

Мистецтво здорових стосунків

Ти важливий/важлива!
Твоє життя важливе!
Твоє фізичне та психічне
здоров'я важливе!
Твоя думка важлива!
Твій голос важливий!

Якщо ти потерпаєш від
насильства, допоможи
зупинити це!

Що для цього потрібно?

- усвідомити проблему;
- знати свої права;
- діяти!

Лінія психологічної допомоги. Мене звати
Марія, вітаю вас!

Добрий день. Я Христина.

Вітаю вас, Христино! Я готова вас вислухати,
аби допомогти.

Я не знаю, чим ви мені можете допомогти...
Але я вже нічого не знаю.

Давайте спробуємо.

Я познайомилася в тіктоку з хлопцем. Він трохи старший. Мені 15, а йому 19 років. Дуже симпатичний і цікавий. Ми живемо в різних містах, тому зустрітися не випадало можливості. Почали переписуватися. Про все. Мені навіть якось здалося, що так, як він, мене в цьому житті не розуміє ніхто. Все було класно... А потім якось він попросив мої нюдси. Я спочатку віджартувалася. Та він наполягав. І я надіслала кілька.



Після цього усе спілкування перетворилося на якийсь треш. Він постійно обговорював моє тіло і вимагав все відвертіших фоток. Коли я сказала, що це вже занадто і, мабуть, варто зупинитися, він почав записувати голосові, що я руйную нашу стосунки, бо вперше в моєму житті з'явився нормальний хлопець, а я відштовхую його, роблю боляче своїми відмовами. Я намагалася пояснити, якось виправити ситуацію. Але він не хотів слухати. Почав погрожувати злити мої нюдси, які я йому відправляла раніше, на сторінку моєї школи... Я навіть не хочу уявляти, що буде, коли він це зробить... Я не знаю, як бути далі. Ненавиджу себе за це. От як можна бути такою дурною?

Христіно, ви не єдина, хто зіткнувся з цією проблемою. На жаль, таке трапляється. Іноді люди роблять якісь дії, а їхні наслідки або не можуть передбачити, або до них не готові. І те, що ви будете себе звинувачувати, ніяк не допоможе. Що зараз вас турбує найбільше?

Що мої батьки, вчителі та однокласники дізнаються. Батьки можуть розлютитися, розчаруватися в мені, можливо, навіть спілкуватися не захочуть. А в школі глузуватимуть або ще й виженуть...

Ви не зробили нічого протизаконного чи поганого на відміну від вашого знайомого, який, шантажуючи та вимагаючи від вас інтимні фото, вчиняє злочин, і за це передбачена кримінальна відповідальність. У жодному разі не можна погоджуватися на вимоги злочинців, бо вони повертатимуться і шантажуватимуть вас знову і знову.

Ваші батьки турбуються і люблять вас не тому, що ви робите щось правильно чи ні, а просто через те, що ви є. Зрештою, їм теж колись було 15, і навряд чи вони поводитися тоді бездоганно. Обов'язок батьків оберігати вас від різних небезпек. Тому в таких ситуаціях важливо звернутись за їхньою допомогою.

Я ще хочу поцікавитися: чи давали ви особисту інформацію в переписці — адресу проживання, прізвище, номер школи, яку відвідуєте?

Ні, здається, ніби нічого такого не писала.

Це добре. Зараз вам потрібно негайно видалити всі фото із переписки — обов'язково з поміткою «видалити для всіх учасників чату».

Далі необхідно звернутися по допомогу до дорослих та поліції. Вони допоможуть якнайшвидше вийти із цієї ситуації. Також можна зателефонувати на урядову гарячу лінію з питань безпеки дітей в інтернеті за номером 1545 (далі обрати «3») цілодобово та безкоштовно.



Якщо раптом ваші фото десь з'являться в мережі, ви можете сповістити про це кіберполіцію, а також поскаржитися адміністратору сторінки і попросити видалити. Розміщення чужих фото, особливо неповнолітніх осіб, є протизаконним. Намагайтеся не привертати увагу до фото, не коментуйте, одразу звертайтеся до адміністратора.

Дякую вам. Напевно, справді є сенс поговорити про це з батьками, хоч мені і дуже страшно.

Так. Я розумію, наскільки вам буде непросто налаштуватися на цю розмову. Але це ваші найрідніші люди, вони вам бажають лише найкращого. І пам'ятайте, що інтернет – це не лише територія розваг та цікавого спілкування, але й гігантська мережа з величезною кількістю небезпек та ризиків.

Я вже в цьому переконалася. Дякую вам за допомогу та підтримку.

А я вам вдячна за звернення!

Прочитано о 20:29

Тебе б'ють? Це насильство
Тебе штовхають чи тягнуть за волосся? Це насильство
Тебе принижують та ображають? Це насильство
Тебе змушують до сексуальних дій? Це насильство
У тебе відбирають кишенькові або подаровані гроші? Це насильство
Тобі забороняють навчатися? Це насильство
Твій одяг навмисно псують? Це насильство
Тебе переслідують офлайн або ж онлайн? Це насильство
У тебе відбирають документи? Це насильство
Тебе позбавляють житла чи харчування? Це насильство.
Насильство може бути вдягнене по-різному, але йому у будь-якому вигляді точно не місце у твоєму житті.
Захисти себе від насильства!



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

INNOVATIVE
SOCIAL SOLUTIONS

Національна гаряча лінія для дітей та молоді
0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного)
або 116 111 (з мобільного)

Безкоштовні
психологічні
консультації:
www.notrivia.com.ua



Національна
поліція України
102

Публікація підготовлена в межах проєкту «Мистецтво здорових стосунків», що реалізує ГО «Інкубатор демократичних ініціатив» у партнерстві з ГО «Українці майбутнього» та у співпраці зі Службою у справах дітей Хмельницької обласної державної адміністрації і Міським Центром по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання Управління молоді та спорту Хмельницької міської ради.

Проєкт втілюється у межах співпраці UNFPA та ГО «Інноваційні соціальні рішення» за підтримки Бюро гуманітарної допомоги USAID.

Думки, погляди та рекомендації, викладені у цій публікації, належать авторам/-кам і не обов'язково відображають офіційну політику чи позицію UNFPA, ГО «Інноваційні соціальні рішення» або уряду США.



інкубатор
демократичних
ініціатив