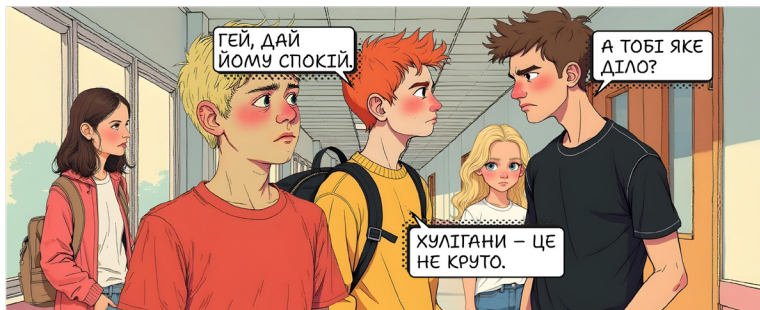
ЧОМУ ВОНИ
ЗАВЖДИ
ЧІПЛЯЮТЬСЯ ДО
МЕНЕ?

ЩО Я
ЗРОБИВ
НЕ ТАК?



ЦЕ НЕ ПРАВИЛЬНО.

ХТОСЬ МАЄ ЩОСЬ
СКАЗАТИ...



ГЕЙ, ДАЙ
ЙОМУ СПОКІЙ

А ТОБІ ЯКЕ
ДІЛО?

ХУЛІГАНИ – ЦЕ
НЕ КРУТО.



ТАК,
ПРИПИНИ!

ЙДИ ЗВІДСИ,
ЯКЩО ТИ ТАК
ПОВОДИШСЯ.



НЕВАЖЛИВО. ВИ
ВСЕ ОДНО ВСІ
ЖАЛЮГІДНІ.



ТИ В ПОРЯДКУ? НЕ
ДОЗВОЛЯЙ ЇМ ТЕБЕ
ОБРАЖАТИ. МИ ТЕБЕ
ПІДТРИМАЄМО.

ДЯКУЮ...

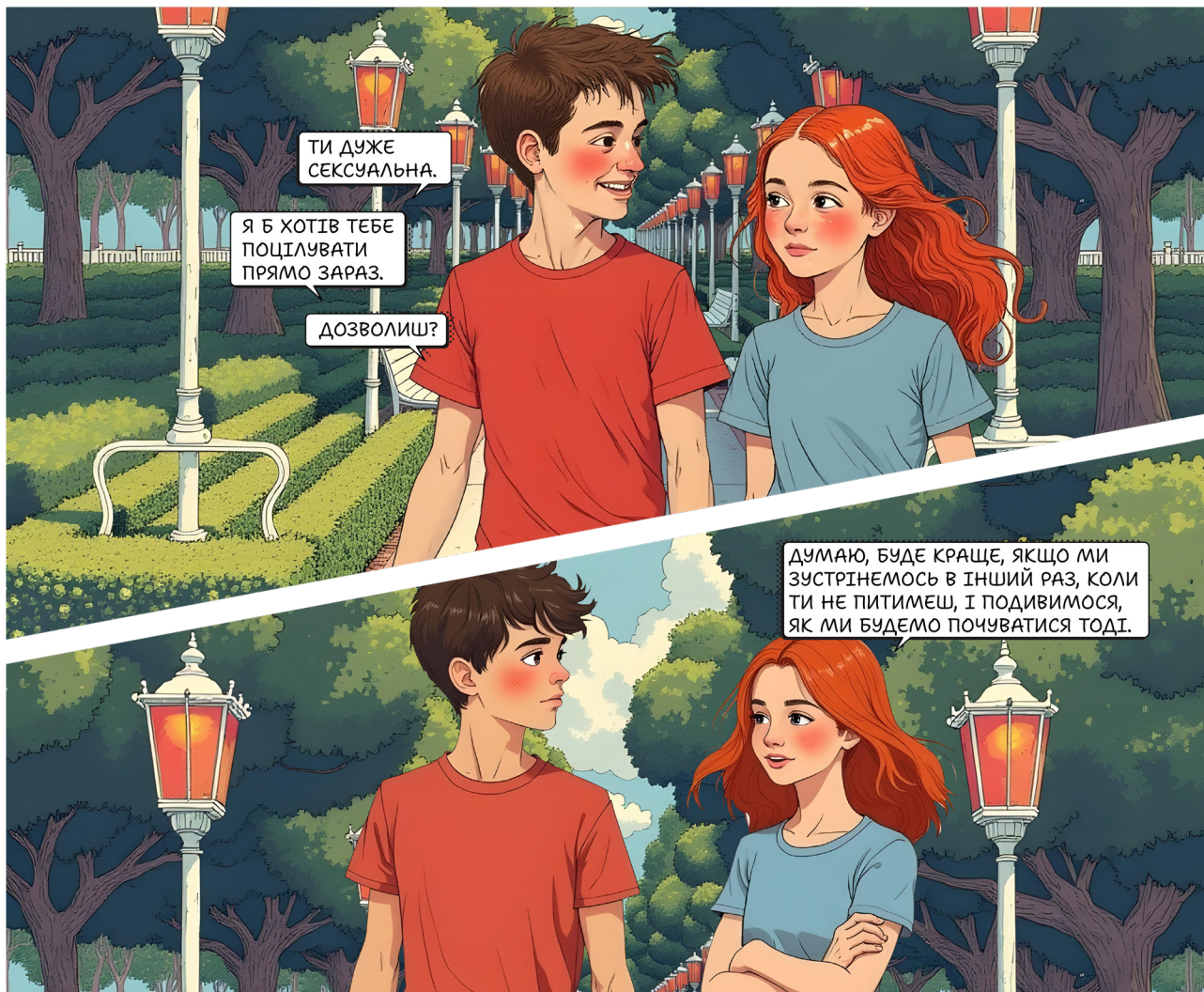
Я СПРАВДІ
ЦЕ ЦІНЮ.



ПРОТИСТОЯТИ БУЛІНГУ МОЖЕ
МАТИ ВЕЛИКЕ ЗНАЧЕННЯ. НЕ
БУДЬ СПОСТЕРІГАЧЕМ. РАЗОМ
МИ МОЖЕМО СТВОРИТИ
БЕЗПЕЧНІШЕ І ДРУЖНЕ
СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ ВСІХ.

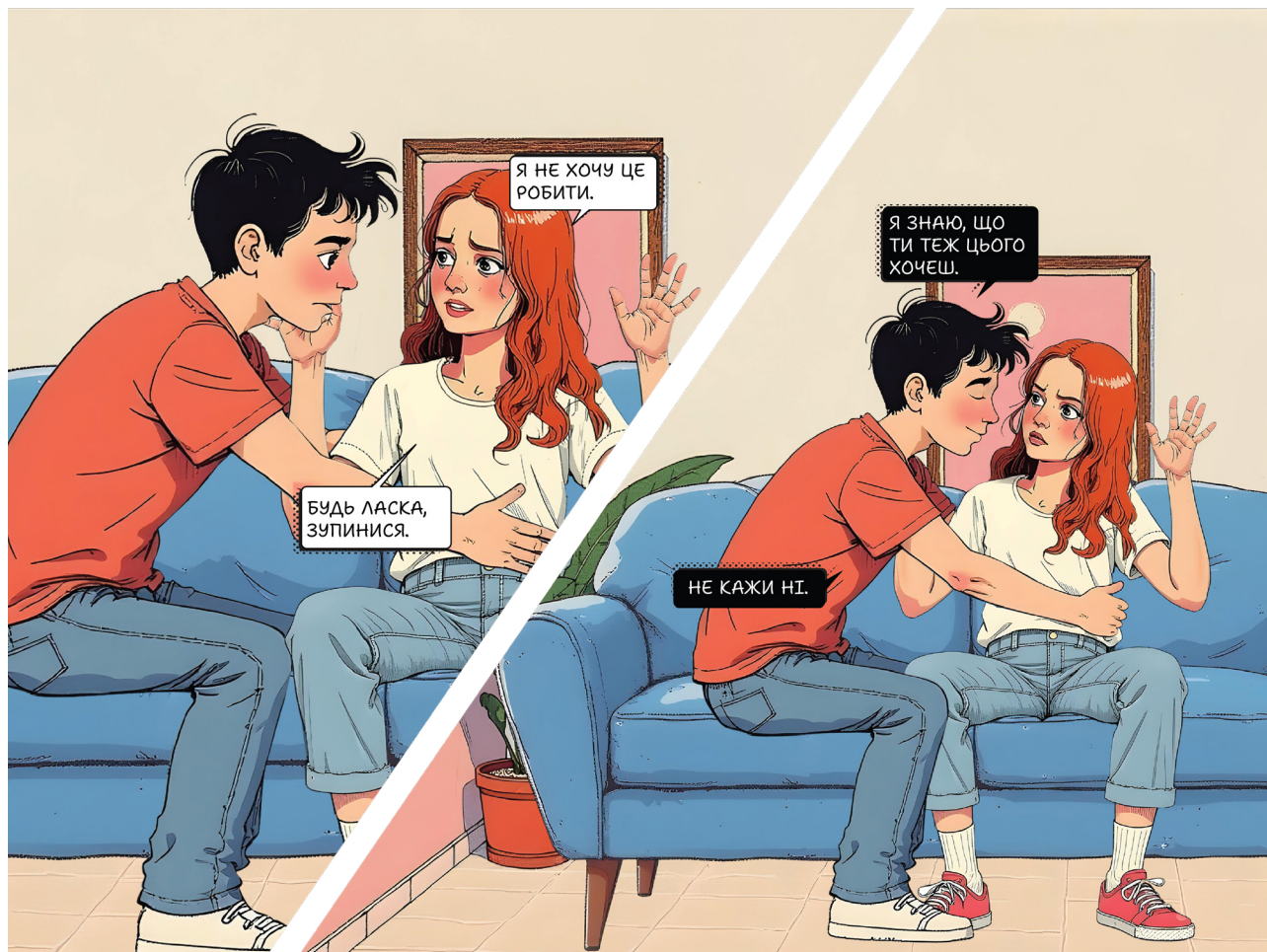
Love Bombing або надмірне проявлення любові та уваги з метою впливу або контролю над поведінкою людини, часто відбувається на початку стосунків!

- Ти для мене все; я не можу жити без тебе.
- Нам призначено бути разом назавжди. Я ніколи не відчував/відчувала нічого подібного раніше.
- Ніхто ніколи не любитиме тебе так, як я, тож навіть тобі дивитися на когось іншого?



Газлайтинг або систематичне та довготривале **заперечення чи спотворення правди**, навіть за наявності доказів брехні, щоб змусити жертву сумніватися у своїй пам'яті чи сприйнятті подій

- Я шокований/шокована, я ніколи такого не казав/казала. Мабуть, ти неправильно зрозумів/зрозуміла.
- Ти знову вигадуєш. Такого ніколи не було.
- Тобі все це просто здається.
- Ти параноїк/параноїчка. Ти взагалі не у своєму розумі



Грумінг – це навмисний процес будовання довірчих стосунків та емоційного зв'язку з людиною, часто дитиною або підлітком, з метою маніпуляції, експлуатації та наруги. Грумінг передбачає, що кривдник використовує маніпулятивні методи для завоювання довіри жертви, щоб використати ці стосунки в особистих або сексуальних цілях. Це починається на перший погляд, з невинних дій, які сприяють зближенню, але поступово переростає в неприйнятну та примусову поведінку, оскільки кривдник тестує і руйнує кордони жертви.

- Ти дуже зрілий/зріла для свого віку; ти розумієш речі, які твої однолітки б не змогли зрозуміти.
- Відчуваю, що можу розповісти тобі все, ти такий/така несхожий/несхожа на інших.
- Дозволь мені подарувати тобі цю гру, ти заслуговуєш на це, бо ти такий чудовий друг.





В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ТЫ
ВЫГЛЯДИШЬ ЕЩЕ ЛУЧШЕ.

ХОДИМО В БІЛЬШ
ПРИВАТНЕ МІСЦЕ.



ВИБАЧ, АЛЕ МЕНІ
ТРЕБА ЙТИ.

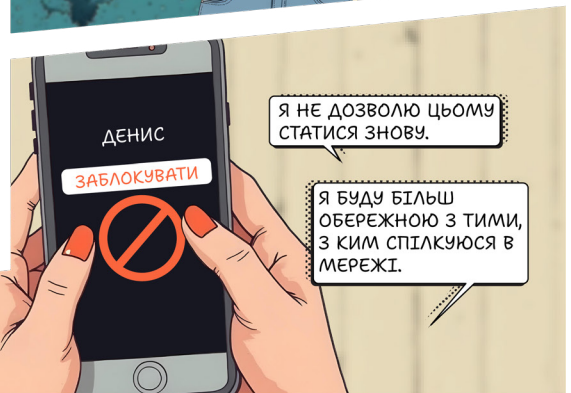
МЕНІ ЦЕ ЗДАЄТЬСЯ
НЕПРАВИЛЬНИМ.

АЛИНА БЛОКУЄТ ДЕНИСА
І ПРЄДПРИЄМАЄ ШАГИ ПО
ЗАЩИТЕ СЕБЯ В ІНТЕРНЕТЕ,
ІЗВЛЕКАЯ УРОКИ ІЗ ОПИТА.



Я РАДА, ЩО ТИ
МЕНІ РОЗПОВІЛА.

ТИ ВЧИНИЛА ПРАВИЛЬНО,
ДОВІРИВШИСЬ СВОЇМ
ІНСТИНКТАМ І ПІШОВШИ.



Я НЕ ДОЗВОЛЮ ЦЬОМУ
СТАТИСЯ ЗНОВУ.

Я БУДУ БІЛЬШ
ОБЕРЕЖНОЮ З ТИМИ,
З КИМ СПІЛКУЮСЯ В
МЕРЕЖІ.



ГЕЙ, ДРУЗІ, ХОЧУ
РОЗПОВІСТИ ВАМ
ПРО ТЕ, ЩО ЗІ
МНОЮ СТАЛОСЯ.

ВАЖЛИВО БУТИ
ОБЕРЕЖНИМИ
В МЕРЕЖІ.



ДЯКУЮ, ЩО
РОЗПОВІЛА
НАМ, АЛІНО.

МИ ТЕБЕ
ПІДТРИМУЄМО!

Цей сценарій має на меті допомогти тобі усвідомити небезпеку грумінгу, зміцнити впевненість у своїх інстинктах та вживати проактивних заходів для захисту в мережі.

