

ЯК СКАЗАТИ «НІ»

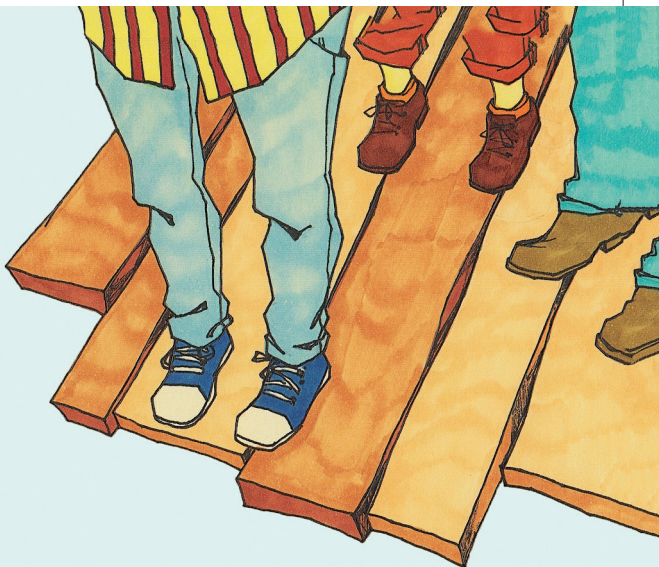


Іноді нас змушують робити не те, що ми хочемо, вести себе не так, як ми звикли, тобто, опиняємося в ситуації, коли на нас «тиснуть».

У таких випадках важливо вміти не піддатися тиску і не дозволити маніпулювати собою.

ЩО ТАКЕ МАНІПУЛЯЦІЯ?

Це прихований психологічний вплив на людину, щоб змусити її прийняти рішення або вчинити щось, що потрібно маніпулятору. Так діють люди, коли хочуть отримати щось від інших. При цьому вони часто зачіпають тебе «за живе», шантажують, погрожують або тиснуть. Тиснути на людину можна у різний спосіб. Можна за допомогою слів (вмовляти, обіцяти, шантажувати) – і тоді це називається вербальним тиском. А можна обходитися і без слів – використовувати фізичну силу, або намовляти друзів і виключати з компанії, бойкотувати, вдавати байдужість, ігнорувати тощо.



ТИСК КОМПАНІЇ

Протидіяти впливу групи або компанії може бути навіть складніше. Багато психологічних експериментів, що вивчали особливості поведінки та взаємодії людей у групі, підтвердили, що під впливом більшості учасники групи нерідко погоджуються на поведінку, яку б за інших умов вважали неприйнятною і неправильною. Цей вплив збільшується, якщо хлопець чи дівчина цінують свою приналежність до компанії – кола друзів, однокласників, компанії за інтересами.

Побоювання втратити друзів, опинитися на самоті, стати об'єктом глузувань іноді змушує прийняти неприємну і навіть небезпечну пропозицію. Піддаватися цьому не можна. Тільки у самої людини є право вибирати, що, як і коли робити чи не робити.

Але яким би чином на тебе не тиснули, завжди можна знайти спосіб вийти з ситуації з гідністю і не піддатися тим пропозиціям, які тебе не приваблюють.

