



ЦІНУЙ СЕБЕ –
ЗУПИНИ ЦЕ ВЧАСНО!

ЦЕ. **НЕ.** ЛЮБОВ.



КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ
ЦЕНТР ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ,
ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТЯГІ
НАСИЛЬСТВУ

ПЕРЕВІР
ЧИ НЕ ТОКСИЧНІ
ТВОЇ СТОСУНКИ?



ПРИВІТ

СЛУХАТИСЬ

ЗАКОХАТИСЬ

ДОВІРЯТИ

*Ти, мабуть, мрієш про круті стосунки,
де все по-чесному, по-дружньому,
з повагою та любов'ю.*

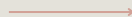
ХО
ЧЕ
Ш

щоб твій партнер/ка був/ла не тільки сексом, а і найкращим другом, який завжди підтримає та зрозуміє.

від стосунків вайб, кайф, натхнення та щастя. Щоб разом ви творили дива, розвивалися, зростали.



але...





є декілька

АЛЕ

ЧИ
ЗНАЄШ

ТИ що стосунки будуть реально такими,
як хочеш?

ЧИ відрізнити справжнє
МОЖЕШ

ТИ від фальшивого?

ЧИ **ВМІЄШ**
ТИ **КАЗАТИ**

“НІ” коли тобі щось не подобається?

ЧИ здорові стосунки від тих,
ВІДРІЗНЯЄШ

ТИ що можуть тебе зламати?

ЧИ висловлювати бажання,

ЗДАТЕН

ТИ говорити про потреби,
ставити межі, відстоювати права?

Є СУМНІВИ?

НЕ ВПЕВНЕНИЙ/НА У ВІДПОВІДЯХ
НА ЦІ ПИТАННЯ?

тоді

ця

брошура

саме

для

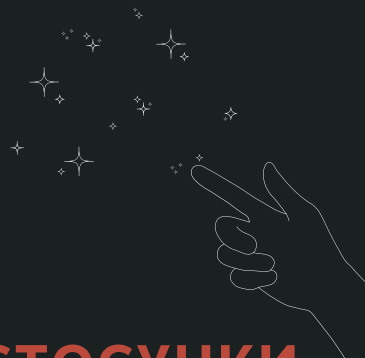
тебе!

Вона – твій гайд.

ВАРТИЙ/ТА

ТИ

ВАРТИЙ/ТА



**ТИ ВАРТИЙ/ТА МАТИ СТОСУНКИ,
ЯКІ ТОБІ ПІДХОДЯТЬ,**

в яких тебе поважають, цінують та люблять.

**У ТЕБЕ ВСЕ МАЄ БУТИ
ФАНТАСТИЧНИМ,
ЯК ТИ МРІЄШ.
АБО НАВІТЬ КРАЩЕ!**

Love

**ДЛЯ ЦЬОГО ТОБІ ТРЕБА НАВЧИТИСЯ
ВІДРІЗНЯТИ ЗДОРОВІ СТОСУНКИ
ВІД ТИХ, ЯКІ ОТРУЮЮТЬ.**

І знати, як їм запобігти
або завершити.

Dream

Це не так просто, як може здатися.

Але ти не один/а.

Ти маєш близьких, маєш друзів, маєш психологів-
професіоналів, які готові допомогти.



Тут ти знайдеш корисну інфу


про те

ЯК

- **виглядають** залежність та насильство
- їх **розпізнати**, щоб не потрапити у пастку
- **допомогти** собі або друзям, якщо потрапили у біду

КУДИ

- звертатися за підтримкою та **хелпом**

 Ти — унікальний/на, **особливий/а**, той, хто змінює світ на краще.

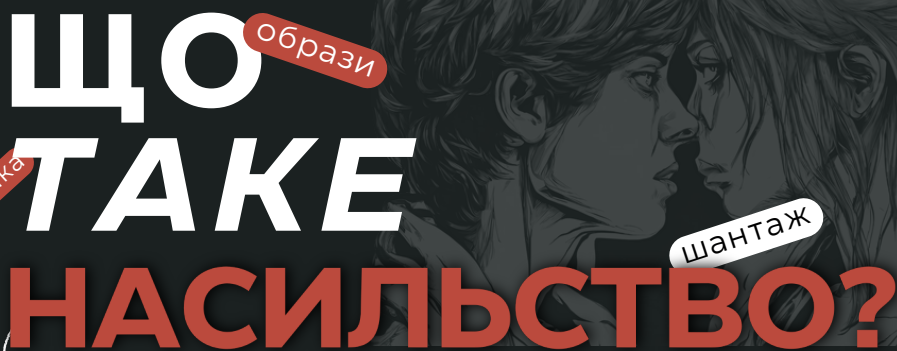
Тож не соромся, не бійся, не мовчи.