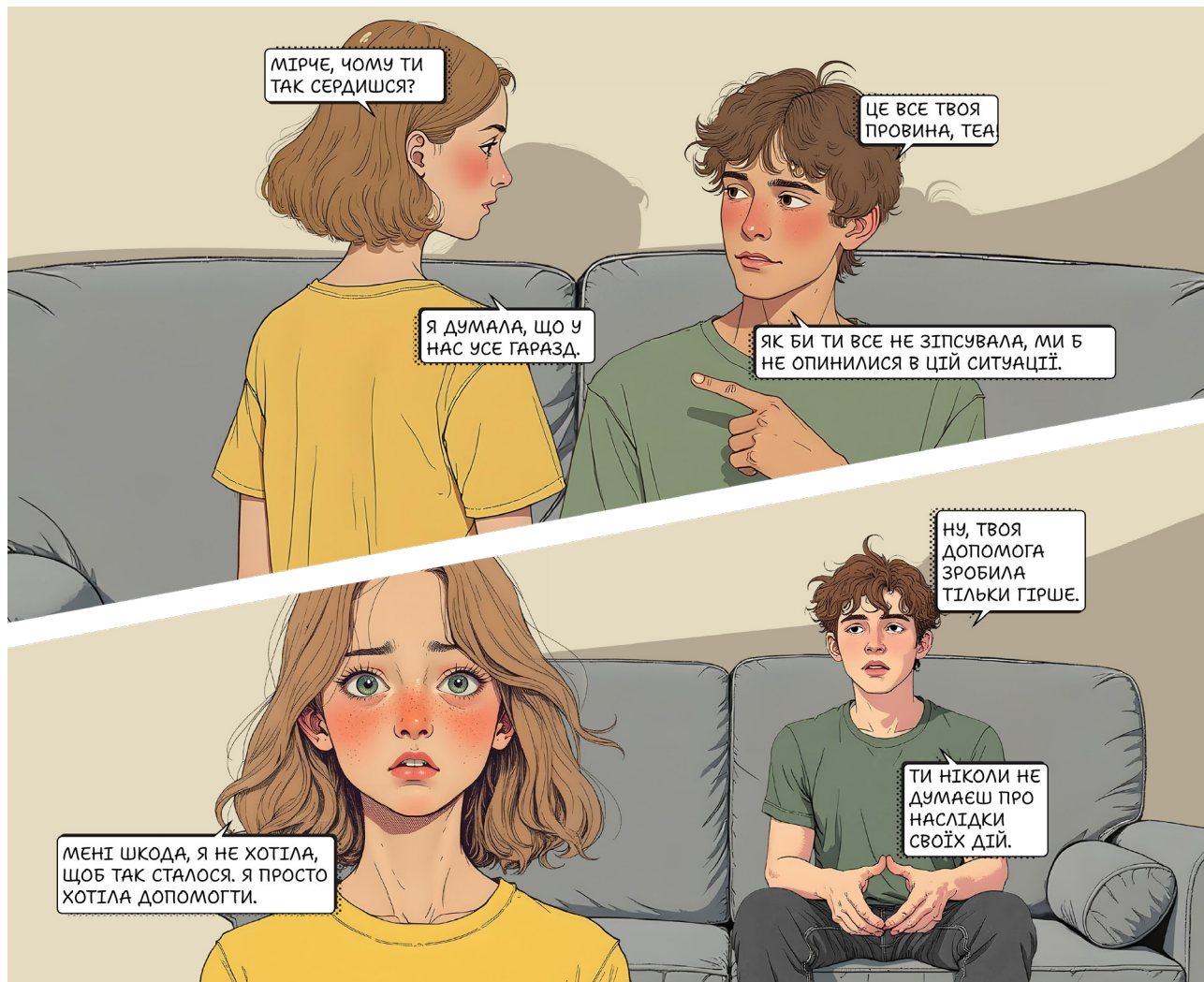
Мінімізація почуттів або досвіду жертви, змушуючи її відчувати, ніби вона перебільшує або поводиться ірраціонально.

- Чому ти так засмучуєшся через таку дрібницю?
- Це не велика справа — ти перебільшуєш.
- Ти занадто чутливий/чутлива. Не сприймаєш жартів?



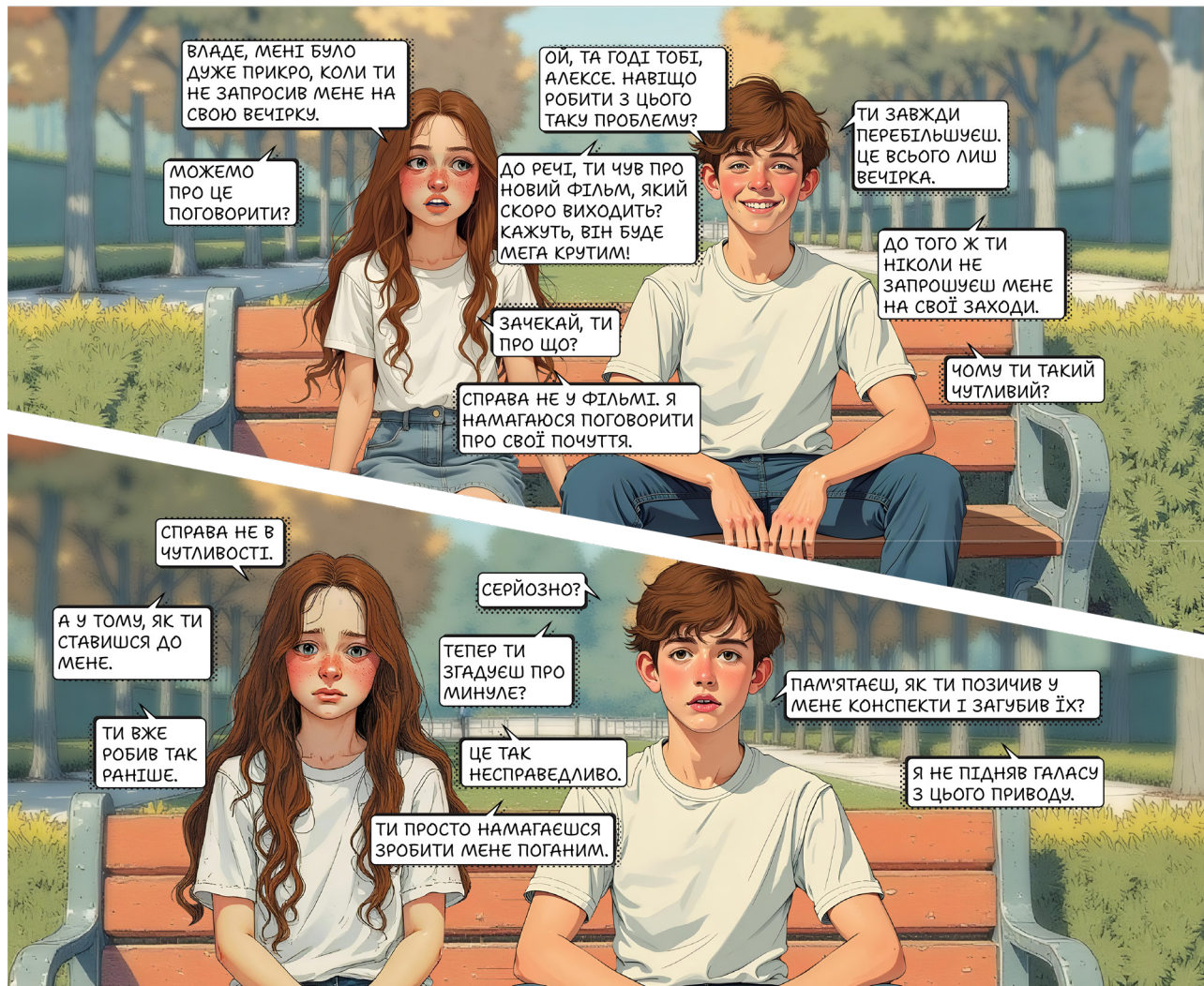
Систематичне звинувачення жертви в тому, в чому вона не винна, перекладання всієї відповідальності та примушування її відчувати провину або сором.

- Це тільки твоя провина. Якби ти не зробив/зробила X, цього б не сталося.
- Ти завжди змушуєш мене це робити. Ти штовхаєш мене до краю.
- Мені б не довелося це робити, якби ти був/була більш розуміючим/розуміючою.



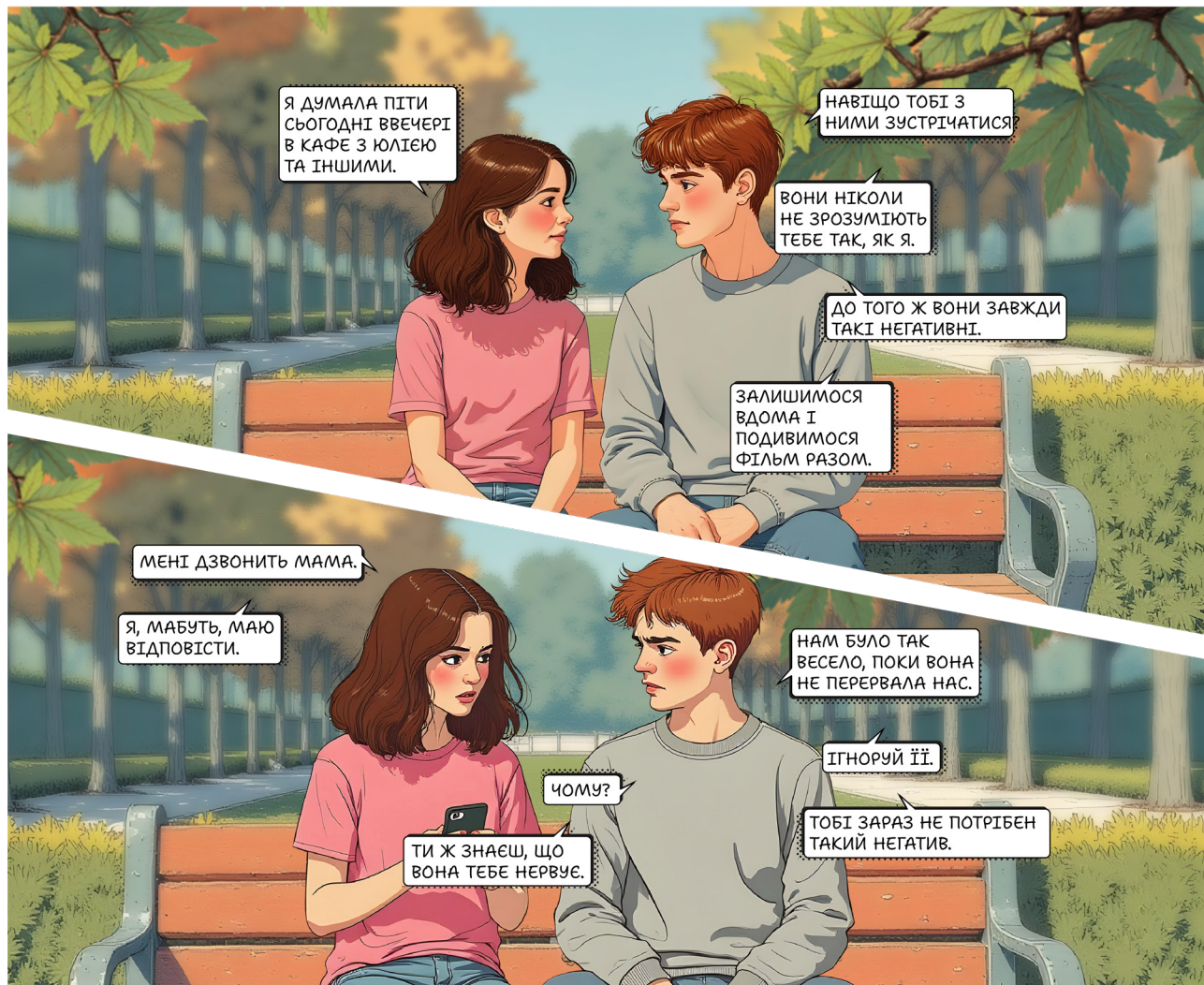
Тактики спантеличення та відволікання, такі як зміна теми, применшення проблем або використання логічних помилок, щоб заплутати та дезорієнтувати жертву.

- Давай не будемо про це говорити зараз. Ти просто занадто багато думаєш.
- Ти поводиш себе нелогічно. Перестань перекручувати речі.
- Я не знаю, про що ти говориш. Те, що ти кажеш, не має жодного сенсу.



Ізоляція жертви від друзів, сім'ї або інших джерел підтримки, щоб зробити її більш залежною та легкою для маніпуляції.

- Чому ти завжди вплутуєш інших людей? Ти не можеш впоратися сам/сама?
- Твої друзі не розуміють наших стосунків так, як я. Не слухай їх.
- Ти постійно біжиш до своєї сім'ї за підтримкою. Хіба не бачиш, що вони тільки створюють більше проблем?



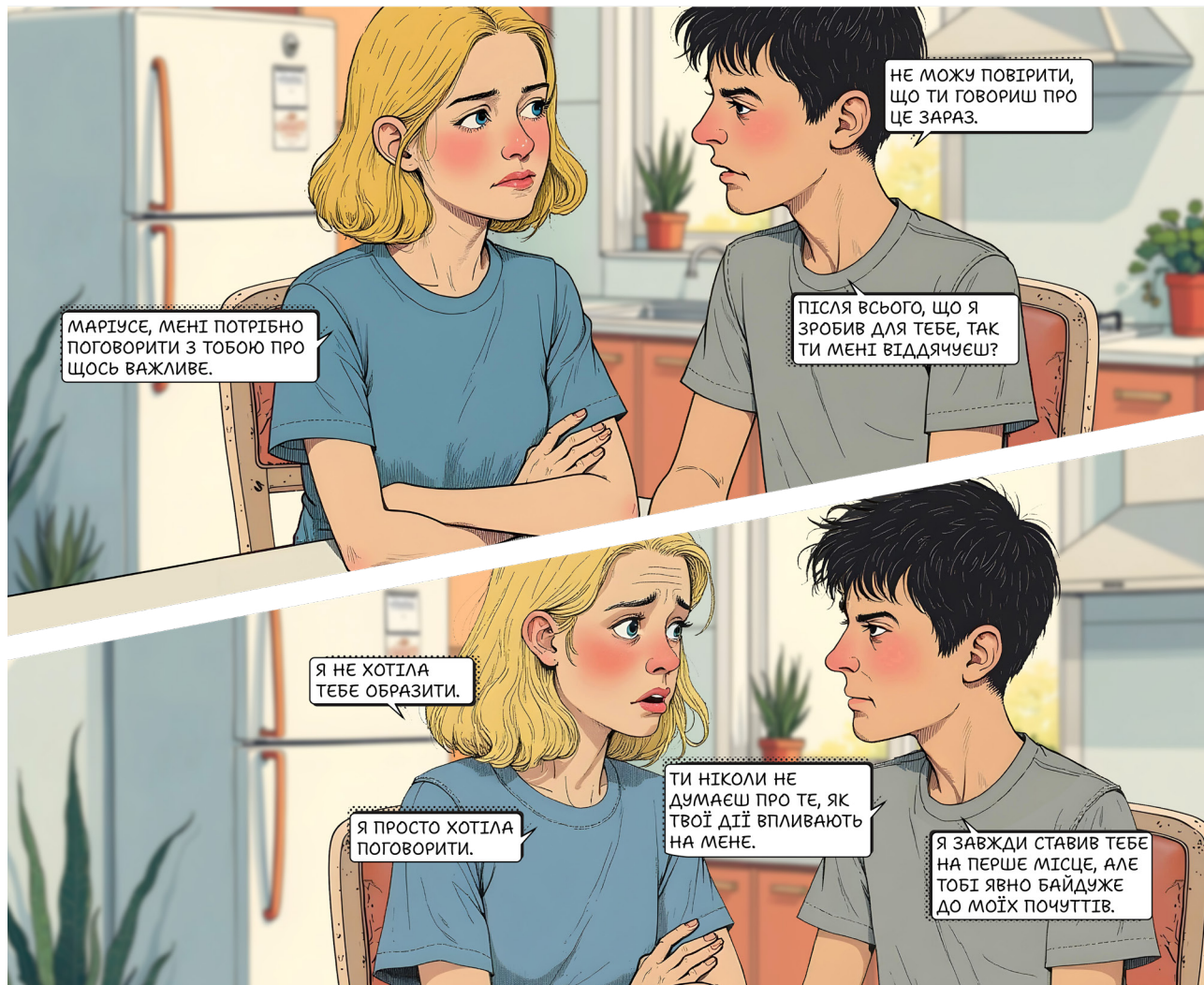
Мовчазне ставлення або реагування мовчанням – використання мовчання як зброї для відсторонення та покарання когось, підкреслюючи дисбаланс влади.