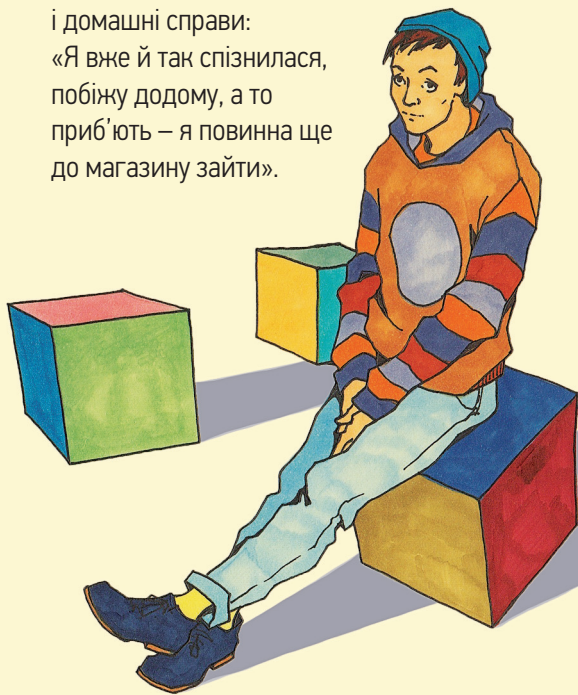
Вміння відмовитися рішуче та без агресивності називають **асертивною поведінкою**. В її основі лежить повага до себе та до іншої людини. Щоб відмова була переконливою, потрібно:

- говорити ввічливо, але зрозуміло і виразно;
- не виправдовуватися;
- не давати підстав сумніватися у твердості свого рішення;
- пам'ятати, що відкидаєш пропозицію, а не людину;
- пам'ятати, що маєш право сказати «Ні».

Іноколи сказати «Ні» буває дуже складно. Для того, щоб трохи полегшити завдання, наведемо кілька прикладів з практики – як можна просто і без зайвих грубощів сказати «Ні».

Можна:

- Послатися на справи: «Без образ, я піду, у мене завтра тренування (виступ, тест)» або «На жаль, в мене інші плани».
- Знайти поважну причину: «Вживаю ліки, вони з алкоголем не «монтуються», іншим разом».
- Звалити все на батьків і домашні справи: «Я вже й так спізнилася, побіжу додому, а то приб'ють – я повинна ще до магазину зайти».



- Відмовити з гумором: «Мені час йти. Мій собака мене не зрозуміє».
- Послатися на настрій: «Немає настрою», «Не в кайф».
- На фразу «Якщо ти мій друг, ти зробиш це», відповісти так само: «Якщо ти мій друг, припини мене дівставати».
- Уважно вислухати й спокійно і впевнено сказати: «Я просто цього не хочу».

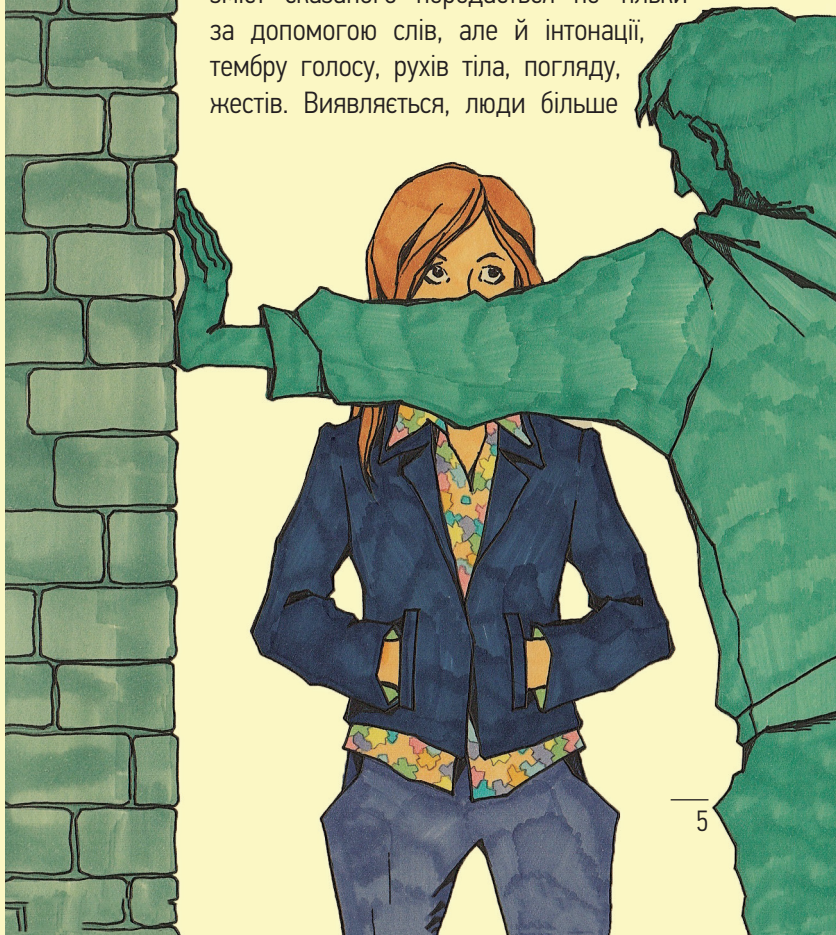
У деяких ситуаціях краще одразу сказати про свою позицію і відмовити без підшукування поважних причин, або відповідати «Ні» без жодних виправдань і пояснень до тих пір, поки наполегливому співрозмовнику не набридне тебе вмовляти. Або просто відмовитися продовжувати розмову: «Все, тема закрита, я двічі не повторюю».

