

Как не подвергнуться насилию?



! У каждого человека есть свои слабые места (зоны, открытые для манипуляций). Психологическое, словесное воздействие может толкнуть подростка на необдуманный поступок.

Как можно защитить себя?

Индивидуальная, осознанная, уверенная позиция, выражающая ваше отношение к сексуальному контакту (любовь, безопасность, привязанность, постоянный партнер, планирование будущего и детей).

Самопознание (например, осознание своей способности):

- поддаваться на комплименты, лесть, похвалу («Ты самая красивая и сексуальная»);
- поддаваться настойчивым уговорам («Я хочу быть с тобой, нам будет хорошо, ничего не бойся»);
- уступать при угрозах («Если ты не будешь со мной сегодня, нам придется расстаться»);
- доказывать, что мы ничего не боимся («Ты боишься?»);
- склонны действовать, как большинство (Все подружки уже давно занимаются сексом,
- обсуждают между собой, а мне даже рассказать нечего).



Защита от манипуляций:

- твердо и уверенно говорить «нет», если вас не интересует поступившее предложение;
- в том случае, если собеседник настаивает или пытается манипулировать, можно использовать метод «заезженной пластинки»;
- «Заезженная пластинка». Этот способ помогает отстоять свое мнение в диалоге. Независимо от того, какого ответа от вас ждет собеседник, единственная задача — выбрать короткую фразу, отражающую вашу позицию, и, как «заезженная пластинка», ее повторять (снова и снова, спокойно, без раздражения, не повышая голоса). Например: «Большое спасибо, но меня это не интересует».

Способы поведения в ситуации угрозы сексуального насилия:

- если есть возможность, нужно уйти или убежать;
- если есть возможность, позвать на помощь;
- по возможности сохраняйте спокойствие (хотя бы внешнее), дышите медленно и глубоко, старайтесь анализировать ситуацию, а не поддаваться эмоциям;

- если нет возможности физически противостоять, нужно попытаться воздействовать психологически:
 - ✦ - постарайтесь найти аргументы, объясняющие, почему стоит остановиться (например, что у вас менструация или что строгие родители, когда узнают о случившемся, примут серьезные меры);
 - ✦ - скажите, что вы сообщили подруге, родителям, где и с кем находитесь, и они скоро начнут беспокоиться;
 - ✦ - пообещайте, что вы встретитесь в следующий раз;
- если не удастся избежать сексуального контакта, предложите использовать презерватив. Даже если его у вас нет, это заставит оппонента задуматься о безопасности;



- если все же вы стали жертвой принуждения и сексуального насилия, срочно обратитесь к врачу или консультанту центра, это даст возможность избежать возникновения последствий (нежелательная беременность, ИППП и др.). Желательно, чтобы к моменту посещения врача кто-то из взрослых (по выбору подростка) был в курсе ситуации