- Я буду ігнорувати тебе, доки ти не вибачишся за те, що зробив/зробила.
- Зараз немає сенсу з тобою розмовляти.
- Поговоримо, коли ти вирішиш бути розсудливим/розсудливою.



Гілттриппінг або маніпуляція через самозвинувачення – коли хтось змушує іншу людину відчувати надмірну відповідальність або провину за ситуацію чи за те, що вона не виправдала очікувань.

- Подивися на всі жертви, які я приніс/принесла заради тебе, а ти навіть цього не можеш зробити для мене?
- Думаю, я занадто багато очікував/очікувала від такої людини, як ти.
- Ти мені так багато винен/винна після всього, що я зробив/зробила.



Шантаж – примус когось через погрози розкрити конфіденційну інформацію або вдатися до згубних дій, якщо він не підкориться.

- Роби те, що я вимагаю, або я зроблю так, щоб твоя сім'я дізналася про твоє минуле.
- Краще погодься, інакше я зірву твій проект на роботі.
- Якщо ти коли-небудь спробуєш піти, я зруйную твою репутацію.



Погрози та залякування щоб вплинути на дії людини, змушуючи її почуватися вразливою та безсилою.

- Роби, що я кажу, або пошкодуєш.
- Якщо не прислухаєшся до моєї поради, для тебе все погіршиться.
- Підкорись мені, або я подбаю про те, щоб ти втратив/втратила усе, чим ти дорожиш.



Розуміння цих маніпулятивних тактик є важливим для того, щоб розпізнати, коли стосунки стають нездоровими або навіть аб'юзивними. Усвідомлення такої поведінки може дати тобі змогу шукати підтримку та безпечно й ефективно вийти з токсичних стосунків.

Цикл аб'юзивних стосунків

Цикл аб'юзу у стосунках складається з чотирьох фаз, кожна з яких характеризується специфічною поведінкою з боку агресора та відповідними почуттями з боку жертви:

наростання
напруги

аб'юзивний
інцидент

фаза медового
місяця

спокій

Наростання напруги



Жертва: тривога і відчуття, ніби ти ходиш по яєчній шкарлупі, намагаючись не спровокувати кривдника.

- «Ніби ходжу по яєчній шкарлупі біля нього. Мені треба стежити за кожним словом і дією».
- «Можливо, якщо я більше намагатимусь догодити йому, ситуація не погіршиться. Треба намагатися не розсердити його».



Кривдник: починає проявляти ознаки роздратування, ревнощів або образи. Може почати висувати завищені вимоги або часто критикувати жертву.

- «Альо, ти що, ніколи не можеш зробити все правильно? Ти мене постійно дратуєш!»
- «З ким ти сьогодні розмовляв/розмовляла? Я бачив/бачила, як ти з кимось сміявся/сміялась».

Аб'юзивний інцидент



Жертва: страх, біль і безсилля, коли наруга досягає свого піка.

- «Я не знаю, як це зупинити. Мені страшно, що буде далі».
- «Чому зі мною так чинять? Чому це відбувається саме зі мною? Що я зробив не так?»
- «Виходу немає. Я в полоні цього кошмару».



Кривдник: вчиняє відкриті акти фізичної, емоційної, сексуальної чи психологічної наруги. Сюди можуть належати побиття, приниження, погрози або інші форми агресивної та жорстокої поведінки.

- «Я попереджав/попереджала тебе, що станеться, якщо ти не будеш слухатися!»
- «Ти ніщо. Ніхто інший ніколи тебе не захоче».
- «Ти мусиш зайнятися зі мною сексом. Ти мені це винен/винна. У тебе немає вибору».
- «Якщо ти колись комусь розкажеш, ти про це пошкодуєш».

Фаза медового місяця



Жертва: відчуває полегшення, змішане з надією, коли агресор виявляє каяття або поводить себе лагідно.

- «Можливо, цього разу все насправді зміниться. Я просто хочу, щоб хороші моменти ніколи не закінчувалися».
- «Йому/їй так шкода. Можливо, він/вона справді мене любить, і все налагодиться».



Кривдник: багато просить вибачення, обіцяє змінитися, може дарувати подарунки чи проявляти особливу ніжність, щоб компенсувати свої вчинки і переконати жертву, що аб'юз більше не повториться.

- «Мені дуже шкода, що так сталося. Я не знаю, що на мене найшло!»
- «Я більше ніколи так не зроблю. Обіцяю тобі. Давай просто забудемо про це!»
- «Дивись, я купив/купила це тобі, щоб показати, як сильно мені не байдуже. Підімо кудись і гарно проведемо час».

Спокій



Жертва: тимчасовий спокій і щастя, коли здається, що стосунки повертаються до норми.

- «Здається, все повернулося в норму. Може, все справді скінчилося».
- «Так приємно бути разом без драми чи страху».

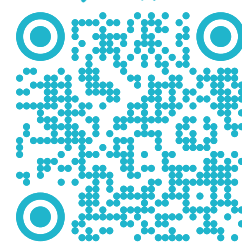
Кривдник: проявляє любов і виконує свої обіцянки, створюючи ілюзію нормальності та стабільності в стосунках, що може переконати жертву в тому, що наруга скінчилася.



- «Я так сильно тебе люблю. Все буде добре».
- «Бачиш, я дотримуюсь своїх обіцянок. У нас все налагодиться».
- «Тепер усе ідеально. Забудьмо про минуле і рухатимемося далі».

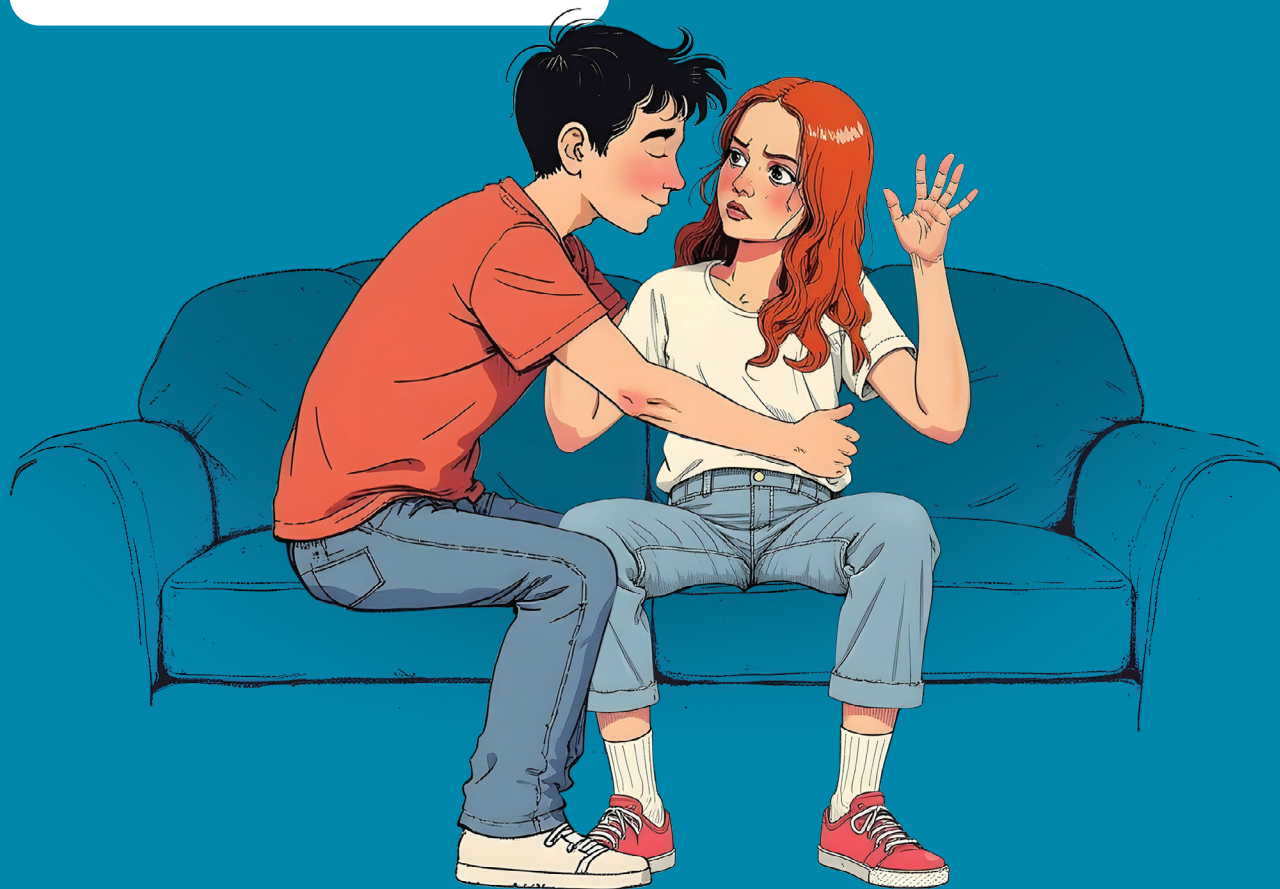
Розуміння цих фаз допомагає розпізнати схеми аб'юзу та пов'язану з ними складну динаміку, що може бути критично важливим для жертв, які намагаються вирватися з цього циклу.

Скануйте і дивіться



ЧАСТИНА 5:

**РОЗПІЗНАННЯ
СЕКСУАЛЬНОЇ
НАРУГИ**



Що таке сексуальна наруга і в чому вона полягає?

Сексуальна наруга – це серйозна проблема, яка заслуговує на твою повну увагу!

Виражається по-різному:

від доторків до інтимних і чутливих зон тіла до поглядів, грубих жестів та слів сексуального характеру, які змушують тебе почуватися некомфортно і з якими ти не згоден/згодна.

З ким це може статися:

абсолютно кожен може стати жертвою, незалежно від віку, статі чи місця походження.

Може трапитися будь-де:

вдома, у школі, в спортзалі, на вулиці або навіть коли ти в місті з друзями.

Хто це може зробити:

це може бути хтось знайомий – друг, однокласник або навіть член родини. Або ж це може бути зовсім незнайома людина. Не має значення, чи то хлопці, дівчата, одна людина чи ціла група.

Якщо це сталося з тобою,

завжди пам'ятай, що це ніколи, ніколи не твоя вина.

Факт, що шокує:

ти знав/знала, що 1 із 3 жінок та 1 із 4 чоловіків кажуть, що зазнали сексуальної наруги хоча б раз у житті?



Щоб бути в безпеці, важливо знати, що таке сексуальна наруга і вміти розпізнавати її ознаки. Будь уважним/уважною і бережи себе!

Сексуальне насильство передбачає ФІЗИЧНУ СИЛУ та ВТОРГНЕННЯ У ТВІЙ ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР

Небажані дотики:

Це може бути, коли хтось торкається твоїх інтимних частин, навіть через одяг, або цілує тебе в губи, шию чи інші місця без твоєї згоди.

Дивна поведінка:

Наприклад, коли хтось стежить за тобою або фотографує без твого відома, особливо в таких місцях, як роздягальня чи басейн.

Болісний контакт:

Якщо хтось хапає тебе, щипає, стискає, лоскоче або треться об тебе, і це викликає дискомфорт, – це ненормально.

Примусовий контакт:

Коли тебе змушують торкатися іншої людини у спосіб, який тобі неприємний.

Серйозні порушення:

Коли тебе хтось змушує до будь-яких дій без твоєї згоди.

Сексуальне проникнення без твоєї згоди.



Ключові поради!

- ✓ **Довіряй своїм інстинктам:** якщо ситуація здається дивною, негайно йдїть геть.
- ✓ **Чітко встановлюй свої особисті кордони** і не бійся сказати Ні. **Твоє тіло = твої правила!**
- ✓ **Тримай телефон під рукою:** переконайся, що він заряджений, і повідом когось, кому довіряєш, де ти знаходишся.
- ✓ **Залишайся зі своєю компанїєю:** будь з друзями, яким довіряєш, особливо на вечірках або в незнайомих місцях.
- ✓ **Проси про допомогу:** якщо почуваєшся в небезпеці, негайно звернися до безпечного дорослого або виклич поліцію.



Пам'ятай, ти заслуговуєш на безпеку та повагу завжди!

Вербальне та емоційне сексуальне насильство містить ПИСЬМОВІ АБО УСНІ ПОВІДОМЛЕННЯ:

образливі коментарі або насмішки щодо тіла або інтимних частин, недоречні романтичні залицяння, вимоги сексуальних послуг;

грубі жарти або гумор щодо твоїх дій чи вподобань, або навіть того, як сидить твій одяг - а потім кажуть: «Я просто жартую...» або «Не будь таким/такою чутливим/чутливою...»;

catcalling або вуличне домагання: вигукування коментарів сексуального характеру, свист або непристойні жести у твій бік у громадських місцях;

сексуальні чутки або плітки: розповсюдження неправдивих чуток про чиєсь романтичне або сексуальне життя;

сексуальні натяки, інсинуації або образи: коли хтось вигукує у твій бік сексуальні натяки, свистить або показує грубі жести, поки ти просто йдеш вулицею;

лайка та натяки: використання грубих слів або образливих коментарів про тебе, про твої симпатії чи твою сексуальну активність, називання когось «шлюхою», «повією» або «геєм», «голубим», «гоміком» як образи;

погрози: наприклад: «Якщо ти цього не зробиш, я пушу про тебе чутки» або «Надійшли мені відверті фото, інакше я тобі зашкоджу» — такі погрози є маніпулятивними та завдають багато страждань .

поширення чуток або пліток: про твоє особисте або сексуальне життя.



Сексуальне вербальне та емоційне насильство стає «нормою», коли ми мовчимо і нічого не робимо. Якщо хтось змушує тебе почуватися дивно, тривожно чи небезпечно, дуже важливо поговорити з кимось, кому ти довіряєш. Ти заслуговуєш на те, щоб почуватися в безпеці і щоб тебе поважали!

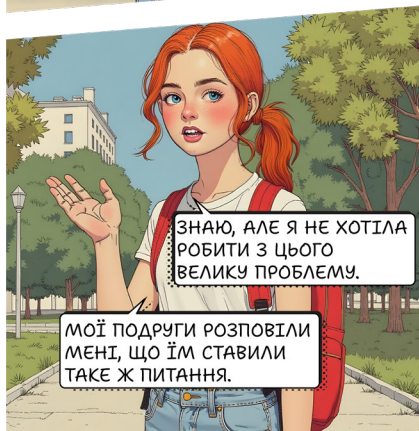


ТАК,
ЗВИЧАЙНО,
АНДРО.

ВІКТОРЕ, МОЖНА
ТЕБЕ ПРО ЩОСЬ
ЗАПИТАТИ?



ВІН СКАЗАВ, ЩО В
МЕНЕ СЕКСУАЛЬНІ
СТЕГНА, І ЗАПИТАВ,
ЧИ Я ЩЕ НЕЗАЙМАНА.



ЗНАЮ, АЛЕ Я НЕ ХОТІЛА
РОБИТИ З ЦЬОГО
ВЕЛИКУ ПРОБЛЕМУ.

МОЇ ПОДРУГИ РОЗПОВІЛИ
МЕНІ, ЩО ЇМ СТАВИЛИ
ТАКЕ Ж ПИТАННЯ.