Найголовніше в таких випадках – вести себе якомога спокійніше і впевненіше. Впевнена поведінка викликає в оточуючих повагу.

Людина, яка може без підлецування і страху відмовитися від того, чого вона робити не хоче, демонструє таким чином свою незалежність і силу.

НЕ ТІЛЬКИ СЛОВА

Те, що ти говориш, має відповідати тому, як ти це говориш. Під час спілкування зміст сказаного передається не тільки за допомогою слів, але й інтонації, тембру голосу, рухів тіла, погляду, жестів. Виявляється, люди більше



реагують саме на це. Тому всі твої «НІ» мають звучати твердо, чітко, при цьому важливо дивитися в очі співрозмовнику. Подивися, як себе поведуть впевнені в собі люди і спробуй теж цьому навчитися.

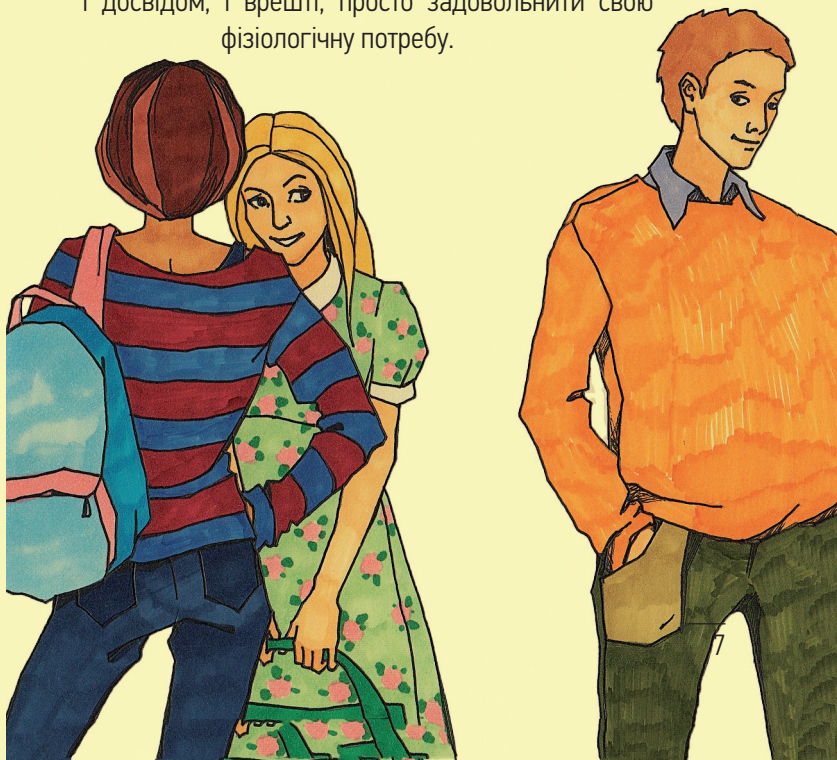
Сказати «НІ» буває важко першого разу. Але з кожною новою відмовою від того, що тобі нав'язують, ти будеш відчувати більше впевненості в собі, і більше поваги з боку інших.