ЧИТАЙ

ЗАПИТУЙ

ДІЙ

**БУДЬ СОБОЮ, БУДЬ ВІЛЬНИМ/ОЮ,
БУДЬ ЩАСЛИВИМ/ОЮ.
ТИ ЗАСЛУГОВУЄШ НА ЦЕ!**



ЩО ТАКЕ НАСИЛЬСТВО?

образи
критика
шантаж

НЕ тільки, коли тебе б'ють,

А Й КОЛИ тебе ображають, критикують, звинувачують, знецінюють, шантажують, ігнорують.

1 Кажуть, що ти ні на що не здатний/на, звинувачують в усіх проблемах, роблять ніким.

2 Примушують робити те, чого ти не хочеш, використовують твої слабкості, щоб ти почувався/лась винним/ною та безсилим/лою.

3 Контролюють, обмежують, не дають жити по-своєму, як ти мрієш та хочеш. Не цікавляться тим, що ти думаєш та відчуваєш.

ЦЕ ТАКОЖ НАСИЛЬСТВО, АЛЕ ЕМОЦІЙНЕ.

ТИ можеш нічого не помічати

ТИ можеш думати, що це нічого, це норма, що так має бути, що це любов.

АЛЕ НІ!

ТАК НЕ МАЄ БУТИ!!!



Ідеалізація на початку стосунків.
Попередні були жахливі,

„**цього разу все буде інакше**“

Негативне ставлення та образа на

„**колишніх**“

це НЕ окей



Він/вона не вміє керувати своєю агресією,
конфліктний/на, дозволяє собі кричати, жбурляти
речі, щось розбивати

Говорить образливі слова на твою адресу, а потім:

„**Це просто жарт**“

Зміна поведінки залежно від обставин.

На людях відносини ідеальні, а от наодинці...

Тебе постійно контролюють та допитують:

„**Де? З ким? Що робив/ла?**“

Перевіряють телефон і соцмережі.

Ревнощі виправдовують

неймовірними почуттями та хвилюваннями.

Тобі висувають «умови» та влаштовують

«покарання» через спілкування, подарунки, гроші
або секс.



будь обережний/на



ЯК РОЗІБРАТИСЯ, чи не страждаєш ти від НАСИЛЬСТВА?

Читай далі та **відповідай собі чесно**

ТАК / **НІ**

ЯКЩО ЗНАЙДЕШ ТВЕРДЖЕННЯ,
ЯКІ САМЕ **ПРО ТЕБЕ**

**ТОДІ ТВОЇ СТОСУНКИ
НЕ НОРМ**



ВІН/ ВОНА

Не стримується в емоціях, має запальний характер та схильність до гніву під час суперечок

Звинувачує інших у своїх невдачах, проблемах, сам/сама ні за що не відповідає

Презирливо висловлюється про протилежну стать та своїх колишніх

Критикує та насміхається над тобою при інших, робить з тебе дурня, а потім каже, що це жарти

Вказує, що одягати, як поводитися, критикує твою зовнішність – фігуру та лук, байдуже на твої смаки

У присутності сторонніх поводитьься з тобою інакше, ніж наодинці

Забороняє зустрічатись та спілкуватись із твоїми друзями

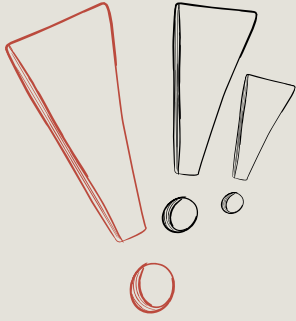
Вимагає звітувати про твої рухи, постійно дзвонить та пише, шпигує, контролює твої гроші та телефон

Обожнює тебе, але тільки коли робиш, як тобі кажуть, говорить, що без тебе не може жити, що «ти – сенс життя»

Захоплення тобою чергуються з образами та приниженням, то ти для нього/неї все, то ніхто

Має жорсткі патріархальні погляди на стосунки та ролі чоловіка і жінки в суспільстві

