

Советы юношам и девушкам как защитить себя от насилия на улице

- Избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах;
- Откажитесь от ночных передвижений, в крайнем случае воспользуйтесь такси;
- Не останавливайте машину наугад, не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди;
- Никогда не показывайте деньги или драгоценности, их надо держать в надежном месте;
- Не нагружайтесь свёртками и пакетами, лучше всего иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться;
- Если кто-либо навязчиво не отстаёт от вас – обратитесь к милиционеру, зайдите в магазин, аптеку, на почту, нажмите на кнопку звонка любой входной двери;

Признаки возможного насилия, которые проявляются уже на стадии свиданий

Вы встречаетесь с кем-то, кто...

- Ревнует вас и ведёт себя с вами как собственник, не разрешает вам иметь друзей, проверяет вас, не примет разрыва отношений.
- Пытается контролировать вас, ведя себя как хозяин, отдавая приказания, принимая все решения, не принимая во внимание ваше мнение.
- Пугает вас. Вы всегда думаете о том, как он отреагирует на то, что вы говорите или делаете. Угрожает вам, использует оружие или имеет оружие.
- Жесток: раньше был замешан в драках, легко теряет контроль, хвалится тем, что плохо обращается с другими.
- Склоняет вас к сексуальным отношениям, навязывает секс, угрожает. Считает вас сексуальным объектом. Пытается манипулировать вами, обвиняет вас, говоря: "Если бы ты действительно меня любил(а), ты бы..."
- Слишком быстро начинает считать отношения серьёзными. Употребляет наркотики и алкоголь и склоняет вас к их употреблению.
- Обвиняет вас, когда плохо с вами обращается. Говорит, что вы спровоцировали, заставили его это сделать, ваши действия привели к этому.
- В прошлом имел неудачные отношения и обвиняет во всех проблемах другого человека.
- Считает, что один партнёр должен иметь власть и контроль, а другой должен быть пассивным и уступчивым.
- Члены вашей семьи и друзья предупреждали вас быть осторожнее с этим человеком или говорили вам, что беспокоятся о вашей безопасности.

Перед свиданием ответьте себе на следующие вопросы:

- Нужно ли проводить с другом/подругой каждый вечер и каждый выходной?
- Кто решает, что делать и куда пойти во время встречи?
- Как платить? Должен ли всегда платить один человек?
- Если ваш друг/подруга всегда платит за всё, должны ли вы соглашаться на его/её сексуальные запросы?
- В какой мере вы допускаете употребление вашим другом/подругой алкоголя или наркотиков?
- Есть ли ситуации, в которых вы посчитаете нормальным, если ваш друг/подруга толкнёт вас? Ударит вас?

Сексуальные права

- Имеет ли каждый из вас право сказать, что он(а) хочет или не хочет идти дальше в сексуальных отношениях?
- В какой момент человек может отказаться от секса?
- Если вы оба согласны иметь сексуальные отношения, кто отвечает за использование контрацептивов? За предохранение от СПИДа?

Другие отношения

- Имеете ли вы или ваш друг/подруга свободу в выборе друзей? Если да, то как вы справляетесь с ревностью?
- Вы включаете друг друга в отношения с друзьями?

Приоритеты

- Какие качества в вашем партнёре наиболее важны для вас?
- Что вы считаете самыми важными составляющими в близких отношениях?

Есть много способов поговорить о любви. Но есть определённые образы и слова, описывающие, что такое любовь, которые приводят к замешательству и иногда к неприятным ситуациям, если они воспринимаются буквально. Фактически, некоторые из этих образов говорят о том, что это не любовь. В любви очень много того, что трудно преобразовать в слова. Справа приводятся 2 списка, которые помогут вам определить, что входит в понятие "любовь", а что - нет. Эти списки также помогут вам решить, какого обращения вы хотите.

Любовь - это...

- Ответственность
- Трудная работа
- Удовольствие
- Преданность
- Забота
- Честность
- Секс
- Доверие
- Общение
- Компромиссы
- Близость
- Признание различий
- Раннимость
- Открытость
- Уважение
- Дружба
- Сильные чувства

Любовь - это не...

- Ревность
- Чувство собственника
- Боль
- Жестокость
- Секс
- Наваждение
- Проявление эгоизма
- Грубость
- Нежелательная беременность
- Зависимость
- Отказ от своих интересов
- Страх
- Перебранки
- Запутывание
- Самоутверждение
- Манипулирование
- Ожидание удовлетворения всех потребностей

ПРЕРВАТЬ ОТНОШЕНИЯ – ТРУДНО

Что поможет вам легче пережить разрыв отношений?

Что можно делать	Чего нельзя делать
<p>Если можете, объясните причину</p> <p>Проявляйте уважение</p> <p>Выслушайте</p> <p>Найдите способы справиться со своими чувствами, например:</p> <p>ведите дневник;</p> <p>поговорите с друзьями;</p> <p>займитесь спортом;</p> <p>слушайте музыку;</p> <p>обратитесь к психологу.</p> <p>Может быть легче прервать отношения, если вы договоритесь о следующем:</p> <p>1. Вы будете проводить время вместе?</p> <p>2. Можете ли вы звонить друг другу?</p> <p>3. Хотите ли вы оба остаться друзьями? (только при обоюдном согласии)</p> <p>Если оба согласны:</p> <p>1. Как вы будете друзьями?</p> <p>2. Как вы будете общаться с общими друзьями?</p>	<p>Угрожать</p> <p>Преследовать человека, чтобы узнать, с кем он(а) встречается</p> <p>Звонить, если вы не договорились, что это можно делать</p> <p>Думать, что то, что вы остались друзьями, значит, что вы снова будете вместе</p> <p>Обзывать.</p> <p>Распространять слухи или пытаться отомстить другим способом</p> <p>Изолировать себя</p> <p>Быть в одиночестве</p> <p>Разрывать отношения, чтобы заставить человека делать то, что вы хотите</p> <p>Разрывать отношения, чтобы быть в расчёте</p> <p>Пытаться заразить человека СПИДом или венерической болезнью.</p>