ДВОЄ

Особисті та інтимні стосунки – та особлива сфера людських взаємин, у якій також може мати місце тиск, маніпуляція або примус.

Не варто погоджуватися на сексуальні стосунки з єдиною метою – сподобатися партнеру або тому, що хтось сильно про це просить або примушує. І юнак, і дівчина мають право та навіть обов'язок сказати «НІ», відмовляючись робити те, що вони не хочуть робити. Якщо у парі склалися довірливі стосунки, відмова буде сприйнята з розумінням і без образ.

Очікування від сексуальної близькості та, взагалі, мотиви початку статевого життя у дівчат та юнаків різні. Дівчата, починаючи статеве життя через закоханість, мріють про подальші тривалі стосунки, заміжжя, а іноді й про майбутніх спільних дітей. Більшістю ж юнаків рухає цікавість, прагнення до самоствердження, дорослості, незалежності і самостійності. Вони хочуть справити враження на друзів, експериментувати із відчуттями і досвідом, і врешті, просто задовольнити свою фізіологічну потребу.



Перший сексуальний досвід, зазвичай, – це особливе, бентежне переживання. Але він також може стати причиною розчарувань і багатьох проблем: від незапланованої вагітності до тяжкої та невиліковної хвороби.

Існує міф, що під час першого сексуального контакту неможливо завагітніти. Насправді, навіть однієї сексуальної близькості достатньо для настання вагітності або інфікування на ВІЛ.

ВІДМОВЛЯТИСЯ ВІД НЕБАЖАНИХ ДІЙ, А НЕ ВІД ЛЮДИНИ

Сказати «Ні» інколи особливо важко, коли тобі подобається хлопець або дівчина, і ви хочете зберегти ваші стосунки. Щоб не допустити непорозуміння, обов'язково говори про те, що відчуваєш, що хочеш, а чого не хочеш. Не сподівайся на проникливість та здогадливість іншого, навіть, якщо це близька тобі людина. Твоє мовчання можуть трактувати помилково.

Не менш важливо уважно слухати і розуміти зміст почутого. Якщо ти відчуваєш нещирість, не соромся попросити висловлюватися прямо та однозначно.

Відверта розмова про те, до якої межі ви готові дійти у своїх стосунках, допоможе контролювати ситуацію.

Наприклад, під час танцю хлопець дає волю рукам, а збентежена дівчина відсуває їх і, знітившись, усміхається. Вона вважає, що дала йому зрозуміти, щоб він перестав. Натомість, він розуміє це, як вдавану сором'язливість та схвалення. Якби вона рішуче, без усміху сказала: «Перестань, я не хочу, щоб ти себе так поводив!», то різних трактувань ситуації не було б.

Спробуйте визначити, які відповіді сприймаються однозначно, а які є двозначними:

«Мені приємно, але, напевно, це треба припинити».

«Можже, ліпше не треба».

«Я хочу, щоб ти забрав свої руки».

«Ти дуже мені подобаєшся, але це вже занадто».

*«Мені подобається з тобою розмовляти,
але я не бажая нічого іншого».*

Щоб протистояти сексуальному тиску, треба вміти відмовитися від пропозиції мати статеві стосунки. Проте, це не означає, що хлопця або дівчину відштовхують як людину – «Ні» стосується лише конкретної пропозиції.



Поради, що допоможуть відповісти «Ні» на пропозиції, прохання та вимоги погодитися на сексуальні стосунки:

– Якщо ти любиш мене, то погодишся на секс.

– Я тебе люблю, але не готовий (а) до сексу.

А якщо і ти мене любиш, то почекаєш.

– Всі це роблять.

– Чудово. Тобі не важко буде знайти когось іншого.