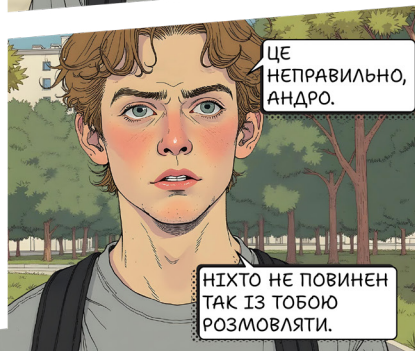


НУ, Є ОДИН ХЛОПЕЦЬ У
НАШОМУ КЛАСІ, ЯКИЙ
ПОСТІЙНО ГОВОРІТЬ ПРО
МЕНЕ НЕПРИЄМНІ РЕЧІ.



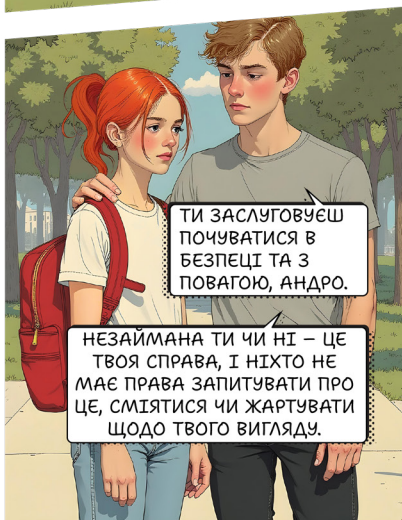
ЩО
САМЕ?

ЩО ВІН КАЖЕ?



ЦЕ
НЕПРАВИЛЬНО,
АНДРО.

НІХТО НЕ ПОВИНЕН
ТАК ІЗ ТОБОЮ
РОЗМОВЛЯТИ.



ТИ ЗАСЛУГОВУЄШ
ПОЧУВАТИСЯ В
БЕЗПЕЦІ ТА З
ПОВАТОЮ, АНДРО.

НЕЗАЙМАНА ТИ ЧИ НІ – ЦЕ
ТВОЯ СПРАВА, І НІХТО НЕ
МАЄ ПРАВА ЗАПИТУВАТИ ПРО
ЦЕ, СМІЯТИСЯ ЧИ ЖАРТУВАТИ
ЩОДО ТВОГО ВИГЛЯДУ.



ДЯКУЮ, ВІКТОРЕ.

Я РАДА, ЩО
ПОГОВОРІЛА З
ТОБОЮ ПРО ЦЕ.

НЕМА ЗА ЩО, АНДРО.

ПАМ'ЯТАЙ, ЩО ТИ ЗАВЖДИ
МОЖЕШ ПРОСИТИ ПРО
ДОПОМОГУ І ПОГОВОРІТИ,
ЯКЩО ХТОСЬ ЗМУШУЄ ТЕБЕ
ПОЧУВАТИСЯ НЕКОМФОРТНО.

Сексуальне насильство в онлайн/цифровому середовищі

або кіберсексуальна наруга - яка відбувається на цифрових платформах, таких як соціальні мережі, месенджери або під час онлайн-ігор. Це коли хтось намагається обманом, тиском або примусом втягнути іншу людину в небажані сексуальні контексти через інтернет. Ось як може виглядати кіберсексуальна наруга:

Недоречні та небажані повідомлення:

1 коли хтось надсилає тобі недоречні повідомлення, фото чи відео онлайн, навіть після того, як ти попросив/попросила припинити.

Тиск щодо фотографій:

2 коли хтось наполягає, щоб ти надіслав/надіслала фото чи відео відвертого або сексуального характеру.

Образливі коментарі:

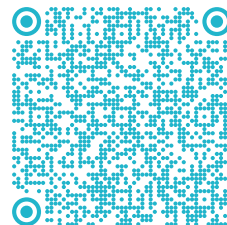
3 люди, які роблять сексистські (гендерно-дискримінаційні), аб'юзивні або ненависницькі коментарі.



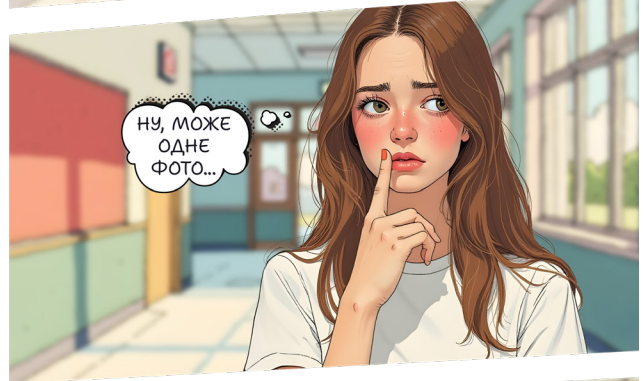
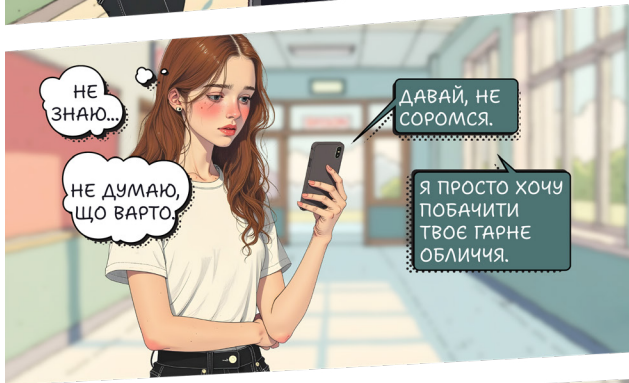
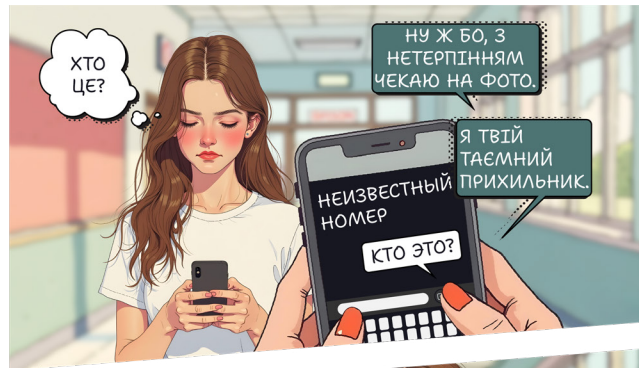
Ключові поради!

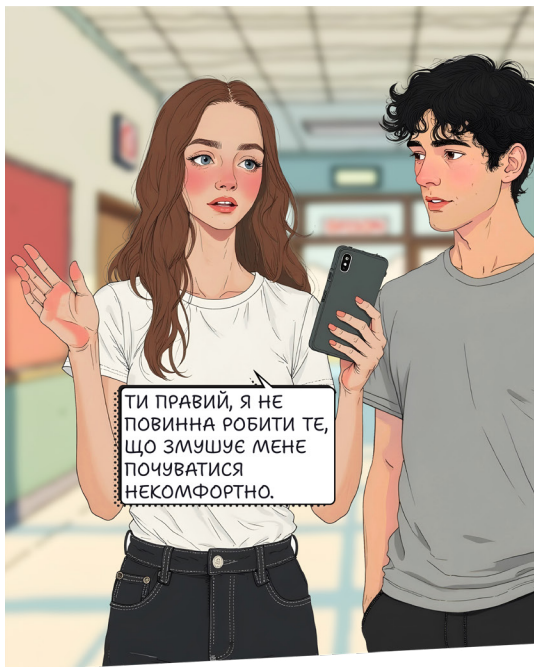
- ✓ **Використовуй налаштування конфіденційності:** зміни налаштування своїх соцмереж і месенджерів, щоб контролювати, хто може з тобою зв'язуватись і хто може бачити твої публікації. Тримай профілі закритими.
- ✓ **Блокуй і повідомляй про порушення:** якщо отримуєш небажані або недоречні повідомлення, блокуй відправника і повідомляй про це одразу платформі. Також розкажи друзям, щоб вони теж могли себе захистити.
- ✓ **Не надсилай особисту інформацію онлайн:** не ділися онлайн особистими даними, такими як адреса, номер телефону або школа. Будь обережним/обережною при поширенні фото чи відео.
- ✓ **Добре подумай перед тим, як щось надсилати чи публікувати:** після відправлення, контент може бути важко видалити, і його можуть використати проти тебе.
- ✓ **Поговори з безпечним дорослим:** якщо ти стикаєшся з будь-якою формою наруги або цькування у мережі, звернися за підтримкою до друга, батьків або іншого безпечного дорослого.

Кібернаруга – це серйозна проблема, тому що вона може трапитися в будь-який момент, коли ти онлайн, і ти можеш відчувати, що виходу немає. Пам'ятай: у тебе є право відчувати себе в безпеці, як офлайн, так і онлайн. Якщо ти зіштовхнувся/зіштовхнулась з такою ситуацією, важливо повідомити про неї платформі, на якій це сталося, і поговорити з людиною, якій довіряєш



Скануйте і читайте більше про безпеку в Інтернеті





Що потрібно знати про секстинг і секс-чатинг

Секстинг

це надсилання або отримання повідомлень, зображень чи відео сексуального характеру через смартфон, комп'ютер або будь-який інший цифровий пристрій.

Секс-чатинг

це ведення відвертих розмов онлайн або через текстові повідомлення. Він може включати обговорення особистого сексуального досвіду, фантазій або описів сексуальних дій.



Хоча це може здатися приватним способом спілкування, після того, як щось надіслано, ти втрачаєш контроль над тим, що може статися далі

1 Юридичні проблеми:

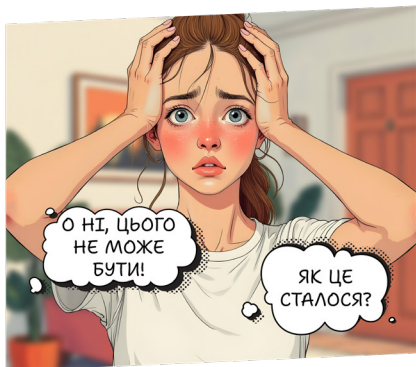
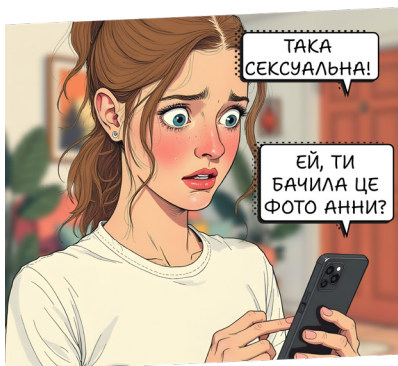
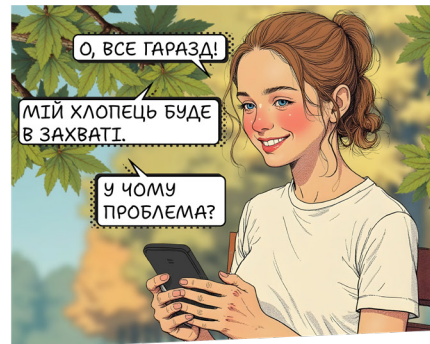
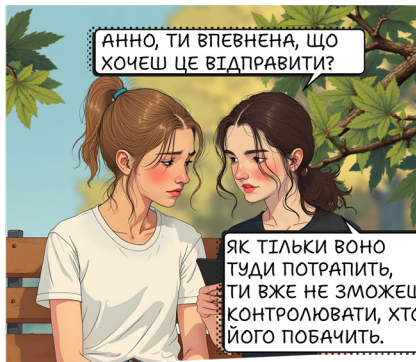
Якщо тобі менш ніж 18 років, відправлення або зберігання відвертих фотографій будь-якої неповнолітньої особи, включаючи твої власні, може бути визнане дитячою порнографією. Це може призвести до юридичних наслідків для всіх, хто причетний – в тому числі для відправника.

2 Конфіденційність:

Як тільки цифровий контент надіслано, його можна легко передати далі, завантажити або він може потрапити до неправильних рук. Не існує гарантії, що приватне повідомлення залишиться приватним.

3 Емоційний вплив:

Стосунки можуть змінюватися, а приватні зображення, призначені одній людині, можуть стати публічними, якщо ці відносини завершуються погано. Емоційний вплив порушення приватності може бути руйнівним.



НІ, НІ, НІ!

ПЕРШ НІЖ НАТИСНУТИ КНОПКУ ВІДПРАВЛЕННЯ, ПОДУМАЙ ДЕСЯТЬ РАЗІВ. ЯК ТІЛЬКИ ТИ ЩОСЬ НАДІСЛАВ/НАДІСЛАЛА АБО ОПУБЛІКУВАВ/ОПУБЛІКУВАЛА У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ, ШЛЯХУ НАЗАД ВЖЕ НЕ БУДЕ. ОДНЕ ПЕРЕСИЛАННЯ МОЖЕ СТВОРИТИ КУПУ ПРОБЛЕМ.

Що таке сексуалізація дітей та підлітків

СЕКСУАЛІЗАЦІЯ - це коли хтось говорить про твоє тіло або ставиться до нього так, що ти відчуваєшся некомфортно, навіть якщо ця людина не має поганих намірів. Це може трапитися, коли люди роблять коментарі про твоє тіло, особливо в період, коли воно змінюється. .

Навчися встановлювати кордони. Наприклад, уяви, що твоя тітка чи твій дядько кажуть щось на кшталт:

- «Ой, подивись на свої ноги, які вони красиві/сильні!»
- «Ти так гарно виглядаєш!»
- «Твоє тіло розвивається так гарно!»
- «Поглянь на ці стегна!»
- «Ого, ти вже носиш бюстгальтер?»
- «Вау, ти так виріс, майже став чоловіком!».

Такі коментарі, навіть якщо не мають поганого наміру, можуть змусити тебе відчувати себе ніяково або неприємно, адже хтось говорить про твоє тіло. Можливо, ти відчуєш потребу сказати:

- «Гей, ти говориш про моє тіло. Мені це не подобається. Будь ласка, припини.».

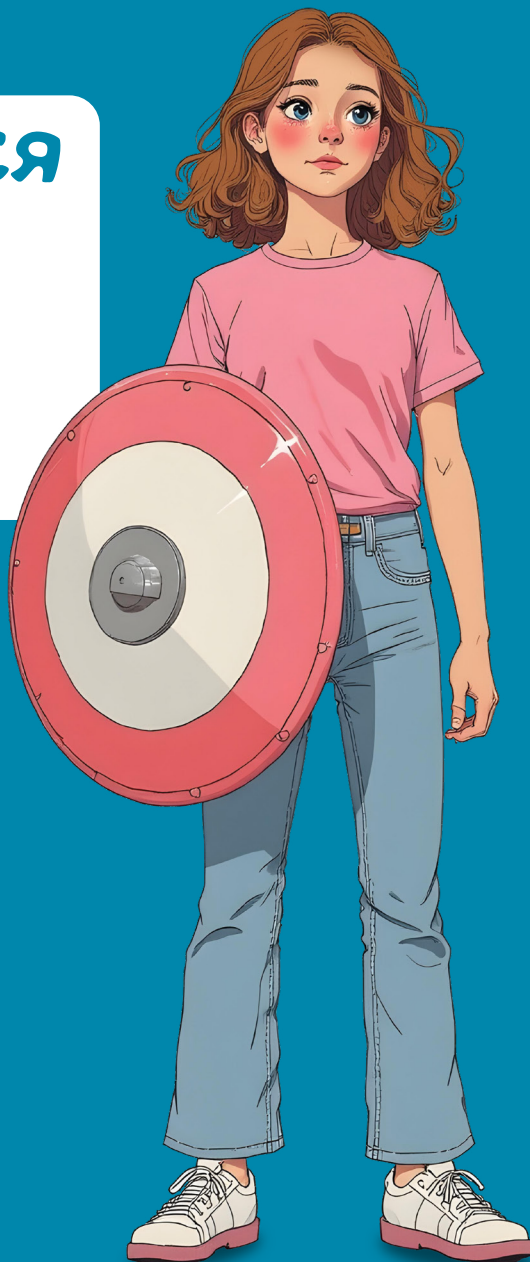
Якщо чиїсь слова тебе засмучують, важливо поговорити з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, з батьками чи психологом. Вони можуть допомогти тобі краще почуватися і навчити встановлювати кордони, щоб захистити себе від подібних коментарів.