Жорстоко поводитьься із тваринами



ТИ



Дбаєш, в першу чергу, про інших, про близьких та коханих, а потім про себе



Лякаєшся його/її поведінки, непередбачуваності, агресивності без причин



Стаєш мішенню для саркастичних висловлювань і образливих жартів, які не припиняються, коли про це просиш



Відмовляєшся від своїх планів, мрій та захоплень, щоб бути разом, при цьому відчуваєш провину



Міняєш свою поведінку, брешеш, щоб уникати суперечок



Виправдовуєш його/її, навіть якщо знаєш, що він/вона неправий/неправа



Догоджаєш його/її забаганкам, щоб зберегти стосунки, інакше тебе кинуть



Не отримуєш щирих вибачень, коли тебе ображають



Мовчиш про ваші відносини, не розповідаєш про образи та зміни свого життя



Твої друзі зникають, залишаються тільки «ваші» – тобто його/її



Тобі кажуть, що ти все вигадуєш, «неправильно все зрозумів/ла» і «немає на що ображатись»

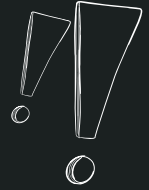


Твої дзвінки, контакти та соцмережі перевіряють



НАСИЛЬСТВО
РУЙНУЄ
ОСОБИСТІТЬ

ЧЕРЕЗ НАСИЛЬСТВО
ВТРАЧАЄШ ГІДНІСТЬ,
ЩАСТЯ Й ЛЮБОВ



ВТРАЧЕНА МРІЯ

Ніщо не подобається, не цікавить,
не надихає. Потенціал втрачений.
Наосліп блукаєш у пошуках сенсу
життя.

Ти наче на карантині.
Хоча б із кимось поговорити.
«Люди, ви де?»

СОЦІАЛЬНА ПУСТЕЛЯ

ХАКНУТА УНІКАЛЬНІСТЬ

Замість тебе — твоя бліда копія.
Втрачаєш себе, як нещасний
герой у фільмі, який не знає,
хто він.

Бекап спокою втрачений.
Режим «оборона»
та постійна тривога.
Не можеш довіритись нікому.
Навіть собі.

НЕБЕЗПЕКА ТА ХАОС

РОЗРЯДЖЕНА БАТАРЕЙКА

Режим виживання. Поїсти
й поспати — ось всі бажання.
Твоє тіло — наче не твоє.

ТРИМАЙ

високо голову, не дозволяй правити собою.

НЕ МОВЧИ!

САМЕ ТИ керуєш власним життям!

**ХТОСЬ ТОБИ
РОБИТЬ ПОГАНО,
А ТИ ЦЬОГО
НЕ ВИЗНАЄШ.**

**ХТОСЬ ТОБИ
ЗАВДАЄ БОЛЮ,
АЛЕ ТИ ДУМАЄШ,
ЩО ЦЕ ТУРБОТА.**

**ХТОСЬ ТОБОЮ МАНІПУЛЮЄ,
НАЧЕ ЦЕ ЛЮБОВ.**



Нумо подивимося,
як це трапляється.

ЕМОЦІЙНІ ГОЙДАЛКИ

Гра «любить – не любить»,
щоб виснажити морально та сформувати емоційну залежність.

*“Без тебе
жити не можу!
ти – мій сенс!”*

*“у мене були справи.
мені немає до тебе діла.
ненавиджу!*

ти зіпсувала мені життя!!!”

*“вибач!
це було востаннє!”*

ЧІПЛЯННЯ ТА ЗНЕЦІНЕННЯ

Зауваження як поради, які перетворюються на образи.
Спочатку наодинці, а з часом – при інших.

*“Тобі це не пасує.
не твій лух.
не твій фешн”*

*“ти одягнений і на
жахливо.
в цьому ти наче бож!”*

*“ти ні на що не здатний і на!
те, що ти робиш, – безглуздо!
кому ти такий і потрібен і а?”*

*“Як ти поводишся?
мені не подобається!”*

МАНІПУЛЯЦІЯ ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ

Ти завжди в усьому винний/на.



(ПІДВИЩИВ/ЛА ГОЛОС)



(СКАЗАВ/ЛА, ЗРОБИВ/ЛА)



(НЕ ВІДПОВІДАВ/ЛА
ТОБІ ТИЖДЕНЬ)



*“Я зірвалася/лась,
бо це ти поводився/лась
неналежним чином!”*



Ти звикаєш і починаєш звинувачувати себе.