– Якщо ти не погодишся – ми розлучимося.

– І в цьому вся твоя любов? Дуже шкода. Мені буде сумно без тебе, але, напевно, так буде краще для нас обох.

- **Нам вже можна – ми ж дорослі.**
- Мати секс – не означає стати дорослим.
 - **Ти не хочеш спробувати, дізнатися як це?**
 - Ні, дякую. Я не хочу.
- **Але я не можу більше чекати!**
- Якщо я можу почекати, то й ти теж можеш.
 - **Якщо ти хочеш бути популярною (популярним) серед наших однокласників (друзів), ти це зробиш.**
 - Моя популярність не залежить від цього, а така популярність мені не потрібна.
- **Якщо ти не погодишся, то це зробить хтось інший.**
- Якщо тобі все одно, з ким мати секс, то буде краще, якщо ми розлучимося.
 - **Ти просто не знаєш, що втрачаєш.**
 - У нас все ще попереду. Поки я не готовий (а).
- **Доведи, що ти справжній чоловік / справжня жінка**
- Секс – це не спосіб довести, що ти чоловік / жінка.
 - **Ти кажеш, що досі невинна? Невже ти фригідна?**
 - Ні, я розумна.
- **Секс покращує колір обличчя.**
- Я надаю перевагу косметичці.

НАБАГАТО ЛЕГШЕ СКАЗАТИ «НІ», КОЛИ ТИ КОНТРОЛЮЄШ ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ

Під впливом алкоголю чи наркотиків це зробити дуже складно, а інколи й неможливо. Якщо збираєшся на побачення або на вечірку, заздалегідь визнач для себе ту межу, яку не погодишся переступити. Щоб не випробовувати себе, одразу кажи «Ні» щойно помітиш, що хтось хоче її порушити. На жаль, нерідко молоді люди отримують перший сексуальний досвід у стані сп'яніння, а це означає, що вони могли не повністю усвідомлювати, що відбувається – в таких випадках могло мати місце приховане або й явне насильство.

УТРИМАННЯ ВІД СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ

Утримання – уникання від всіх видів сексуальних стосунків, допомагає убезпечитися від емоційних потрясінь, незапланованої вагітності, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Незалежно від віку, кожен може вирішити утримуватися від сексу в будь-який момент свого життя. Існує багато причин, чому люди не хочуть вступати у сексуальні стосунки: моральні, ціннісні, релігійні переконання, бажання зберегти дошлюбну чистоту стосунків, дехто

відчуває, що не готовий до серйозного кроку, або просто ще не зустрів своє справжнє кохання.

Вибір на користь утримання має серйозні переваги, адже тоді не доведеться:

- Обстежуватися на наявність інфекцій, що передаються статевим шляхом, здавати тест на ВІЛ та чекати на результати.
- Проходити курс довготривалого і дорогого лікування.
- Хвилюватися, чи настане вчасно менструація.
- З острахом чекати, що покаже тест на вагітність.
- Розповідати батькам про те, що трапилося і чекати на їхню реакцію.

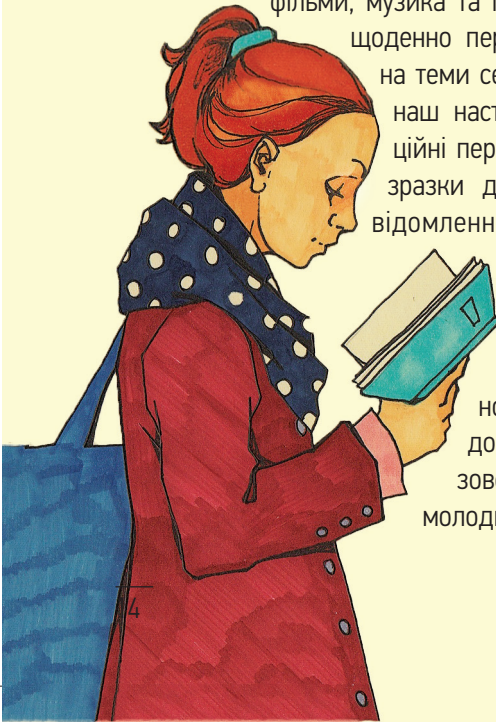


- Ризикувати здоров'ям (а у випадку дуже молодого віку – навіть життям) під час вагітності і пологів.