Пам'ятай, що ти маєш право почуватися добре у своєму тілі, бути в безпеці і відчувати до себе повагу.



ЧАСТИНА 6:

ЯК ЗАЛИШАТИСЯ
В БЕЗПЕЦІ В
ДЖУНГЛЯХ
СТОСУНКІВ



ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ

Стосунки можуть здаватися джунглями, сповненими як емоцій, так і потенційних небезпек. У цьому розділі ти знайдеш карту з різними орієнтирами – ключовими порадами та стратегіями дій, які допоможуть тобі залишатися в безпеці, ефективно спілкуватися, справлятися зі складними ситуаціями, такими як залякування, маніпуляції та загроза сексуальної наруги.



Ключові поради!

Використовуй висловлювання типу я і відчуваю, щоб чітко виражати свої емоції. Уникай звинувачувальних висловлювань і конкретизуй поведінку, яка тебе зачепила.

- ✓ Я засмучуюсь, коли мої слова ігнорують, тому що це змушує мене почуватися неважливим/неважливою.
- ✓ Мені боляче, коли ти мене не слухаєш, бо здається, що тобі байдужа моя думка.

Активно слухай, встановлюючи візуальний контакт і відповідаючи доречно. Кивай, підтримуй зоровий контакт і підсумовуй сказане іншою людиною, щоб показати, що ти зрозумів/зрозуміла. Став запитання, якщо щось неясно.

- ✓ Слухаю. Можеш розповісти мені більше про те, чого ти від мене очікуєш?
- ✓ Розумію. Дозволь мені переконатися, що я правильно зрозумів/зрозуміла – ти маєш на увазі...

Поважай думки інших і спробуй знайти спільні точки дотику.

- ✓ Я розумію твою думку. Знайдімо рішення, яке влаштує нас обох.
- ✓ Я поважаю твою думку. Думаєш, ми зможемо знайти компроміс?

Намагайся не перебивати співрозмовника, коли він говорить. Зберігай спокійний тон і поведінку, навіть коли обговорюєш складні теми. Говори повільно і глибоко дихай.

- ✓ Я чекаю, поки ти завершиш думку, перш ніж відповісти.
- ✓ Будь ласка, продовжуй; я хочу почути все, що ти хочеш сказати.

Будь уважним/уважною до мови тіла та невербальних сигналів – як своїх, так і людини, з якою розмовляєш.

- ✓ Я дивлюся на тебе, тому що хочу показати, що я залучений/залучена і мені не байдуже.
- ✓ Я киваю і трохи нахиляюся вперед, щоб показати, що слухаю і мені цікава ця тема.

Техніка ефективного спілкування у конфліктних ситуаціях: булінг, газлайтинг

Коли ти розумієш свої кордони, ти краще підготовлений/підготовлена, щоб захистити тебе. Однак можуть виникати ситуації, коли твої кордони порушаються, як це буває у випадках маніпуляції та емоційної наруги. Якщо таке трапляється, важливо чітко висловлювати свої потреби та кордони, щоб запобігти повторенню ситуації. Ось структурований підхід, який допоможе ефективно та з повагою керувати конфліктними ситуаціями:

О – Опишіть

Опиши ситуацію чітко, використовуючи конкретні приклади поведінки, які можна спостерігати. Обмежся фактами й уникай інтерпретацій або припущень.

Сьогодні під час обіду ти ображав/ображала мене перед нашими колегами. Це сталося двічі, коли ми були в їдальні.

Вчора в коридорі ти штовхнув/штовхнула мене в шафки, коли я йшов/йшла до класу.

В – Висловлюй

Висловлюй свої почуття, використовуючи твердження типу «я» (відчуваю, вважаю). Це допоможе передати емоції, не звинувачуючи іншу людину.

Мені боляче і соромно, коли ти мене лаєш перед іншими, тому що це змушує мене відчувати, що це несправедливо.

Я відчуваю страх і неповагу, коли ти мене штовхаєш, бо через це я не відчуваю себе в безпеці, йдучи до класу.

С – Стверджуй

Чітко висловлюй, що тобі потрібно. Будь рішучим/рішучою і ясним у вираженні своїх потреб, щоб інші тебе правильно зрозуміли.

Мені потрібно, щоб ти більше мене не ображав/ображала і ставився/ставилась до мене з повагою.

Я хочу, щоб ти більше не штовхав/штовхала мене, дотримував/дотримувала дистанцію в коридорі та залишив/залишила мене в спокої.

Т – Тримайся

Поруч із тими, хто підтримує тебе, розуміє і погоджується з твоєю точкою зору. Поясни, як розв'язання цієї проблеми позитивно вплине на всіх учасників ситуації.

Я говорив/говорила з друзями, які погоджуються з тим, що така поведінка є неправильною, і підтримують мою потребу в цивілізованому ставленні.

Учитель і мої друзі розуміють мою думку та підтримують моє право почуватися в безпеці в школі.

Д – Дотримуйся

Дотримуйся твердо своєї позиції і зосередься на тому, що потрібно тобі в цій ситуації. Уникай відволікання на сторонні проблеми, які не стосуються цієї ситуації.

Зосередьмося на розв'язанні цієї проблеми, щоб нам обом було комфортно в школі.

Я хочу знайти спосіб почуватися в безпеці та з повагою, навіть у коридорі.

В – Веди переговори

Пам'ятай, що ти не диктуєш умови, а шукаєш взаємне рішення. Будь відкритим/відкритою до обговорень і компромісів, коли це доречно.

Чи можемо домовитися, що ти більше не будеш мене ображати? Я готовий/готова обговорити будь-які непорозуміння, які у нас могли виникнути.

Знайдімо спосіб, щоб нам обом було комфортно. Як щодо того, щоб тримати дистанцію і поважати особистий простір один одного?

Звертайся по допомогу:

Якщо не знаєш, як впоратися із ситуацією, поговори з людиною, якій довіряєш, щоб отримати пораду чи підтримку. Іноді, друга думка може надати нові перспективи, а також підбадьорення.

П – Постава

Постава має значення, адже мова тіла говорить багато. Підтримуй зоровий контакт, стій рівно та говори спокійним, упевненим голосом, щоб ефективно донести свою думку.

Підтримуй зоровий контакт і спокійно скажи: «Я кажу це серйозно. Будь ласка, поважай моє прохання».

Стій рівно і говори впевнено: «Я хочу, щоб це припинилося заради нас обох».

Повторення – мати навчання:

Спробуй повторювати ці кроки в ситуаціях із низьким рівнем напруги, щоб зміцнити свою впевненість. Чим більше практики, тим природніше буде застосовувати цей підхід у реальних конфліктах.

Залишайся спокійним/спокійною:

Важливо контролювати свої емоції. Якщо відчуваєш, що ти занадто збуджений/збуджена для спокійної розмови, візьми паузу і повернися до бесіди пізніше.

Пам'ятай про свою цінність:

Захищати свої кордони – це важлива частина самоповаги. Ніколи не відчувай провини за те, що дбаєш про свої потреби.

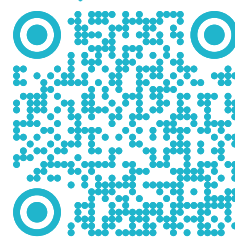
Стратегії проти булінгу



Ключові поради:

- ✓ **Розпізнавай ознаки булінгу** (вербального, фізичного, кібербулінгу), дивись розділ про форми маніпуляції та наруги. Усвідомлення різних видів булінгу допоможе тобі своєчасно його виявити та вжити необхідних заходів.
- ✓ **Захищай себе та інших напористо, але впевнено.** Використовуй спокійний і рішучий тон, коли звертаєшся до агресора, щоб не допустити загострення конфлікту.
- ✓ **Повідомляй про цькування дорослим. яким довіряєш**, або відповідним організаціям. Розмова з учителем, психологом або батьками може надати необхідну підтримку для припинення цькування.
- ✓ **Залишайся у групі**, щоб уникнути ізоляції від агресорів. Задираки рідше нападають на людей, які тримаються разом з друзями або в групах.
- ✓ **Фіксуй випадки** булінгу, якщо вони повторюються. Ведення записів про інциденти може бути корисним при повідомленні про булінг відповідним органам.

Скануйте і дивіться



Дій:

- **Висловлюйся впевнено:** використовуй рішучий і ввічливий тон, щоб сказати агресору припинити свої дії.
Приклад: «**Будь ласка, припини. Твоя поведінка болюча і неприпустима.**»
- **Шукай допомогу:** повідом учителя, консультанта або батьків про випадки булінгу.
Приклад: «Мені потрібно розповісти про випадок булінгу, який стався сьогодні під час обіду».
- **Підтримуй інших:** будь поруч із друзями, яких залякують, і заохочуй їх звертатися по допомогу.
Приклад: «Давай разом поговоримо з директором школи/психологом про те, що з тобою сталося.»
- **Фіксуй інциденти:** записуй випадки булінгу, включаючи дати, час і детальний опис.
Приклад: «Сьогодні о 10 годині Алекс штовхнув мене в коридорі й обізвав».
- **Уникай конфронтації:** намагайтеся триматися подалі від знайомих тобі задирак і уникати ескалації ситуації.
Приклад: «Я піду в клас іншим шляхом, щоб уникнути зустрічі з агресором».

Як протистояти маніпуляціям

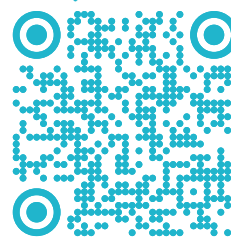
Розпізнавай поширені тактики маніпуляції

Пам'ятай про такі тактики маніпуляції, як перекладання провини, мовчазне ставлення та погрози. Ці тактики спрямовані на те, щоб змусити тебе відчувати відповідальність за емоції та дії маніпулятора. Вчасне розпізнавання таких ознак допоможе тобі правильно відреагувати та захистити себе.

Встановлюй і дотримуйся особистих кордонів

Чітко поясни, яка поведінка є для тебе неприйнятною, і твердо скажи про ці кордони. Якщо хтось порушує ці кордони, нагадай про них і вживай необхідні заходи для їх дотримання. Послідовність має важливе значення для того, щоб інші поважали твої кордони.

Скануйте і дивіться



Дізнайся про різні техніки маніпуляції

Коли ти знаєш про різні тактики маніпуляції, це допомагає тобі від них захиститися. Розуміння психології, що стоїть за цими тактиками, також дозволить тобі відповідати більш стратегічно. Чим більше ти знаєш, тим краще ти будеш підготовлений/підготовлена до захисту від будь-якого виду маніпуляції.

Розпізнавай маніпуляцію

Звертай увагу на свої відчуття під час взаємодії; почуття розгубленості та провини можуть бути тривожними сигналами. Маніпулятори часто намагаються дестабілізувати твої емоції, щоб отримати контроль. Визнавай ці почуття та аналізуй ситуацію, щоб визначити, чи є вона маніпуляцією. Усвідомлення власного емоційного стану є ключовим у виявленні маніпулятивної поведінки.

Будь непохитним/непохитною у своїх рішеннях і не піддавайся емоційному тиску

Якщо ти прийняв/прийняла рішення, що відповідає твоїм цінностям і потребам, дотримуйся його. Маніпулятори можуть використовувати емоційний тиск, щоб вплинути на тебе, але твердість допомагає тобі зберегти контроль над власним вибором. Підтверджуй свої рішення як внутрішньо, так і зовнішньо, щоб зміцнити свою позицію. Така послідовність допоможе іншим зрозуміти і поважати твоє рішення.

Довіряй своїм інстинктам і шукай підтримку, коли це потрібно

Якщо тобі щось здається дивним у взаємодії, покладайся на свій інстинкт. Звертайся за підтримкою до надійних друзів, членів родини або психологів, щоб отримати поради та погляди з боку. Твої інстинкти – це важливі сигнали, які можуть допомогти уникнути маніпулятивних ситуацій.

Спілкуйся чітко та впевнено

Спілкуйся чітко та впевнено, щоб висловити свої потреби та кордони. Уникай пасивного чи агресивного тону, натомість дотримуйся збалансованого підходу, який дозволить ефективно донести твоє повідомлення. Впевненість допомагає відстояти свою позицію та чітко заявити про свої наміри. Чітке спілкування може знеохотити маніпуляторів продовжувати свої дії.

Секстинг і цифрова безпека

Постійно пам'ятай про потенційні ризики поширення відвертого контенту

Як тільки ти надсилаєш або публікуєш відвертий контент у мережі, його може бути важко або навіть неможливо повністю видалити. Навіть якщо ти довіряєш іншій людині, завжди існує ризик, що цей контент може бути переданий далі без твого дозволу. Подумай про довгострокові наслідки для твого особистого та професійного життя. Завжди думай про те, як почуватимуться твоя сім'я, вчитель або майбутні роботодавці, якщо побачать цей контент.

Перевір налаштування конфіденціальності у всіх соціальних мережах і месенджерах

Переконайся, що налаштування конфіденціальності в соціальних мережах і месенджерах встановлені правильно, щоб захистити твої особисті дані. Регулярно перевіряй і оновлюй ці налаштування, тому що платформи часто змінюють свою політику конфіденційності. Обмеження кола осіб, які можуть переглядати твій контент, допоможе захиститися від можливого зловживання особистою інформацією. Постійне оновлення налаштувань дозволить тобі контролювати свою онлайн-присутність.

Якщо секстинг уже стався

Якщо ти шкодуєш, що надіслав/надіслала або отримав/отримала небажані відверті фотографії, поговори з безпечним дорослим. Можливо, доведеться зіткнутися з наслідками, і хтось може допомогти тобі порадами та підтримкою. Знання своїх прав допоможе краще впоратися із ситуацією. Завжди враховуй довгострокові наслідки перед тим, як ділитися цифровим контентом, поважай кордони інших і захищай своє особисте життя.

Захищай свої пристрої надійними паролями

Використовуй складні та унікальні паролі для всіх своїх пристроїв та онлайн-акаунтів. Регулярно змінюй паролі та уникай використання одного і того ж пароля на кількох платформах. Активуй двофакторну автентифікацію всюди, де це можливо, щоб створити додатковий рівень безпеки. Захист твоїх пристроїв допомагає зберегти твої особисті дані від несанкціонованого доступу.

Будь обізнаним/обізнаною щодо правових наслідків секстингу

Розумій, що секстинг може мати серйозні юридичні наслідки, особливо якщо він стосується неповнолітніх. Надсилання, отримання або зберігання відвертого контенту за участю неповнолітніх є незаконним і може призвести до суворого юридичного покарання. Ознайомся із законодавством у цій сфері, щоб уникнути ненавмисного порушення закону. Правильне розуміння правових норм допоможе тобі уникнути ситуацій, які можуть мати серйозні наслідки.

