

# ЗОРЛЫҚ– ЗОМБИЛЫҚ –

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!