

# телефон доверия 0 8008 8008

Создан для того, чтобы отвечать на потребности молодых людей, будучи рядом, информируя и поддерживая их в построении гармоничных отношений в паре - приятных физически, психологически и социально.

0 8008 8008 / 0 22 24 06 24

Skype: Consultant080088008

E-mail: trustline@lastrada.md

[www.facebook.com/telefonuldeincredere](https://www.facebook.com/telefonuldeincredere)

[www.lastrada.md](http://www.lastrada.md)

24/24

БЕСПЛАТНО / АНОНИМНО / КОНФИДЕНЦИАЛЬНО



OAK  
FOUNDATION

телефон доверия  
0 8008 8008





# Содержание

- 1 Что необходимо знать, когда приходит любовь?
- 2 Как распознать отношения с признаками насилия?
- 3 Ощущаешь ли ты какие-либо из этих состояний?
- 4 Как безопасно прекратить отношения с признаками насилия?
- 5 Как построить гармоничные отношения?
- 6 Кто может помочь тебе?

ИМЕТЬ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ЭТО МОЕ ПРАВО.  
ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ БЕЗ НАСИЛИЯ – ЭТО МОЯ ЗАДАЧА.

## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, КОГДА ПРИХОДИТ ЛЮБОВЬ?

### ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ... ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Это момент, когда мы очарованы. Человек, который с нами рядом, кажется нам идеальным. Мы становимся зависимыми от ласки любимого человека. Мы не способны увидеть, что возможно кроется за этим. Отношения с признаками насилия трудно распознать. Агрессивная личность может казаться, поначалу, очаровательным человеком, внимательным к деталям, которые нам нравятся, может исполнять все наши желания, будучи галантным и задушевным.

### ОДНАКО, ВНЕШНОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ ОБМАНЧИВОЙ...

Бывают такие отношения, когда один из партнеров навязывает другому свое мнение посредством манипуляции и контроля.

**НАСИЛИЕ – ЭТО НЕ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОКАЗАТЬ, КАК  
ТЫ МОЖЕШЬ ВЛИЯТЬ НА ПАРТНЕРА, С КОТОРЫМ У ТЕБЯ  
ОТНОШЕНИЯ.**

## ПРОВЕРЬ СВОИ ОТНОШЕНИЯ

### МОЙ ДРУГ/МОЯ ПОДРУГА...

- ходит за мной повсюду, мне часто звонит, чтобы узнать, что я делаю, где я и с кем;
- не разрешает мне видеться, с кем я хочу (друзьями, семьей, коллегами) и хочет провести как можно больше времени со мной;
- пытается контролировать то, как я одеваюсь;
- толкнул меня, дал мне пощечину;
- угрожает, что покончит с собой, если я с ним/с ней разлучусь;
- кричит на меня, оскорбляет, говоря мне скверные вещи;
- настаивает на половых отношениях, если даже я говорю, что я не хочу;
- уничтожает вещи, которые принадлежат мне;
- винит меня или алкоголь, когда ведет себя со мной агрессивно;
- часто винит меня, что я «не люблю ее/его» и/или что я интересуюсь другим парнем/другой девушкой;



**ЕСЛИ НА НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ВОПРОСОВ ТЫ ОТВЕТИЛ/А ДА,  
ТОГДА ТВОИ ОТНОШЕНИЯ ОПАСНЫЕ / РИСКОВАННЫЕ.**



## ОЩУЩАЕШЬ ЛИ ТЫ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ ЭТИХ СОСТОЯНИЙ?

- △ Боюсь сказать «нет», когда он/она требует заняться с ним/ней сексом.
- △ Нахожу постоянно оправдание ее/его безобразному поведению.
- △ Думаю, что если бы я стал/а такой, какой он/она хочет меня видеть, наши отношения были бы лучше.
- △ Хоть он меня еще ни разу не ударил, боюсь, что он может сделать это в какой-то момент.
- △ Боюсь высказать свое мнение, если оно отличается от того, которого придерживается мой друг/моя подруга, предпочитаю молчать.
- △ Прячу вещи которые привели бы его/ее в ярость (СМС-ки, телефонные звонки, беседы по Facebook-у, письма, фотографии).
- △ Чувствую, что как бы я себя ни вела, что бы я ни делала, он/она всегда не доволен/довольна.
- △ Когда он/она сердится или обижается, я думаю, что это моя вина или моя ошибка.
- △ Постоянно делаю то, что он/она хочет, а не то что я хочу.
- △ Чувствую, что не могу прекратить эти отношения.



Когда замечаешь признаки  
угрозы, реагируй!