Добре подумай перш ніж надсилати будь-яку особисту інформацію онлайн

Перш ніж ділитися будь-якими особистими даними чи зображеннями в мережі, подумай про можливі наслідки. Проаналізуй, хто може отримати доступ до цієї інформації і як її можуть використати. Запитай себе, чи дійсно необхідно ділитися цими даними та чи не стане це небезпечним, якщо вони потраплять до чужих рук.

Повідомляй про проблеми: доповідай про будь-які неприйнятні запити або кіберцькування

Якщо ти отримуєш неприйнятні запити або стикаєшся з кібербулінгом, негайно повідом про це платформу та поінформуй безпечного дорослого. Швидка реакція та документування випадків можуть допомогти розв'язати проблему та запобігти подальшій шкоді. Такі повідомлення сприяють створенню безпечнішого онлайн-середовища для всіх.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ТВІЙ ЦИФРОВИЙ СЛІД

Кожен лайк, поширення, reels, оновлення статусу чи відео в TikTok, які ти публікуєш, доповнює твій цифровий слід. Це слід, який ти залишаєш в інтернеті та який може зберігатися набагато довше, ніж хотілося б. Уяви, що це, як слід на цифровому папері, який може з'явитися, коли хтось шукає твоє ім'я в Google. Те, чим ти ділишся у віртуальному просторі, може вплинути на твої майбутні дружні стосунки, вступ до університету чи можливості працевлаштування.

Наприклад:

Чи жартував/жартувала ти коли-небудь онлайн так, що тебе могли неправильно зрозуміти?

Чи публікував/публікувала фото з другом, яке він потім зробив загальнодоступним без твого дозволу? Як тільки воно поширюється, його вже не можна контролювати.

Чи видаляв/видаляла образливий коментар? Хтось міг зробити скріншот і зберегти його ще до того, як ти натиснув/натиснула кнопку видалення.



Практична вправа: Мій цифровий слід

Ця вправа допоможе тобі зрозуміти свою присутність в інтернеті та покаже, як покращити свою онлайн-поведінку.

Пошукай себе в Google:

Так, введи своє ім'я і подивися, що з'явиться. Ти задоволений/задоволена тим, що знаходиш? Що це означає для тебе зараз і в майбутньому?

Налаштування конфіденційності Safari:

Ми розглянемо параметри конфіденційності на таких платформах, як Facebook, Instagram, Snapchat та інших. Дізнайся, як налаштувати їх так, щоб ділитися лише тим, чим хочеш, і лише з тими, з ким хочеш.

А що, якщо? Сценарії:

Переглянь різні публікації та спробуй передбачити, який вплив вони можуть мати в довгостроковій перспективі. Чи може кумедний мем, який ти хочеш викласти, переслідувати тебе в майбутньому?

Створи власні цифрові правила:

Створи набір особистих правил щодо того, що ти будеш (і не будеш) публікувати в мережі. Така особиста політика допоможе тобі щоразу, коли сумніваєшся, чи варто щось публікувати.

Регулярний перегляд:

Візьми за звичку перевіряти свої налаштування конфіденційності та особисту політику кожні кілька місяців або щоразу, коли реєструєшся в новому додатку чи на новій платформі.



Візьми за звичку перевіряти свої налаштування конфіденційності та особисту політику кожні кілька місяців або щоразу, коли реєструєшся в новому додатку чи на новій платформі.

Коли зустрічаєшся з людиною, з якою познайомився/познайомилась онлайн

Онлайн-стосунки можуть бути цікавими, але дуже важливо дотримуватися заходів безпеки, коли зустрічаєшся з кимось, з ким познайомився/познайомилась в інтернеті.

Повідом друга або члена сім'ї, куди ти йдеш і з ким зустрічаєшся. Якщо хтось знає про твої плани, це створює додатковий рівень безпеки.

Якщо відчуваєш щось дивне, довірся цьому відчуттю.

Краще перестраховатися, ніж потім шкодувати, тому відмовся, якщо це необхідно. Зазвичай твій інстинкт знає, що відбувається. Прислухаючись до нього, ти можеш уникнути небезпеки.

Збереження конфіденційності особистої інформації захищає тебе від переслідувачів, які можуть стежити за тобою в реальному житті і без твоєї згоди. Не розголошуй своє повне ім'я, адресу, школу чи номер телефону.

Попроси друга піти з тобою або бути неподалік на першому побаченні. Добре мати поруч когось надійного, щоб у разі потреби він допоміг знайти вихід із ситуації.

Чим більше спілкування - до зустрічі, тим більше ти дізнаєшся про людину і краще зрозумієш, чи ви на одній хвилі. Використовуй додаток для переписування та зроби хоча б один-два відеодзвінки перед тим, як зустрітись особисто.

Якщо зустріч пройшла некомфортно, а людина поводитися дивно, загрозово чи підозріло, **повідом про це та заблокуй** її в додатку, і у разі серйозної ситуації варто звернутися до поліції.

Зберігай ясний розум і не вживай алкоголь чи наркотики під час зустрічі.

Завжди зустрічайся в **громадських місцях**, таких як кафе чи торгові центри, особливо на перших побаченнях.

На вечірці: способи захистити своїх друзів (і себе)

Іноді орієнтування в соціальних контекстах може нагадувати подорож джунглями – непередбачувану та потенційно небезпечну. Важливо піклуватися не тільки про свою безпеку, а й стежити за своїми друзями. Ось три проактивні кроки, які ти можеш зробити, коли перебуваєш на вечірці:

- Скажи хоча б одній близькій людині, де ти знаходишся.
- Залишайся у своїй групі друзів. Дбайте один про одного і уникайте залишати когось на самоті.
- Встанови таємний код або секретну фразу з надійним другом, яку можна використовувати для того, щоб попросити допомогу.
- Пий відповідально: Будь свідомим щодо споживання алкоголю і знай свої кордони. Відкривай власні напої самостійно та тримай їх на виду. Не приймай напої від незнайомих і тримай свої напої біля себе. Важливо знати, що в напої можуть бути додані речовини, які не змінюють смак чи запах.
- Якщо підозрюєш, що тобі щось підсипали, негайно скажи про це другу і одразу залиш це місце, щоб знайти допомогу.
- Тримай при собі важливі речі: Переконайся, що твій мобільний телефон заряджений і під рукою, а також що у тебе є готівка або кредитні картки для таксі, якщо потрібно доїхати додому.
- Усвідомлюй, де ти знаходишся, і визнач можливі виходи.
- Уникай ізоляції: Уникай залишатись на самоті з людьми, яких не знаєш або не довіряєш.

Стратегії втручання

1 Запитай прямо, чи потрібна допомога:

підійди до свого друга і відкрито запитай, чи все в порядку і чи потрібна йому/їй допомога. Такий прямий підхід може бути дуже ефективним, оскільки допоможе вибратися з ситуації, якщо вони почуваються некомфортно.

2 Уникай ходити на вечірки один/одна і не йди з незнайомими людьми

або з тими, хто змушує тебе почуватися незручно. Будь обережним/обережною з сервісами спільних поїздок, особливо коли ти один/одна.

3 Довіряй своїм інстинктам:

Если что-то не устраивает вас в компании незнакомого человека, не стесняйтесь уйти.

4 Створи відволікання:

якщо ти відчуваєш, що твій друг може опинитися в делікатній ситуації, просте відволікання може допомогти. Це може бути що завгодно, від переривання розмови та введення нової теми до запропонування їжі або напою. Це дає можливість дистанціюватися від потенційного ризику.

5 Звернися до представників влади:

у ситуаціях, де безпека є серйозною проблемою, не вагайся звернутися по допомогу до представника влади. Це може бути охоронець, офіціант або будь-який присутній співробітник. У надзвичайних ситуаціях важливо дзвонити за номером 112 або до місцевих служб екстреної допомоги, щоб забезпечити безпеку кожного.

Додаткова порада безпеки: Розглянь можливість пройти курс самозахисту, щоб підвищити свою впевненість і навчитися технік захисту.

Керування ризиками сексуальної наруги

Застосовуй принцип згоди в усіх твоїх взаємодіях

Згода є необхідною у всіх стосунках і взаємодіях, забезпечуючи, що обидві сторони погоджуються та відчують комфорт під час будь-якої діяльності. Завжди потребувай чітку та ствердну згоду і поважай кордони іншої людини. Ніколи не припускай, що отримав/отримала чиясь згоду; вона має бути висловлена чітко. Розуміння та практикування згоди допомагають створити безпечне і поважне середовище для всіх учасників.

Розпізнавай недоречну поведінку та довіряй інтуїції

Довіряй своїм інстинктам, якщо щось здається тобі неправильним або змушує відчувати дискомфорт. Визнавай ознаки неналежної поведінки, такі як небажаний фізичний контакт, натяжки чи маніпулятивні дії. Те, що ти слідуєш своїм інстинктам, може допомогти тобі уникнути потенційно небезпечних ситуацій. Завжди став свою безпеку та добробут на перше місце, звертаючи увагу на ці попереджувальні знаки.

Склади план безпеки ті дізнайся, до кого звертатися в надзвичайних ситуаціях

Склади план безпеки, який містить надійні контакти, безпечні місця та конкретні кроки, яких слід дотримуватися, коли відчуваєш загрозу. Знати, кому можна подзвонити і куди йти у разі надзвичайної ситуації, може дати відчуття безпеки. Поділись своїм планом безпеки з надійними друзями або членами родини, щоб вони могли тебе підтримати в разі потреби. Регулярно оновлюй свій план, щоб забезпечити його ефективність.

Уникай ізольованих місць із людьми, яким не довіряєш яете

Будь обережним щодо проведення часу в ізольованих місцях з людьми, яким не довіряєш, або поряд із якими тобі некомфортно. Загалом, публічні місця, де багато людей, є безпечнішими і можуть забезпечити шлях до втечі, якщо це необхідно. Плануй свої прогулянки та зустрічі в місцях, де можна легко отримати допомогу. Довіряй своїм інстинктам і уникай ситуацій, які здаються тобі ризикованими.

**Будь впевненим/
впевненою і чітким/чіткою
щодо своїх кордонів**

Дай зрозуміти іншим, яка поведінка є прийнятною, а яка — ні. Чітке і тверде визнання своїх кордонів допомагає іншим зрозуміти та поважати твій особистий простір. Постійне зміцнення твоїх кордонів є важливим для забезпечення твоєї безпеки та комфорту.

**Будь уважним/уважною
і свідомим/свідомою
щодо того, що тебе оточує**

Завжди будь уважним до навколишнього середовища та поведінки тих, хто навколо тебе. Це може допомогти тобі виявити потенційні загрози та вжити заходів для свого захисту. Уникай відволікань, таких як навушники або телефон, коли знаходишся у незнайомих або потенційно небезпечних місцях.

**Повідомляй про будь-яку
загрозливу поведінку або
наругу**

Якщо ти відчуваєш загрозу або стаєш жертвою наруги, негайно повідом про це безпечному дорослому, психологу чи відповідним органам. Запиши деталі інциденту, включаючи дату, час і опис, щоб надати детальну інформацію при зверненні. Звернення за допомогою є важливим для вирішення ситуації та запобігання подальшій шкоді.

Як вийти з аб'юзивних стосунків?

1

Розпізнавай ознаки токсичності:

відсутність поваги, маніпуляції, контроль, вербальна наруга або будь-яка форма фізичної чи емоційної шкоди. Така поведінка неприпустима!

2

Шукай підтримку.

Створи свою мережу підтримки. Поділися своїми почуттями з надійними людьми, такими як батьки, опікуни, вчителі чи друзі.

3

Практикуй турботу про себе

протягом усього процесу відновлення, піклуючись про свій фізичний, емоційний і ментальний стан: займайся улюбленими справами, використовуй техніки релаксації, підтримуй здоровий спосіб життя та оточуй себе позитивними людьми, які підтримують тебе.

4

Шукай допомоги.

щоб пережити та зцілити емоційні рани за допомогою індивідуальної терапії, груп підтримки або груп особистого розвитку, оскільки тобі потрібно відновити самооцінку та віру в себе.

5

Безпека на першому місці:

Якщо ти відчуваєш фізичну загрозу або став/стала жертвою насильства, сховайся у безпечному місці, якомога далі від агресора, і зв'яжися з відповідними органами або з безпечним дорослим за негайною допомогою. Важливо мати план безпеки та не залишатися наодинці з агресором.

6

Плануй розрив стосунків

обережно, щоб забезпечити плавний перехід і мінімізувати потенційні ризики. Можна завершити стосунки у публічному місці або в присутності безпечного дорослого. Можна підготувати сценарій або план того, що хочеш сказати під час розриву, щоб тобі було легше.

7

Залишайся твердим/твердою і чітким/чіткою

та встановлюй свої кордони під час розмови про розрив. Ти маєш ясно повідомити, що стосунки завершено і що більше не будеш терпіти жорстоке поводження або наругу. Важливо зберігати спокій, уникати сварок і зосереджуватися на власному добробуті.

8

Сформулюй висновки та засвоєні уроки

які стосуються: здорових кордонів, комунікації, поваги до себе та тривожних сигналів, на які слід звертати увагу в майбутніх стосунках. Дай відповідь на запитання: що я дізнався/дізналась про себе з цих стосунків? Що я дізнався/дізналась про стосунки? Що я дізнався/дізналась про чоловіків/жінок?

Ваш план безпеки

Завжди май чіткий план для різних сценаріїв

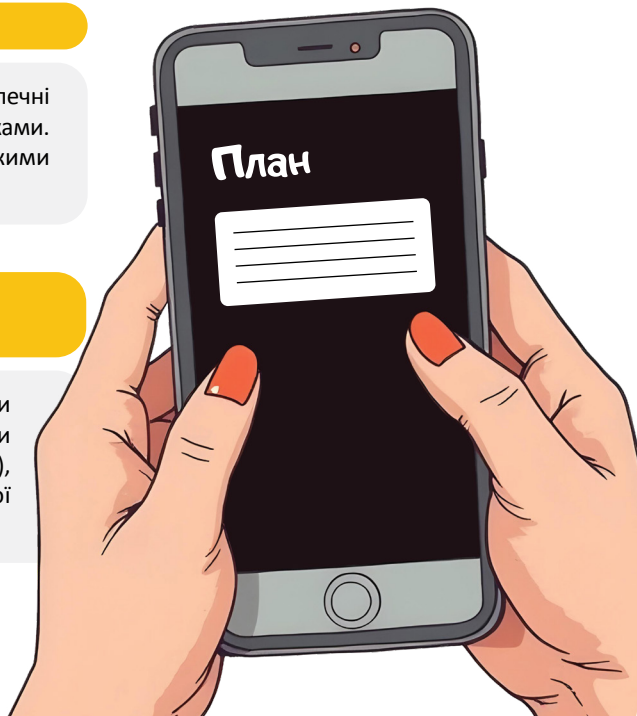
Визнач небезпечні для себе ситуації (наприклад, залякування, небезпечні вечірки, онлайн-цькування), розроби план, порадься з друзями, батьками. Читай та розвивай навички, необхідні для того, щоб впоратися з такими ситуаціями. Практикуй з друзями чи батьками рольові ігри.

Тримай контакти екстреної допомоги під рукою

збережи фізичну копію списку надійних контактів (родина, друзі). Тримай цей список у гаманці або рюкзаку, але найкраще – вивчи його напам'ять..

Поділися планом

поясни свої кроки безпеки своїй мережі підтримки (надійним друзям та родині), щоб вони також знали твої очікування.