- У разі народження дитини відмовлятися від подальшого навчання, інших життєвих планів та мрій.
- Переривати вагітність, що може загрожувати ускладненнями, а інколи навіть безпліддям.

СЕКСУАЛЬНІСТЬ ТА МАС-МЕДІА

Реклама, газети, Інтернет, телебачення, радіо, фільми, музика та інші канали інформації щоденно передають повідомлення на теми сексу, що впливають на наш настрій, викликають емоційні переживання, пропонують зразки для наслідування. Повідомлення мас-медіа можуть пробудити бажання отримати сексуальний досвід «вже і зараз», хоча психологічно хлопець чи дівчина до цього ще можуть бути зовсім не готові. У багатьох молодих людей складається



враження, що більшість їхніх однолітків вже займаються сексом, однак дані статистичних досліджень цього не підтверджують. Інколи молоді люди просто вигадують історії про свій сексуальний досвід або надто перебільшують його. Бути необізнаним в деяких питаннях – цілком нормально, не варто приховувати це і намагатися справляти враження більш досвідченої людини, ніж ти є насправді. Сам по собі досвід сексуальних стосунків не робить людину більш зрілою чи дорослішою, кращою або цікавішою.

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО

Сексуальним насильством вважають багато інших дій, коли не обов'язково використовується груба сила, як-от: образливі сексуальні коментарі, а також натяки, погляди і телефонні дзвінки такого ж типу; демонстрація статевих органів (ексгібіціонізм); небажані дотики до різних частин тіла; обман, шантаж, залякування, що мають на меті примусити до сексуальної близькості або оголення; примушування до участі в дорослих «сексуальних іграх»; демонстрація порнографії.

В Україні закон забороняє демонстрацію та поширення серед неповнолітніх матеріалів, що містять порнографічні зображення, акти насильства та пропаганду жорстокого поводження. Заборонена також дитяча порнографія, тобто зображення дітей до 18 років або їхніх статевих органів винятково з сексуальною метою. Виробництво, реалізація, розповсюдження, продаж або володіння такими матеріалами заборонені.

Тому:

- не знімай на відео або фотоапарат оголених однолітків або ситуації, що натякають на сексуальні дії;
- уникай участі в таких ситуаціях і не оголюй своє тіло перед камерою;
- пам'ятай, що матеріал може миттєво потрапити в комп'ютер інших людей, бути поширеним в Інтернеті та соціальних мережах;
- не надсилай нікому такі зображення.

Ще одне поширене явище – **сексуальні домагання** – будь-який прояв сексуальної уваги, яка людині неприємна і якої він або вона не бажає.

Наприклад:

- вуличні докучання («Агов, красуне, як щодо того, аби повеселитися?»);
- Дотики і притискання у громадському транспорті, на дискотеці, в черзі;
- «знаки уваги» водіїв таксі, незнайомих людей у ліфті, попутників у купе поїзда;
- слизькі жарти, вульгарні зауваження, непристойні жести.

Якщо знаки сексуальної уваги, які надає тобі інша людина, викликають неприємні почуття, ніяковість, дискомфорт, і не припиняються, незважаючи на твоє негативне



до них ставлення, не варто робити вигляд, що нічого не відбувається. Іноді достатньо чітко і виразно висловити словами своє ставлення до таких дій. Прямо і без будь-яких утисків сказати «Ні! Припиніть це робити!». Якщо це не допомагає, то варто звернутися по допомогу до когось із дорослих, кому ти довіряєш. А у ситуаціях, коли допомогти тобі ніхто не може (скажімо, коли хтось завзято притискається до тебе в тролейбусі), сміливо, без жалю і зайвої скромності, застосовуй заходи самозахисту, наприклад, штовхайся ліктями і привертай увагу інших пасажирів або водія.

