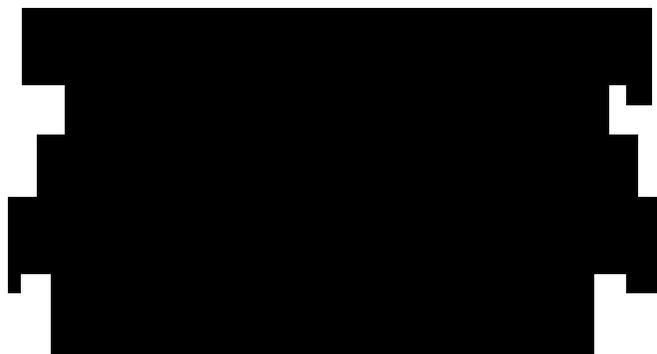


Харассмент – слова, жесты, действия, которые могут обидеть или унижить другого человека, поведение, систематически нарушающее границы других людей, психологическое давление. Это объемный термин, охватывающий не только сексуальные домогательства, но еще и:

- **Физическое преследование**. Когда есть прямые угрозы расплатой здоровьем.
- **Злоупотребление властью**. В основном это исходит от студентов старших курсов.
- **Психологическое преследование**. Когда в коллективе изолируют, игнорируют, не прислушиваются к мнению и оспаривают практически каждое слово. Часто распускают слухи.
- **Киберзапугивание**. Массовая рассылка в групповых чатах или по электронной почте унижительной информации

о жертве, распространение лжи и сплетен в социальных сетях, оскорбительные сообщения в мессенджерах и надоедливые звонки.



Нападающий может только усилить своё давление в надежде сломать вашу волю:

- ✓ **Обратите внимание на свои границы.** Кто-то может вторгнуться в ваше пространство слишком близко, и это далеко не всегда приятно.
- ✓ **Не допускайте обсуждения неприемлемых для вас тем, комментариев и намерений по отношению к вам.** Таким образом, вы на корню пресечёте любые лишние разговоры по поводу

чувств, рассуждений или предположений. Общайтесь именно так, как хотите вы. Сформулируйте и скажите, какое поведение вы ожидаете от другого человека в будущем.

Объясните, какое отношение для вас допустимо, а какое – нет.

- ✓ **Записывать все проявления харассмента** (дату, время, место, событие, свидетелей): так будет проще предъявить обвинения и обратиться за помощью.
- ✓ **Молчание не всегда золото,** и иногда может расцениваться, как знак согласия. Поэтому если возникает проблема в виде харассмента, где участвуют как минимум двое, ее следует для начала озвучить.

**Что делать, если вы
столкнулись с
ХАРАССМЕНТОМ?:**

1. Расскажите о насилии тем, кому вы доверяете (родителям, друзьям, родственникам). Важно запастись поддержкой близких: смысл харассмента часто не в будущем сексе или в попытке закрутить роман, а в самом процессе буллинга.
2. Не бойтесь просить о помощи: например, если ситуация разворачивается в учебном заведении, можно обратиться к психологу/социальному педагогу.

Если же для вашей жизни и здоровья имеется потенциальная угроза, не бойтесь сообщать об этом в соответствующие органы – лучше предотвратить, чем расследовать!

Куда обращаться за помощью:

Полиция – 112

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

Администрация колледжа - 67-23-28

Педагог-психолог – 67-23-28 (117, 232)

Социальный педагог – 67-23-28 (221)

Единый общероссийский номер детского телефона доверия:

8-800-2000-122

Детский телефон доверия:

8-3466-24-40-70



Харассмент. Что это такое и что с этим делать?

Педагог-психолог:
Валеева Светлана Халимовна

г. Нижневартовск – 2022