ЧАСТИНА 7:

МИСТЕЦТВО
БУТИ СОБОЮ



ХТО Я?

Чи замислювався/замислювалась ти коли-небудь, чому деякі люди, здається, точно знають, хто вони і чого хочуть від життя? І здається, що все їм вдається легко й швидко! Це називається самопізнанням, і це **суперсила**, коли йдеться про дорослішання та пошук свого місця у світі.

Важливо зрозуміти, хто ти:

що тобі подобається,

що ні,

твої цінності,

що робить тебе унікальним/унікальною.

Самопізнання не лише допоможе тобі приймати кращі рішення, що відповідають твоєму справжньому «я», а й підготує до стабільніших і здоровіших стосунків. До того ж самопізнання – це потужний стимул для впевненості в собі!

Практична вправа: Мої цінності

Цінності відображають те, що для тебе найважливіше, і формують твою особистість. **Обери п'ять найважливіших для себе цінностей** зі списку нижче. Подумай, чому кожна з них є важливою для тебе і як вони впливають на твої повсякденні дії та рішення. Наприклад, якщо ти обрав/обрала «доброту», це може означати, що для тебе важливі моменти, коли ти допомагав/допомогла другові або заступався/заступалась за когось, і що ти також очікуєш подібних вчинків від інших.

Загальні цінності:

Щирість

Сміливість

Пізнання

Справедливість

Відповідальність

Відкритість

Креативність

Доброта

Терпіння

Вірність

Амбіційність

Скромність

Повага

Наполегливість

Вдячність

Цінності, що відображають вразливість:

ПОКІРНИСТЬ: інші важливіші за мене, я завжди роблю те, що мене просять.

ЗАЛЕЖНІСТЬ: я сильно покладаюся на інших, моє щастя та рішення залежать від інших.

НАЇВНІСТЬ: я занадто довіряю людям.

НЕВПЕВНЕНІСТЬ: мені бракує віри в себе.

Якщо ти впізнаєш себе у наведених вище цінностях, варто подумати про те, щоб розвинути деякі з цінностей, перелічених нижче.

Цінності, засновані на стійкості:

РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ: я вірю у свою здатність справлятися з життєвими викликами.

НЕЗАЛЕЖНІСТЬ: я здатен/здатна піклуватися про себе.

ОПТИМІЗМ: я зберігаю позитивний настрій навіть у складні моменти.

АДАПТИВНІСТЬ: я достатньо гнучкий/гнучка в думках, діях та емоціях.

СИЛА ХАРАКТЕРУ: я маю сміливість зустрічати труднощі з високо піднятою головою.

Риси, які варто усвідомлювати та керувати ними:

ДОМІНУВАННЯ: я маю схильність контролювати все та всіх.

ВІДЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ВИНЯТКОВОСТІ: я відчуваю, що всі мені щось винні.

МАНІПУЛЯЦІЯ: я маю схильність обманювати інших або змушувати їх робити те, що хочу я.

АГРЕСИВНІСТЬ: я маю схильність легко злитися або засмучуватися, імпульсивність.

РЕВНОЩІ: я часто відчуваю загрозу чи невпевненість, коли інші отримують увагу або досягають успіху, що змушує мене поводитися владно чи несправедливо щодо оточуючих.

ЗАХИСНА РЕАКЦІЯ: я сприймаю коментарі чи дії інших як особисті напади, що змушує мене терміново щось робити, щоб захистити себе, часто без потреби загострюючи конфлікти.

Усвідомлення власних рис, які можуть призводити до проблемної поведінки – це важливий перший крок до кращого та більш наповненого життя. Такі поведінки часто виникають через бажання захистити себе, але з часом можуть призвести до відчуття самотності та ізоляції. Адже інші не захочуть мати з тобою нічого спільного. Мета роботи над цими рисами – не лише запобігти негативним наслідкам, а й допомогти побудувати справжні та гармонійні стосунки. Розпочни цю зміну з обмірковування своїх вчинків та консультації з психологом для глибшого розуміння. Практикуй діяльність, яка розвиває емпатію, наприклад, волонтерство, і вчися вирішувати конфлікти конструктивними способами. Шукай і наслідуй позитивні приклади, а також став перед собою реалістичні цілі для особистого зростання. Завдяки цим змінам, ти значно покращиш свої взаємини, підвищиш самооцінку та зможеш насолоджуватися життям, наповненим сенсом.

Практична вправа: Опитувальник інтересів та захоплень

Твої інтереси та захоплення також є важливими координатами твоєї особистості. Відповівши на цей **Опитувальник інтересів та захоплень**, ти зможеш краще дослідити та зрозуміти, як вони можуть вплинути на твої майбутні вибори у сферах стосунків, освіти, кар'єри та хобі.

Загальні інтереси



1. Чи маєш власний девіз?
2. Які три твої якості, якими ти пишаєшся?
3. Які у тебе недоліки? Коли вони починають створювати труднощі?
4. Три людини, які тебе надихають?
5. Як ти любиш проводити суботню післяобідню пору?
6. Які шкільні предмети тобі найбільше подобаються і чому?
7. Які жанри книг, фільмів або телешоу тобі подобаються?
8. Яка їжа тобі подобається?
9. Яка музика тобі подобається? Які твої улюблені пісні?

Креативність і самовираження



1. Які творчі вправи тобі найбільше подобаються (наприклад, малювання, письмо, танці, музика)?
2. Якби ти мав/мала необмежені ресурси, який проєкт хотів/хотіла би розпочати?

Соціальні вподобання



1. Тобі більше подобаються вправи, які можна виконувати наодинці, чи ти любиш брати участь у командних видах спорту або клубах? Чому?
2. У компанії друзів, яку роль ти зазвичай відіграєш (лідер, прихильник, організатор і т.д.)?

Технології та інновації



1. Чи цікавишся ти технологіями, гаджетами або програмуванням? Чим вони тебе зацікавлюють?
2. Якби ти міг/могла винайти щось, що зробило б твоє життя легшим або цікавішим, що б це було?

Природа та навколишнє середовище



1. Наскільки твій настрій залежить від часу, проведеного на свіжому повітрі?
2. Чи захоплюєшся ти охороною навколишнього середовища? Які заходи ти вживаєш для захисту навколишнього середовища?

Майбутні прагнення



1. Яка робота, на твою думку, змусила б тебе прокидатися з радістю щодня?
2. Яку проблему у світі ти б найбільше хотів/хотіла розв'язати?

Навчання та дослідження



1. Якби ти міг/могла опанувати будь-яку навичку без зусиль, що б це було?
2. Чого ти завжди хотів/хотіла навчитися і чому?

Культурні інтереси



1. Чи є певна культура або країна, яка тебе захоплює? Що саме тебе в ній приваблює?
2. Чи ти коли-небудь хотів/хотіла вивчити іншу мову? Яку і чому?

Фітнес та здоров'я



1. Які фізичні активності тобі подобаються і допомагають почуватися найкраще?
2. Наскільки для тебе важливі здоров'я та фізична форма?

Дивлячись у майбутнє



1. Що ти хочеш робити в житті?
2. Які твої мрії?
3. Якби в тебе був 1 мільйон євро, на що б ти їх витратив/витратила?

Художні інтереси



1. Чи цікавишся ти якимось видом мистецтва, таким як живопис, музика або театр?
2. Опиши твір мистецтва, музику або виставу, які справили на тебе глибоке враження. Що саме тобі в них сподобалося?

Проаналізуй свої відповіді, щоб зрозуміти, на чому зосереджені твої інтереси. Чи є сфери, про які ти раніше не замислювався/замислювалася, але які тепер викликають у тебе цікавість? Обговори свої відкриття з друзями або членами родини – вони можуть запропонувати нові ідеї чи помітити закономірності, які ти сам/сама міг/могла не помітити. Також ти можеш завести друзів, які мають ті ж самі інтереси, що й ти, адже спільні інтереси можуть стати міцною основою для дружби або гармонійних стосунків.

Рекомендація тестів на особистість

Ти можеш пройти кілька цікавих тестів онлайн, таких як **Myers-Briggs Type Indicator** або **Big Five Personality Test**. Вони допоможуть тобі по-справжньому пізнати свої особистісні риси. Розуміння цих рис може дати тобі уявлення про те, як ти взаємодієш з іншими людьми та як керуєш стосунками. Це веселий спосіб дізнатися більше про себе та побачити, як ти ладнаєш з різними типами людей!



КАРТОГРАФУВАННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ. ДОБРА ОБОРОНА ДОЛАЄ ЛИХО!

Кордони – це межі або правила, які ми встановлюємо, щоб почуватися комфортно. Межі – це своєрідні дорожні знаки, фізичні та психологічні умови, які ти встановлюєш для свого захисту. Дотримання особистих кордонів є важливою навичкою для підтримання поваги, довіри та відчуття безпеки у твоїх стосунках.

Дуже важливо встановлювати кордони, щоб інші не могли скористатися тобою чи маніпулювати. Наприклад, людина з здоровими особистими кордонами вважатиме нормальним сказати «ні», коли її просять зробити щось, з чим вона не відчуває себе комфортно, і робитиме це без почуття провини чи необхідності виправдовуватися. У кожного різні кордони, тому, як тільки ти встановиш свої, повідом інших, як ти очікуєш, що вони поведитимуться поруч із тобою, і навпаки.

Як можуть бути порушені твої кордони?

На жаль, інші часто порушують кордони, іноді не усвідомлюючи цього, а іноді і навмисно. Ось як можуть бути порушені твої межі:

ФІЗИЧНЕ ВТОРГНЕННЯ: стояти занадто близько, небажаний фізичний контакт.

ЕМОЦІЙНА МАНІПУЛЯЦІЯ: звинувачення, применшення твоїх емоцій або коли хтось надмірно ділиться своїми особистими проблемами без твого дозволу.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ТВІЙ ЧАС: припущення твоєї доступності без того, щоб запитати тебе, порушення встановлених термінів.

НЕПОВАГА ДО ТВОЇХ ДУМОК: коли тобі нав'язують інші переконання.

МАТЕРІАЛЬНА ЕКСПЛУАТАЦІЯ: позичання або використання твоїх речей або грошей без твого дозволу або належної поваги.

Чому твої кордони важливі?

1

Встановлення кордонів – це форма **самоповаги**. Це показує, що ти цінуєш себе та свої потреби.

2

Здорові кордони допомагають побудувати **здорові**, близькі та сповнені любові **стосунки**, одночасно запобігаючи залежності, маніпуляціям та пасивно-агресивній поведінці.

3

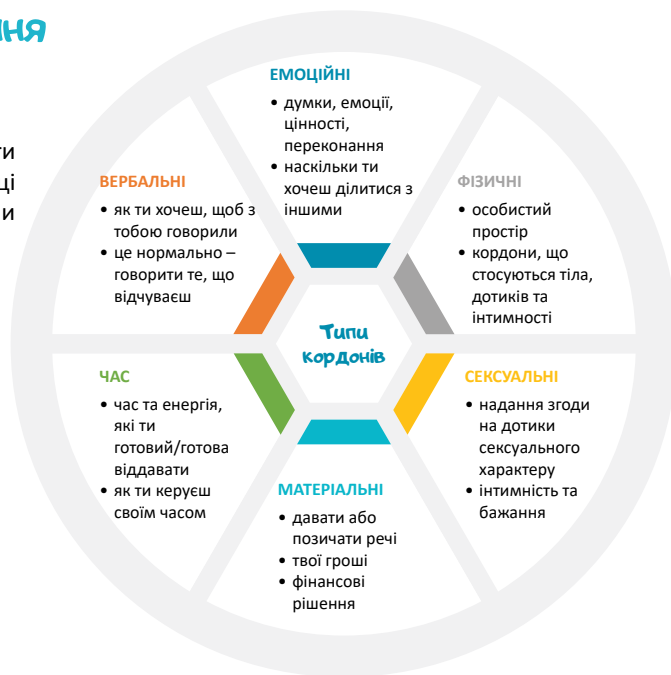
Коли ти знаєш і встановлюєш свої кордони, **ти знижуєш стрес**, уникаючи надмірних зобов'язань і зберігаючи енергію.

4

Кордони є важливими для **догляду за собою**, тому що вони дозволяють тобі пріоритизувати свій добробут без відчуття вини.

Практична вправа: Картографування особистих кордонів

Подумай про свої почуття в різних ситуаціях і поміркуй, як ти можеш захистити свої кордони і керувати ними. Обговори ці кордони з друзями та родиною і запитай, чи дивляться вони на речі так само.



Емоційні кордони

- ✓ Як ти почуваєшся, коли хтось інший ігнорує твої почуття або знецінює твої емоції?
- ✓ Що ти робиш, коли хтось намагається маніпулювати твоїми емоціями, наприклад, змушує тебе відчувати провину чи сором за те, що ти відчуваєш?
- ✓ Чи є специфічні емоції, які тобі важко виразити в присутності певних людей?
- ✓ Як ти реагуєш, коли хтось ділиться з тобою особистими деталями без твоєї згоди?
- ✓ Які заходи ти вживаєш, щоб захистити своє емоційне щастя, коли почуваєшся перевантаженим через вимоги або негативізм інших?

Вербальні кордони

- ✓ Як ти реагуєш, коли хтось перебиває тебе або не слухає, що ти кажеш?
- ✓ Що ти робиш, якщо хтось використовує грубі або образливі слова щодо тебе?
- ✓ Наскільки комфортно тобі сказати «ні» на запити або прохання, які змушують тебе почуватися незручно?
- ✓ В яких ситуаціях тобі важко говорити відкрито або висловлювати свої справжні думки?
- ✓ Як ти встановлюєш правила для шанобливого спілкування з друзями, родиною та іншими людьми?

Кордони, пов'язані з часом

- ✓ Як ти реагуєш, коли хтось тебе постійно перебиває, не визнає твоїх потреб або тисне на тебе, щоб ти проводив/проводила з ним/нею час, попри твій щільний графік?
- ✓ Які види діяльності або стосунки займають найбільше твого часу і є для тебе найважливішими?
- ✓ Як ти організуєш свій графік, щоб мати достатньо часу для себе та своїх пріоритетних справ?
- ✓ Які методи ти використовуєш, щоб відмовитися від прохань, які можуть вплинути на твій час?
- ✓ Як ти реагуєш, коли ти перевантажений і не маєш часу на особисті справи?

Матеріальні кордони

- ✓ Як ти ставишся до ситуацій, коли хтось бере або позичає твої речі без дозволу?
- ✓ Як ти реагуєш, коли хтось вважає, що може користуватися твоїми речами, наприклад телефоном чи комп'ютером, без твого дозволу?
- ✓ Як ти висловлюєш своє ставлення до спільного користування особистими речами, наприклад, одягом чи електронними пристроями?
- ✓ Чи є речі, які ти ніколи не дозволяєш іншим використовувати? Чому ці речі недоторканні?
- ✓ Які стратегії ти використовуєш, щоб переконатися, що інші ставляться до твоїх речей належним чином?

Фізичні кордони

- ✓ Що ти відчуваєш, коли хтось без дозволу вторгається у твій особистий простір (наближається надто близько до тебе)?
- ✓ Які твої правила щодо особистого простору вдома, у школі або в інших громадських місцях?
- ✓ Як ти реагуєш, коли хтось вторгається у твій простір, і як ти можеш встановити кордони?
- ✓ Які стратегії ти використовуєш, щоб зберігати свій особистий простір і почуватися в безпеці?

