Насилие – это любая форма взаимоотношений, направленная на установление или удержание контроля силой над другим человеком.

Насилие – это такой вид отношений между людьми, когда один притесняет другого и причиняет ему материальный или моральный ущерб.

Ты сталкиваешься с насилием, когда Тебя:

- называют по кличкам, обзывают;
- угрожают, отбирают деньги;
- бьют, толкают, бросают в Тебя предметы:
- оказывают давление, заставляют делать то, что хочет другой человек;
- не разрешают видеться с друзьями;
- заставляют Тебя заниматься сексом против твоей воли;
- заставляют употреблять алкоголь и наркотики.

Физическое насилие Толкают, кидают в тебя предметами, царапают, бьют.	**Психологическое насилие** Давление, обвинения, запреты, угрозы, крик, обзывания.
насилие	
Принуждение к сексуальным отношениям, просмотру порнофильмов. **Сексуальное насилие**	Ограничения и контроль в выборе работы, в распоряжении деньгами. **Экономическое насилие**

Узнай, какие качества личности преобладают в Тебе в данный момент времени.

Нарисуй человечка, используя **10 фигур**:

Ты можешь менять размер и использовать каких-то фигур больше, каких-то меньше. Подсчитай, какая фигура у Тебя преобладает?

Те люди, кто по сути своей активны, спонтанны, а иногда даже агрессивны в достижении своих целей и удовлетворении своих потребностей, чаще и больше подсознательно выбирают **треугольники**. Чем их больше, тем больше жестокости и агрессии.

Человек, предпочитающий **круги** склонен к мягкому разрешению конфликтов, умеющий договариваться, чувствительный и дружелюбный, ответственный и щепетильный. Однако слишком много кругов (более 5) говорит о неумении постоять за себя, сказать «нет», отстоять свою точку зрения.

Квадраты – это фигуры равенства, справедливости, стабильности, и их предпочитают люди, культивирующие в себе именно эти качества. Но слишком большое их количество говорит о консервативности, упрямстве, отсутствии гибкости.

Можешь ли Ты противостоять давлению сверстников?

Ответь «ДА» или «НЕТ» на следующие вопросы:

1. Ты нравишься себе и уважаешь себя?
2. Ты знаешь свои сильные и слабые стороны?
3. Ты доверяешь себе?
4. Ты знаешь, какие ценности для Тебя действительно важны?
5. Ты знаешь, как самостоятельно принять решение?
6. Ты общаешься с друзьями, которые принимают Тебя таким, какой Ты есть?
7. Ты знаешь, как сказать «нет» в ответ на давление сверстников?
8. Ты знаешь, как вести себя в различных «давящих» ситуациях?
9. Ты несешь ответственность за свои поступки?
10. Ты раздумываешь, прежде чем что-либо сделать?

Если Ты ответил «НЕТ» на какой-нибудь из этих вопрос, Тебе не всегда получается противостоять давлению сверстников.

<u>Скажи «нет» давлению сверстников, и Ты сможешь:</u>

- хорошо относиться к себе, потому что Ты сам делаешь выбор
- уважать себя и быть уважаемым
- строить конструктивные отношения с друзьями, родителями
- сохранить свое здоровье.

Используй эту **4-шаговую технику** в ситуациях давления:

1. Разберись, что происходит на самом деле:
   - ❖ где Ты;
   - ❖ с кем Ты;
   - ❖ что они делают, как себя ведут;
   - ❖ как ты относишься к тому, что происходит;
   - ❖ будут ли Тебя побуждать делать что-то, чего Ты не хочешь делать?
2. Подумай о последствиях:
   - ❖ какие могут быть отрицательные последствия;
   - ❖ какие могут быть положительные последствия;
   - ❖ может ли это нанести вред Твоему здоровью;
   - ❖ может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией;
   - ❖ как Ты будешь относиться к себе завтра.
3. Прими свое решение. Обоснуй его для себя (перевешивают ли положительные последствия отрицательные?)
4. Сообщи другим о своем решении:
   - ❖ «Нет! Пожалуйста, уважай мои желания»;
   - ❖ «Мне не нужно тебе что-то доказывать»;
   - ❖ «Мне нужно уйти».

   И просто – уйди!

Ты не заслуживаешь насилия!
Нельзя обвинять себя!

- Ты имеешь право на безопасную жизнь
- Ты достоин уважения
- Ты можешь изменить свою жизнь так, как Ты этого хочешь
- Ты не одинок – есть люди, которые готовы оказать Тебе помощь и поддержать Тебя.

Куда можно обратиться за помощью?

Есть много людей, которые могут оказать Тебе поддержку:

- ✓ **друзья**, которым Ты доверяешь.
- ✓ **родители** – попробуй поговорить с ними. Они тоже были подростками. Спроси их, как они действовали в подобных ситуациях, когда были молоды.
- ✓ **учителя** готовы выслушать и помочь Тебе.
- ✓ **Телефон доверия** – экстренная анонимная помощь

8-800-2000-122

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению «СоДействие»

«СИЛА ЕСТЬ, УМА НЕ НАДО?» или Как противостоять давлению сверстников

НАШ АДРЕС:

УР, 426039, г. Ижевск, Воткинское шоссе, 110 А

Тел. 44-16-35

Email: social95@minsoc18.ru

сайт: sodeistvie18.ucoz.net

Ижевск, 2016 г.