Настоящая дружба это  
тогда, когда ты чувствуешь  
себя уважаемой, свободной!

Это ненормально, когда партнёр  
использует насилие в отношениях,  
даже если тот, кто рядом, ошибся  
или спровоцировал его/её!  
Виновен тот, кто проявляет насилие.  
Ты не виновата/виновен!

# Как безопасно прекратить отношения с признаками насилия?

Если отношения не сложились, можно выбрать разлуку с ним/ней, уважая его/ее собственные чувства, приобрести уважение к себе самому, независимость, свободу.

ТЫ ВПРАВЕ СКАЗАТЬ НЕТ КАЖДОМУ, КТО ВЫНУЖДАЕТ ТЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ УНИЖЕННОЙ/НЫМ, ОСКОРБЛЕННОЙ/НЫМ, СТЕСНЕННОЙ/ЫМ.



## КАК БЕЗОПАСНО ПРЕКРАТИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПРИЗНАКАМИ НАСИЛИЯ?

Шаги, которые стоит предпринять, чтобы расстаться с агрессивным/властным партнером:

- **НЕ ОСТАВАЙСЯ ОДНА/ОДИН.** Предупреди заблаговременно своих близких о намерении порвать с этими отношениями. Скажи им, где назначил/а встречу, как туда пойдешь, кто пойдет с тобой и когда вернешься.
- **ПЛАНИРУЙ ЗАРАНЕЕ.** Готовься к встрече: назначь встречу в многолюдном месте, желательно в присутствии близкого человека (родителя, друга).
- **НЕ ОБВИНИЙ** и не осуждай, тем более не оскорбляй. Приводи аргументы в пользу своего решения прекратить отношения в общих чертах: несоответствие характеров, разные жизненные ценности и т.п.
- **БУДЬ ТВЕРДОЙ/ЫМ** и не подавай надежд продолжить отношения в будущем.

**ТЫ НЕ ОДНА. В СЛУЧАЕ КАКИХ-ЛИБО НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ, ИЗВЕСТИ ПОЛИЦИЮ (902), РОДИТЕЛЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ ИЛИ ПОЗВОНИ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 0 8008 8008.**



## КАК ПОСТРОИТЬ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

Сомневаешься, что существуют гармоничные отношения?

Опять выбрала кого-то кто не подходит?

Многие подростки задают себе такие вопросы. Они недовольны отношениями, в которые они вступили, задаются вопросом, где они ошиблись. Проблема в том, что никто нас не учит, как правильно выстраивать свои отношения ...

### Общие ценности

Разделяю с моим партнером общие ценности и интересы.

### Личные границы

Устанавливаю с моим партнером, где кончается «Я» и где начинается «Ты».

### Реалистичные ожидания

Допускаю, что мой партнер может иногда ошибаться, не жду от него/нее, что он/она будет идеальным/ной.

### Ответственность

Я чувствую свою ответственность за то, как общаюсь и веду себя с партнером, как мы строим наши отношения.

### Равенство

Мы чувствуем себя равными, все решаем вместе. Уважаем взаимно мнение и действия друг друга.

### Душевное влечние

Знаю: качество отношений зависит от характеров и интересов партнеров, а не от того как они внешне выглядят.



КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ?

НАСИЛИЕ МЕШАЕТ НАМ ПОСТРОИТЬ  
ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

НИКОМУ НЕ ПОЗВОЛЯЙ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАСИЛИЕ В  
ОТНОШЕНИЯХ С ТОБОЙ...

А ЕСЛИ ПОПАЛА В ТАКУЮ СИТУАЦИЮ, ПОПРОСИ  
ПОМОЩИ У ОКРУЖАЮЩИХ БЕЗ СТРАХА ...

1. В школе – у классного руководителя, у другого учителя, у школьного психолога или у одноклассника;
2. Дома – у родителей, братьев, сестер или у другого родственника;
3. В селе/городе – у соседа, социального работника, у семейного врача, у священника.

Специализированная служба:

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**08008 8008**

skype: Consultant080088008

[www.facebook.com/telefonuldeincredere](http://www.facebook.com/telefonuldeincredere)

24/24 / БЕСПЛАТНО / АНОНИМНО И КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

НЕ СТЕСНЯЙСЯ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ,  
КОТОРЫЕ ЗНАЮТ, КАК ПОМОЧЬ ЛИЦАМ  
ПОСТРАДАВШИМ ОТ НАСИЛИЯ ИЛИ У КОТОРЫХ  
ТРУДНОСТИ С ОТНОШЕНИЯМИ В ПАРЕ...



Для заметок