*“Це все через мене!
я знову щось зробила не так!”*



ШАНТАЖ ТА ПОГРОЗИ

*“Якщо не зробиш так, як я прошу -
розлучимося і саміа будеш винна!
попереджаю!”*

*“Якщо ти не
повернешся чи підеш,
я з собою щось
зроблю!”*

НІБИ ТУРБОТА ТА ЗАХИСТ, А НАСПРАВДІ КОНТРОЛЬ

НАДМІРНА ОПІКА ТА КОНТРОЛЬ

“все робитимемо разом!
без мене не зможеш!”

“ця справа не для тебе!
ти завдаєш собі шкоди!”



“не варто спілкуватися з цими
людьми!
вони потано на тебе впливають”

“твої друзі
використовують тебе!”



“я тебе забезпечу,
навіщо тобі працювати?”

“я нас забезпечую, а
що робиш ти?”

“просто проси у мене гроші,
коли тобі потрібно! я все
куплю!”

ТЕБЕ ПОЗБАВЛЯЮТЬ ВЛАСНИХ ДЖЕРЕЛ ДОХОДУ,
ПОВНІСТЮ КОНТРОЛЮЮТЬ ФІНАНСИ

ЕКОНОМІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

“я не дам тобі на це
гроші! тобі це не
потрібно!”

худи ти від мене
дінешся? ти ані дня не
працювала!

“негайно звільняйся!
тебе там не цінують!
ця робота не для тебе!”

ти все це маєш тільки
завдяки мені!





ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО

- ✘ поруч із тобою розбивають предмети
- ✘ в тебе кидають речі
- ✘ замахуються або б'ють у стіну поруч
- ✘ тобі дають ляпанці, штовхають, щипають
- ✘ хапають за волосся
- ✘ закривають у приміщенні або зв'язують
- ✘ ударяють та б'ють

СЕКС ВДАЮТЬ ЗА ОБОВ'ЯЗОК СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО



Відмову від нього – за неповноцінність, прояв жорстокості або ознаку нелюбові. Погрожують зрадою в разі незгоди.

«я просто дуже тебе люблю і не можу терпіти!»

«я хочу! мені це потрібно! я знаю, ти насправді теж мене хочеш!»

«не вмієш поводитися з хлопцем/дівчиною! ти просто фритідний/на!»

«знову голова болить? ти мене не любиш!»

«піду до іншої/ї, якщо не даєш! сама будеш виннена у зраді!»



Що робити?

ТИ НЕВИННИЙ/НА!
НЕ МОВЧИ!
ТІКАЙ!



Для початку визнай:

ТИ НЕВИННИЙ/НА!

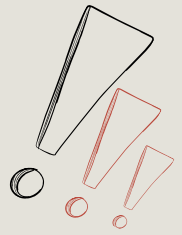
- Обмежуй контакти, не зближуйся, припини спілкування. **Не піддавайся на красиве примирення й обіцянки.** Якщо тобі погано, ти маєш право відмовитися від всього.
- Якщо це малознайома людина – **ТІКАЙ!**
- Тобі потрібні чіткі особисті межі. Тому **особлива увага своїм кордонам!** Розставляй знаки «стоп».
- Довіряй своїм відчуттям та серцю. **Ти найкраще знаєш, чого хочеш.**
- **Бережи стосунки із друзями та рідними.** Вони підтримують і допоможуть.

Звертайся до психолога!

НЕ МОВЧИ!



НЕ ВАРТО ЙТИ НА ЖЕРТВИ ЗАРАДИ БЛИЖНЬОГО



ХОРОШИМ ДЛЯ ВСІХ НЕ БУДЕШ

Здоровий егоїзм –

найкращий захист від маніпуляцій.

Хотіти здорових стосунків
та любові –

це нормально.



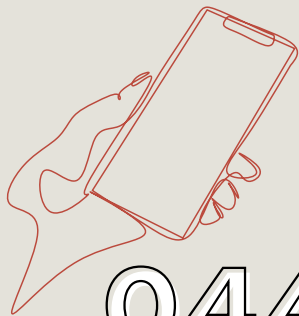
Хотіти прихильності –

одна з психологічних базових потреб.

ТИ ЗАСЛУГОВУЄШ
НА ЛЮБОВ!



КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ
ЦЕНТР ҐЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ,
ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЇ
НАСИЛЬСТВУ



044 272 1500

З МОБІЛЬНОГО

15 00

**ЗІ СТАЦІОНАРНОГО
ТЕЛЕФОНУ**



*Дзвінки тарифікуються
згідно з тарифами мобільного оператора*