Однією з найстрашніших (і за своєю жорстокістю і за своїми наслідками) форм насильства, є насильство на сексуальному ґрунті – примус людини до сексуальних стосунків проти її бажання і волі.



Дати згоду чи відмовитися від сексуальних стосунків – непохитне право кожної людини. Якщо ж її силою, погрозами або обманом змусили це зробити, – це вважатиметься насильством.

Насильницькі сексуальні дії дуже суворо караються законом. Ніяких поблажок людям, які здійснили такі дії, немає і бути не може. Поширюється це і на підлітків. Отож, якщо підліток, що досяг 14-ти річного віку, скоїв насильницькі сексуальні дії, його або її можуть притягнути до кримінальної відповідальності. І тут уже ніхто не зробить «знижку» на вік.

За сексуальні відносини з підлітком, незалежно від того, чи сталося це за згодою або з примусу, повнолітня людина може бути притягнута до кримінальної відповідальності.

Коли хтось використовує фізичні можливості однієї людини, щоб задовольнити сексуальні потреби іншої, і отримує з цього фінансову чи будь-яку іншу винагороду, це називається **сексуальною експлуатацією**. Часто таке відбувається в результаті обману, фізичного або психічного примусу, використання залежного становища людини. До сексуальної експлуатації належать, насамперед, примушування до заняття проституцією,

а також систематичне використання однією людиною іншої для задоволення сексуальних потреб (іншими словами – для надання сексуальних послуг).

ЯКЩО ЗАГРОЖУЄ НАСИЛЬСТВО

Ситуації, в яких може відбутися сексуальне насильство, бувають дуже різними. Однак є деякі заходи, які можуть допомогти зменшити цей ризик.

Хочеш переконатися, що в повсякденному житті не піддаєш себе непотрібному ризику? Переглянь наведений перелік, можливо, ти знайдеш для себе кілька нових порад, як уберегти себе.

1. Знайом зі своїми батьками друзів, з якими ти проводиш час. І не забувай розповідати батькам, куди і з ким йдеш. Не потрібно ставитися до цього як до контролю. У батьків буде набагато більше шансів встигнути знайти свою дитину цілою та неушкодженою, якщо вони будуть знати, в якому напрямку і з ким вона пішла. Шансів практично не буде, якщо немає жодної зачіпки. Якщо йдеш з дому, коли батьків немає, обов'язково залиш записку про те, куди і з ким ти йдеш.

2. Ніколи не погоджуйся на побачення в реальному житті з людиною, знайомою тобі тільки через спілкування у «віртуальному світі» соціальних мереж, не попередивши про це батьків.
3. Не проводь багато часу з людиною, з якою відчуваєш себе ніяково або незатишно. Це точно допоможе тобі уникнути безлічі делікатних ситуацій. І крім того, навіть втрачати свій час на таких людей?
4. Май на увазі, що відвертий одяг і занадто вільна поведінка можуть спровокувати до тебе нездоровий інтерес. Звичайно ж, іноді хочеться виглядати яскраво і бути в центрі уваги. Але потрібно завжди розуміти, куди і з ким ти вирушаєш. Чи не буде навколо людей, зайва і настирлива увага яких тобі буде зовсім не потрібна?
5. Ти маєш право сказати «Ні» у відповідь на будь-які небажані, неприємні і незрозумілі дотики або дії сторонніх. Якщо таке станеться – правильніше за все відразу ж розповісти про це батькам або дорослому, котрому ти довіряєш.

