

Отказать в неприятной просьбе

- не значит разрушить отношения, а значит - отфильтровать людей, которые не достойны находиться в твоей жизни.

Твоя безопасность, душевное спокойствие и будущее дороже сиюминутного желания угодить парню, который не думает о твоих интересах. Ты имеешь полное право выставлять границы, и человек, который действительно тебя ценит, будет уважать их, а не ломать.



Вы сможете поговорить:

- об отношениях с родителями и учителями;
- о дружбе и первой любви;
- о своей жизни и проблемах;
- о жестоком обращении.

**НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ**

Если вам требуется поддержка, вы можете обратиться за психологической помощью на линию Детского телефона доверия:

8-800-2000-122  
Короткий номер 124



**«Мой парень требует  
откровенные фото...  
что мне делать?»**



*«Я давно влюблена в одноклассника - он красивый, сильный и уверенный. И вот уже три месяца, как мы с ним встречаемся. Недавно он попросил: «Мне бы хотелось иметь твои откровенные фото. Пришли, докажи свои чувства». Я отшумилась, а вчера он потребовал: Пришли фото. Все девушки так делают. Ты что, маленькая?». Мне, честно скажу, неприятно, но я люблю его и не хочу потерять. Подскажите, что делать?»*

С таким вопросом к психологам службы Детского телефона доверия обратилась шестнадцатилетняя девушка.

Давай посмотрим на ситуацию со стороны. Представь, что тебе этот вопрос задала лучшая подруга. Что бы ты ей сказала? Наверняка спросила бы: «А сама этого хочешь? Ты ему доверяешь? Не боишься последствий?».

А теперь задай эти вопросы себе и честно на них ответь.

**Разберем по полочкам, что стоит за словом «требует».** Это красный флаг. Самый яркий. В здоровых,

уважительных отношениях нет места требованиям. Есть просьбы, обсуждения, взаимное желание добра. В данном случае - это манипуляция, шантаж и давление.

**Запомни:** влюбленным и уважающим друг друга людям не нужны доказательства с риском для безопасности и душевного спокойствия.

**Если откажу, бросит?** Посмотрим правде в глаза. Если парень бросает из-за отказа прислать интимное фото—тебе крупно повезло. Это значит, что ему были нужны фотки, а не ты. Настоящие отношения строятся на уважении и доверии, а не на ультиматумах.

**Судьба снимка.** Ты должна понимать, что происходит с фото после того, как его отправляешь. ТЫ ТЕРЯЕШЬ НАД НИМ ВСЯКИЙ КОНТРОЛЬ.

**«Он же обещал никому не показывать».** Обещать — легко, а вот сдержать слово, когда поссорились ,или когда надавят друзья, или когда просто захочется

похвастаться, могут немногие.

**«Это останется навсегда».** Интернет помнит все. Удалить отправленное фото практически не возможно, и оно может всплыть в самый неподходящий момент.

Шантаж и травля/буллинг - самый страшный сценарий. Если фото попадет не в те руки, им могут шантажировать, требуя деньги или новые снимки. Или могут разместить в сети, чтобы унизить. Ты готова к таким последствиям?

**Твое железное «нет».** Ты не обязана ничего объяснять и оправдываться.

Твое тело—твои правила. Точка.

**Коротко и ясно:** «Нет. Я так не делаю.

И обсуждать это не буду».

**На манипуляцию «Ты мне не доверяешь»:** « Доверие - это когда уважают отказ, а не давят и напирают».

**На манипуляцию «Ты меня не любишь»:** «Похоже не любишь меня ты - ставишь в неприятное и опасное положение».