

НАСИЛИЕ – ЭТО нарушение личной неприкосновенности

НАСИЛИЕ

может совершаться

на работе

дома

в компаниях

Что делать, чтобы предупредить насилие?

1 Установить личные границы.

Громко сказать: «Не делайте так, это домогательство» или «Не говорите со мной так, это неприемлемо».

2 Стараться не вступать в спор.

Внимание будет только поощрять их неприличное поведение.

3 Постараться привлечь посторонних,

например, сказать: «Мне нужна ваша помощь!», «Вы можете подождать меня?».

4 Не молчать!

ЗОРЛЫҚ– ЗОМБЫЛЫҚ –

тұлғаның жеке

бастылығына

қолсұғушылық

Зорлық–
зомбылық
әрекеттері
болуы мүмкін

жұмыста

үйде

компанияларда

Зорлық–зомбылық әрекеттерін **алдын алу үшін не істеу керек?**

1 Жеке шекараларды белгілеу.

Жоғары дауыс ырғағымен: «Бұлай істемеңіз, бұл деген нағыз қысым көрсету, алымсақтық» немесе «Маған дәрекі сөйлемеңіз, бұл орынсыз» деп айтыңыз».

2 Ұрыс және жанжалға түсуден қашқақтаңыз.

Ұрысқа түсу арқылы сіз күш көрсетуші жақты ашуландырып, одан әрі дәрекілігін оятасыз.

3 Көмекке басқа адамдарды шақырыңыз.

Мысалы, жаныңыздан өтіп бара жатқан адам болса «Маған сіздің көмегіңіз керек», «Сіз мені күте тұра аласызба?» деген сөздерді қолданып көмек сұраңыз.

4 Үндемей қалмаңыз!