6. У більшості випадків сексуальний замах на підлітків скоюють знайомі їм люди. Тому буде незайвим хоча б іноді звертати увагу на те, як з тобою поведуться знайомі люди, а не тільки незнайомці. Відчуваєш щось недобре, коли хтось приділяє тобі надто багато уваги, і робить несподівані, принадливі подарунки? Терміново розповідай найближчим: батькам або іншому дорослому, котрому ти довіряєш.
7. Ніколи не заходь у ліфт з незнайомою людиною, не сідай в машину до незнайомців (навіть якщо за кермом жінка), не розмовляй з незнайомими людьми на вулиці. Дуже багато випадків насильства трапляється саме в таких ситуаціях.



8. Якщо тебе переслідують на вулиці, незнайомі будинки і подвір'я – не надійне місце, щоб йти туди. Адже ти можеш опинитися просто у пастці!

Біжи туди, де багато людей і не соромся просити про допомогу.

9. Завжди май під рукою мобільний телефон з функцією швидкого набору номеру батьків та міліції, за можливості, дзвони близьким і повідомляй їм, де ти перебуваєш. Якщо в тебе виникають підозри, що ситуація стає небезпечною, намагайся повідомити про це тим, хто може тобі допомогти.

Найкращий спосіб уникнути насильства з боку сторонніх людей – уникати ризикованих ситуацій, наприклад, не варто ходити самим на погано освітлених вулицях, не варто погоджуватися йти будь-куди з незнайомими людьми, не варто провокувати п'яних або психічно невірноважених людей. Інколи потрібно просто якомога швидше втекти і розповісти близьким про цю ситуацію.

У небезпечній ситуації не бійся голосно кричати та кликати про допомогу, не зайвим буде мати при собі свисток – гучний звук може налякати нападника. Якщо тебе схопили – кричи і чини опір, якщо затискають рот рукою – вкуси нападника за руку, намагайся вирватися і втекти. У небезпечній ситуації можна застосовувати навички самозахисту.

Гарантувати, що ти ніколи не потрапиш в ситуацію насильства неможливо. Жертвою насильства можна стати зовсім випадково.

Якщо таке сталося, необхідно відразу звернутися по допомогу і заявити про те, що сталося у міліцію. Ні в якому разі не звинувачуй себе у тому, що сталося, не залишайся зі своєю бідою сам на сам і обов'язково звернися по допомогу до людини, якій ти довіряєш.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

Публікації сайту для підлітків www.teensLIVE.info

Публікації сайту www.reprohealth.info

Мандруючи до зрілості. Виховання для життя в сім'ї, для підлітків 13–16 років, Видавництво «Свічадо», Львів, 2008.

Мерике Кулль, Кай Парт, Кристи Кыйв, Эвелин Кийве «Я выбираю здоровье», Издательство «Коолибри», Таллин, 2013.

Укладачі: Ірина Скорбун, Тетяна Слободян

Ілюстрації: Катерина Слонова

Дизайн: Катерина Кириченко

Буклет розроблений Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї». Трете видання здійснено за підтримки ІІТО ЮНЕСКО.

Назви, використані в цій публікації, і представлені в ній матеріали не є висловленням поглядів ЮНЕСКО щодо правового статусу будь-якої країни, території, міста чи району або відповідних органів управління, так само як і ліній розмежування кордонів. Відомості та матеріали, які містить ця публікація, є авторськими і не обов'язково відображають точку зору ЮНЕСКО.

ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ ТА КОНСУЛЬТАЦІЮ

Ти завжди можеш проконсультуватися та отримати пораду з питань сексуального та репродуктивного здоров'я у фахівців «Клініки, дружньої до молоді». Послуги в таких клініках надають анонімно, конфіденційно та безкоштовно. Прийом ведуть акушер-гінеколог, уролог, дерматолог та психолог.

Адреса твоєї найближчої клініки – на сайті **teensLIVE.info** у розділі «ЗНАЙТИ».

Бережіть себе, будьте здорові і щасливі!

Видано Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки ІІТЕ UNESCO



© Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018