Розуміння та повага до особистих кордонів розвивають відповідальність, підвищують твою самоповагу і допомагають ефективно справлятися з різними життєвими викликами.

Практична вправа?: Мої кордони жорсткі, розмиті чи здорові?

Твої кордони – це уявні лінії, які відокремлюють тебе від інших. Проте знайти правильний баланс особистих кордонів може бути складно, і над цим треба постійно працювати. Особисті кордони можна розділити на три різні категорії: жорсткі (тверді і незмінні), розмиті (майже відсутні) та здорові (правильний баланс між двома іншими).

Жорсткі кордони

Ніколи не просить про допомогу

Уникає дуже близьких стосунків

Емоційно закритий/
закрита

Здається відстороненим/
відстороненою від інших

Надмірно піклується про себе

Дуже рідко щось про себе розповідає

Має дуже мало близьких стосунків

Розмиті кордони

Важко сказати Ні

Ділиться занадто великою кількістю особистої інформації

Приймає неповагу до себе

Надто залучений/
залучена в чужі драми

Залежить від думки інших

Відчуває відповідальність за те, щоб зробити інших щасливими

Здорові кордони

Цінує власні думки

Не жертвує своїми цінностями заради інших

Ділиться інформацією про себе у відповідний спосіб і в належній кількості

Почувається комфортно сказати Ні іншим і приймає Ні від інших

Розуміння своїх кордонів і причин, що стоять за ними, є важливим для того, щоб бути впевненим/впевненою, захищати себе від наруги і мати здорові стосунки. Якщо твої кордони жорсткі або розмиті, що ти можеш зробити, щоб поступово їх адаптувати та збалансувати?

ЕМОЦІЯ-КОМОЦІЯ, РОЗУМІЙ СВОЇ ПОЧУТТЯ

Емоції відіграють важливу роль у тому, як ти орієнтуєшся в житті та стосунках. Коли ти ігноруєш або не помічаєш своїх почуттів, часто переключаєш увагу на менш важливі речі. Це відволікання може змусити тебе знизити пильність, втягуючи тебе у складнощі замість здорових стосунків. Важливо знати свої емоції, адже вони можуть попереджати тебе про потенційно небезпечні ситуації. **Такі емоції, як розгубленість, страх, дискомфорт, збентеженість, сором і гнів, часто сигналізують, що щось не так.** Вони є важливими орієнтирами, які підвищують твою усвідомленість під час взаємодії з іншими.



Питання, які допоможуть краще зрозуміти емоції

Визначення розгубленості

- ✓ В яких ситуаціях ти відчуваєш розгубленість?
- ✓ Чи є люди або ситуації, які викликають у тебе почуття розгубленості?
- ✓ Як ти розпізнаєш, коли інша людина розгублена?
- ✓ Які фізичні відчуття ти асоціюєш із розгубленістю?

Подолання сорому

- ✓ Що змушує тебе відчувати сором?
- ✓ Чи пов'язані ці ситуації з власними очікуваннями чи із зовнішніми судженнями?
- ✓ Як ти справляєшся з почуттям сорому?
- ✓ Чи ділишся з кимось, усамітнюєшся чи намагаєшся безпосередньо розв'язати проблему?

Реакції на страх

- ✓ Як ти реагуєш, коли тобі страшно?
- ✓ Ти відчуваєш страх, уникаєш ситуації чи шукаєш допомоги?
- ✓ Чи завжди реагуєш на страх однаково?
- ✓ Що ти міг/могла би зробити, щоб навчитися реагувати дедалі адаптивніше і, можливо, інакше, ніж раніше?

Розпізнавання тригерів гніву

- ✓ Які події або конкретні поведінки викликають у тебе гнів?
- ✓ Наскільки інтенсивним стає твій гнів і що, на твою думку, його підсилює?
- ✓ Якби у тебе був термометр гніву, що відбувається, коли він опускається до найнижчої позначки? А коли він досягає верхньої межі?
- ✓ Які стратегії або вправи допомагають тобі заспокоїтися, коли ти гніваєшся? Чи були якісь методи ефективнішими за інші?

Саморефлексія щодо емоційних шаблонів

- ✓ Чи помічаєш ти певні закономірності у тому, як керуєш своїми емоціями?
- ✓ Чи є сфери, у яких ти хотів/хотіла б удосконалитися або звернутися за підтримкою?
- ✓ **Твої емоції є дуже корисним інструментом у твоїх стосунках. Важливо розуміти не лише те, як ти реагуєш і як виражаєш свої емоції, але й те, чому ці реакції виникають. Така рефлексія необхідна для розвитку емоційної стійкості та більш здорових механізмів подолання труднощів.**

Відчуття безпеки та захищеності

- ✓ Які місця, люди або ситуації змушують тебе почуватися особливо комфортно і в безпеці?
- ✓ Чи є щось, що ти активно робиш для створення безпечного для себе простору?

Розуміння страху

- ✓ Як ти відчуваєш страх у своєму тілі?
- ✓ Які фізичні відчуття супроводжують страх для тебе?
- ✓ Які ситуації зазвичай викликають у тебе страх?

Дослідження щастя

- ✓ Що ти відчуваєш, коли щасливий/щаслива?
- ✓ Чи можеш описати відчуття або думки, які з'являються?

Розвиток довіри

- ✓ Як ти розумієш, що можеш довіряти комусь?
- ✓ Що робиш ти, щоб заслужити чийсь довіру?

Анонімне та безкоштовне спілкування з психологом

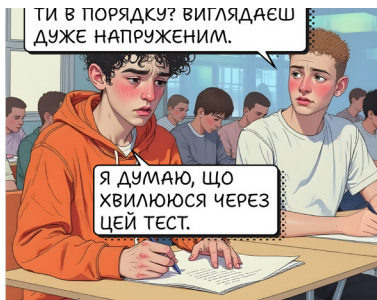


WWW.12PLUS.MD

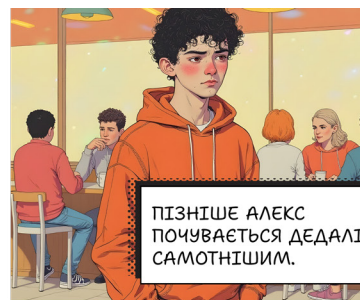
АЛЕКС ВІДЧУВАЄ ТЯГАР У ШЛУНКУ, ПОКИ РОЗДАЮТЬ ТЕСТИ.



ТИ В ПОРЯДКУ? ВИГЛЯДАЄШ ДУЖЕ НАПРУЖЕНИМ.



Я ДУМАЮ, ЩО ХВИЛЮЮСЯ ЧЕРЕЗ ЦЕЙ ТЕСТ.



ПІЗНІШЕ АЛЕКС ПОЧУВАЄТЬСЯ ДЕДАЛІ САМОТНІШИМ.



ОБЕРЕЖНО!

РОЗПЛЮЩ ОЧІ, БУДЬ УВАЖНІШИМ!

ЧОМУ Я ЗАВЖДИ ТОЙ, КОГО ШТОВХАЮТЬ?



ТИ ВИГЛЯДАВ ДУЖЕ ЗАСМУЧЕНИМ ПІСЛЯ СУТИЧКИ З ТУДОРОМ.

ХОЧЕШ ПОГОВОРТИ ПРО ЦЕ?



ДУМАЮ, Я ВІДЧУВАВ ЗЛІСТЬ...

І ТРОХИ СТРАХ?

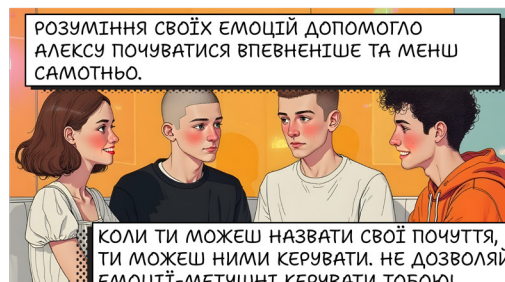
НІБИ ВСІ МОЇ ПОЧУТТЯ ЗІШТОВХУЮТЬСЯ ОДНЕ З ОДНИМ.



ЦЕ НАЗИВАЄТЬСЯ «ЕМОЦІЯ-КОМОЦІЯ».

ТАКЕ ТРАПЛЯЄТЬСЯ З УСІМА.

РОЗПІЗНАВАННЯ ЦИХ ЕМОЦІЙ – ЦЕ ПЕРШИЙ КРОК, ЩОБ НИМИ КЕРУВАТИ.



РОЗУМІННЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ ДОПОМОГЛО АЛЕКСУ ПОЧУВАТИСЯ ВПВНЕНІШЕ ТА МЕНШ САМОТНЬО.

КОЛИ ТИ МОЖЕШ НАЗВАТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ, ТИ МОЖЕШ НИМИ КЕРУВАТИ. НЕ ДОЗВОЛЯЙ ЕМОЦІЇ-МЕТУШНІ КЕРУВАТИ ТОБОЮ!

Пізнай і поважай своє тіло

Твоє тіло – це невід’ємна частина того, ким ти є. Пам’ятай, ти не просто маєш тіло – **ТИ Є СВОЄ ТІЛО!** Твоє тіло відчуває та передає різними способами те, що воно відчуває, повідомляючи тобі, коли хворіє, відчуває стрес, втому або коли почувається добре.

Запитання для самопізнання, щоб дослідити свої стосунки з власним тілом

Дотики

- ✓ До яких частин тіла ти найчастіше торкаєшся?
- ✓ Ці дотики заспокоїли чи тривожні звички?

Що тобі подобається в собі

- ✓ Які частини твого тіла тобі найбільше подобаються?
- ✓ Чому саме ці частини особливі для тебе?

Що не тобі подобається в собі

- ✓ Які частини твого тіла тобі не подобаються?
- ✓ В чому причина, через яку ти так почуваєшся?

Чутливість і відчуття

- ✓ Які частини твого тіла є особливо чутливими?
- ✓ Як ти зазвичай повідомляєш іншим, що тобі подобається, а що – ні?

Фізична сила

- ✓ Яка частина твого тіла є найсильнішою?
- ✓ Що ця сила дозволяє тобі робити і як це впливає на твої почуття?

Дисконфорт і сором

- ✓ Чи є частина твого тіла, яка викликає у тебе дискомфорт або сором?
- ✓ Чи очікування суспільства, сімейні цінності або особистий досвід змушують тебе відчувати сором?
- ✓ Які стратегії ти можеш застосувати, щоб відновити впевненість у своєму тілі?

Особисті кордони

- ✓ Чи є ситуації або люди, з якими ти відчуваєш, що твої фізичні кордони не поважають?
- ✓ Як це змушує тебе почуватися і які заходи ти можеш вжити, щоб чіткіше окреслити свої кордони?

Дотики в інтимному контексті

- ✓ Де тобі подобається торкатися до себе?
- ✓ Де тобі приємно, коли до тебе торкаються?
- ✓ Які твої ерогенні зони?

Лоскотні місця

- ✓ Де тобі лоскотно?
- ✓ Як ти встановлюєш кордони та повідомляєш, хто і де може до тебе торкатися?

Хороші стосунки і довіра до власного тіла надають тобі внутрішню силу.

ВАШІ ПРАВА – ВАШ ЩИТ!

Розуміння та усвідомлення своїх прав – це перший крок до самозахисту. Знання своїх прав допоможе тобі постояти за себе в ситуаціях, коли їх можуть оскаржувати або порушувати.

Практична вправа: 5 важливих прав

Подумай про кожне з цих прав. Що б сталося, якби ти втратив/втратила будь-яке з твоїх прав? Які з них є найважливішими? Обери п'ять прав, які ти не хотів/хотіла би втратити. Обговори їх з друзями або батьками і поділися тим, як ти їх розумієш і трактуєш.

Права:

1 Справедливе ставлення:

право на справедливе ставлення, особливо якщо ти зазнав/зазнала дискримінації, цькування або будь-якої форми образу.

2 Згода:

право сказати ТАК або НІ на власних умовах у всіх аспектах життя – від фізичної взаємодії до згоди на участь у різних видах діяльності.

3 Повага сім'ї:

право на те, щоб твоя сім'я цінувала тебе і поважала твої думки, почуття та внесок у сімейне життя.

4 Управління особистим часом:

право розпоряджатися своїм часом, зокрема вирішувати, коли робити домашнє завдання, лягати спати чи займатися дозволами, враховуючи сімейні правила та норми, є важливим.

5 Соціальна свобода:

право спілкуватися та проводити час із друзями в таких місцях, як кафе, парки чи інші громадські простори, без необґрунтованих обмежень з боку батьків або опікунів, якщо це безпечно та розумно.

6 Просити моєї згоди:

право на те, щоб тебе запитували про дозвіл перед тим, як хтось вчинить дії, які безпосередньо стосуються тебе. Це містить поширення твоєї особистої інформації, прийняття рішень, які стосуються тебе, або розміщення інформації про тебе в мережі.

7 Приватність:

право на повагу до особистого простору та приватності, включаючи твою кімнату, речі та цифровий простір, такий як телефон і акаунти в соціальних мережах.

8 Романтичні стосунки:

право вирішувати, чи хочеш ти зустрітисся з кимось і коли, а також обирати, з ким ти хочеш зустрітисся, без тиску з боку друзів, сім'ї чи очікувань суспільства, належить тільки тобі.

9 Самовираження:

право вибирати власний одяг і стиль як спосіб самовираження без осуду чи цькування.

10 Освіта щодо здоров'я та право на медичні послуги:

право на доступ до достовірної інформації про здоров'я та контрацепцію, яка дозволяє приймати усвідомлені рішення щодо свого тіла та свого майбутнього. Право висловлювати власну думку щодо лікаря, якого ти обираєш, чи медичних послуг, які отримуєш, особливо коли йдеться про особисті та чутливі питання здоров'я.

Ресурси:

Міністерство праці та соціального захисту

- Адреса: вул. Василе Александрі, 1, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 804 403
- E-mail: secretariat@social.gov.md
- Веб-сайт: social.gov.md

Національна рада з питань захисту прав дітей

- Адреса: Piața Marii Adunări Naționale, 1, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 250 364
- E-mail: secretariat.cnpdc@gov.md
- Веб-сайт: cnpdc.gov.md

Уповноважений з прав дитини

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

Національна рада з питань гарантованої державою правової допомоги

- Адреса: вул. Алеку Руссо № 1 бл. «1А», корп. 94, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 31 02 74
- E-mail: aparat@cnajgs.md
- Веб-сайт: cnajgs.md

Рада з питань рівності

- Адреса: Штефан чел Маре, буд. 180, оф. 405, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 212 817
- E-mail: info@egalitate.md
- Веб-сайт: egalitate.md

Національний центр з попередження жорстокого поводження з дітьми (СНРАС)

- Адреса: вул. Триколурулуй 37Б, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 758 806
- E-mail: office@cnrac.md
- Веб-сайт: cnrac.md

Служба допомоги дітям-жертвам злочинів

Barnahus Nord

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

Центр допомоги та захисту жертв у мун. Кишинів

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

Центр соціальної реабілітації дітей Casa Gavroche

- Адреса: мун. Кишинів, вул. Н. Дімо, 11/5
- Телефон: (+373) 22 43 83 50

Центр прийомних сімей Фонду Regina Pacis

- Адреса: вул. Аврама Янку, 17, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 23 55 11

Асоціація проти домашнього насильства

Casa Mărioarei

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

**ЕКСТРЕНА
СЛУЖБА**

112

116111
ТЕЛЕФОН
РЕБЕНКА



24/24

бесплатно, конфиденційно
и анонімно

