

# Харассмент и абьюз: методы психологической защиты

**Харассмент** - это дискриминация, домогательства и проявление нетолерантности. Однако это объемный термин, охватывающий не только сексуальные домогательства, но еще и:



- физическое преследование,
- психологическое преследование,
- киберзапугивание;
- словесный харассмент.

Существует множество форм харассмента. Харассмент включает в себя все формы поведения от вербальных проявлений до физического контакта (вплоть до попытки изнасилования и самого изнасилования).

**Абьюз** - это психологическое расстройство личности, при котором человек хочет подавлять другого (и иногда сам может этого не осознавать). Абьюзеры подсознательно стремятся оказаться в ситуации, когда они возвышаются над другими людьми, подавляя их психологически, эмоционально и энергетически.

**Любое насилие преследует цель подчинить себе человека и проявляется в виде харассмента – в обществе, абьюзмента – в семье и близких отношениях.**

## МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ:

- ✓ Сказать человеку, который обижает тебя или другого, что тебе это не нравится.

- ✓ В разговоре с окружающими не стесняйтесь говорить, что вы находитесь в опасности, не преуменьшайте её и не обесценивайте.
- ✓ Найти взрослого, кому доверяете больше всего, рассказать ему о том, что творится. Можно обратиться к куратору, психологу или социальному педагогу. Рассказать своим родителям, спросить совета. Обсудить с другом, подругой.
- ✓ Прислушиваться к своим чувствам.
- ✓ Спрашивать у других людей о том, что тебя беспокоит.
- ✓ Понять, какого отношения ты ждешь к себе от других людей и как ты сам относишься к другим людям.
- ✓ Не замыкаться на своих проблемах, всегда помнить, что неразрешимых ситуаций просто не бывает, необходимо сделать только первый шаг!
- ✓ Твое молчание приводит к непониманию между тобой и другими людьми!
- ✓ Говоря о своих чувствах открыто, ты защищаешь себя от насилия.

Рассказ о происшедшем и о своих переживаниях принесет тебе огромное облегчение.

Если этого будет недостаточно, помни, ты не один!

Ты всегда можешь позвонить по этим телефонам, рассказать о своих проблемах и обсудить все, что тебя волнует. Не стесняйся обратиться к специалистам!

Телефон доверия круглосуточно, анонимно, бесплатно - **8 800 200 01 22**

Педагог-психолог – **67-23-28 (117)**

Социальный педагог – **67-23-28 (221)**

Единый общероссийский номер детского телефона доверия:

**8-800-2000-122**