

#

Це

Мене

Стосується



Путівник із реагування на випадки насилля





# ПРОЕКТ КЕШЕР

projectkesher.org.ua

## Передмова

Протягом кампанії «16 днів проти насилля», яку Проект Кешер в Україні проводив у 2020 році, ми пропонували усім бажаючим зробити свій внесок у протидію цьому ганебному явищу. Усі, кого турбує проблема насилля, мали можливість придбати наш значок «RedShoes. ЗупиниТИ». Зібрані кошти ми доповнили власним внеском організації і створили цей путівник. Адже всі ми повинні знати як реагувати на різні випадки насилля!

У 21 столітті насилля досі залишається всеохопною проблемою, яка виявляється у найрізноманітніших сферах. Робота, дім, пологовий будинок... Жінки продовжують зазнавати насилля у різних місцях у всіх країнах світу.

Разом ми можемо зробити крок, щоб залишити це страшне явище у минулому, адже #ЦеМенеСтосується. Що можливо вдіяти у різних ситуаціях, коли ми самі, наші подруги або навіть незнайомі люди зіштовхуються із випадками насилля?

[projectkesher.org.ua](http://projectkesher.org.ua)



@ProjectKesherUkraine



@projectkesher\_ua





## Якщо ви стали свідком насилля

### На вулиці

Що робити, якщо ви побачили, що людині на вулиці загрожує небезпека? Перш за все, необхідно викликати поліцію (102). Варто надати чітку інформацію про те, що відбувається, повідомити точну адресу або принаймні орієнтир, де відбувається ситуація насилля. Лише після цього можна намагатися втрутитися чи кликати на допомогу.

1. Створіть ілюзію того, що поряд є люди, наприклад, вигукуйте чоловіче ім'я.

Майте наготові щось, що згодиться для захисту. Пам'ятайте, що втручатися у ситуацію необхідно без ризиків для власного здоров'я.

2. Не намагайтеся міряться фізичною силою із нападником.

Якщо ситуація є особливо небезпечною, варто допомогти постраждалій людині втекти, тому можна спробувати відволікти нападника. Ваше головне завдання – залишитися цілою. Отже, ваша стратегія має виглядати так: «збити з пантелику – вирватися – бігти».

3. Викличте швидку (103), якщо постраждала людина потребує медичної допомоги.

4. Задokumentуйте насильницькі дії на фото або відео, адже це згодом може слугувати доказом. Фіксація даних випадків є цілком законною дією. Не бійтеся, що потім вас можуть викликати до поліції у якості свідка. Такі ситуації бувають, ми маємо виконувати наш громадянський обов'язок адже у такий спосіб ми можемо допомогти особі, оскільки #ЦеМенеСтосується.

5. Не залишайте постраждалу до приїзду поліції.

Допоможіть проконтролювати дії поліцейських, адже постраждала може бути розгубленою. Необхідно записати ім'я, номери жетонів правоохоронців, номери патрульного екіпажу, які прибули на виклик.

## Вдома (домашнє насилля)

Якщо у сусідній квартирі або будинку постійно чути крики та гуркіт, складно розібратися, чи варто втручатися у дану ситуацію. Це складний вибір, проте ваша небайдужість може врятувати комусь життя. Чинне законодавство передбачає, що особи, яким стало відомо про випадки домашнього насилля обов'язково мають про це повідомити до поліції.

1. Першим обов'язковим кроком завжди є виклик поліції (**102**).

У різних містах у поліції наявна особлива мобільна група з реагування на випадки домашнього насилля, тож поліцейські доволі швидко реагують на дані ситуації.

2. Оцінка випадку домашнього насилля

Працівники поліції, які прибули на випадок домашнього насилля, мають обов'язково скласти оцінку ризиків домашнього насилля. Така оцінка ризиків має бути складена щодо кожної постраждалої особи. Цей документ є дуже важливим, оскільки на підставі нього працівник поліції може винести терміновий заборонний припис.

3. Якщо ситуація домашнього насилля має високий рівень небезпеки, необхідно простежити, щоб співробітники поліції винесли кривдникові терміновий заборонний припис. Так само терміновий заборонний припис може бути винесений на розсуд працівника поліції.

Відповідно до цього документу, працівник поліції може зобов'язати кривдника покинути місце спільного проживання, заборонити перебувати в місці перебування постраждалої особи і не контактувати з постраждалою на термін до 10 днів. Ви можете повідомити людині, яка зазнає насилля, про дані правила.

4. Якщо людина, яка зазнає насилля, приховує або не визнає даних випадків, варто виявити розуміння та небайдужість.

Поділіться інформацією про те, що у разі необхідності, вона може звернутися до мобільних бригад соціально-психологічної допомоги або зателефонувати до безкоштовної національної гарячої лінії з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації **0-800-500-335** або **116-123** (з мобільного).

В Україні існують безпечні притулки, денні центри для осіб, постраждалих від насилля, центри з надання безоплатної правової допомоги. Важливо повідомити людині, що існують місця, де вона зможе отримати безкоштовну та ефективну допомогу. Якщо ви не можете особисто поговорити із людиною, ви можете поширити цю інформацію, наприклад, на дошці оголошень біля будинку чи у під'їзді.

Важливо розуміти, що домашнє насилля – це відносини циклічного характеру, які «йдуть» по колу: (1) наростання напруги – (2) випадок насильства – (3) примирення – (4) «медовий місяць» (період, коли домашнє насилля не відбувається якийсь час). Якщо не намагатись вийти з цього кола насилля, не розірвати його, за кожним разом випадки домашнього насилля будуть мати все серйозніші наслідки для людини, яка зазнає насилля. Також варто знати те, що діти, які спостерігають домашнє насилля – є постраждалими від домашнього насилля. Відповідно до діючого законодавства, діти, які спостерігають домашнє насилля у своїх родинах так само вважають постраждалими та потребують особливого захисту. Якщо Вам відомо про такі випадки, варто обов'язково повідомляти до поліції (102) та служби у справах дітей.

## Як спілкуватися з людиною, яка зазнала насилля?

1. Проясніть ситуацію. Слухайте. Вірте. Людина має усвідомити, що не залишиться наодинці з проблемою. Запитайте, якої допомоги вона потребує, розкажіть, які можливості маєте ви.

2. Не погіршуйте стан людини власними емоційними сплесками: охами та ахами, жаннями, нотаціями.

3. Не посилюйте і без того загострене почуття провини фразами: «Сама винна», «Треба було в той момент...», «Чим ти думала».

4. Не розпитуйте подробиці сцен насильства (особливо сексуального): це може вторинно травмувати людину.

5. Дотримуйтесь правил конфіденційності.

6. Зверніть фокус уваги на майбутнє, але точно не фразою «Життя продовжується!». Допоможіть повернути жагу до життя.

Для особи, яка терпить домашнє насилля, самостійно його зупинити – дуже складно. Є багато факторів, які стають бар'єрами у зверненні до поліції та інших органів: матеріальна залежність, відсутність роботи та власного житла, наявність дітей, страх перед кривдником, що він може завдати фізичної шкоди. «Якби хотіла, то сама б пішла» є стереотипом, якого треба уникати при спілкуванні з людиною, яка зазнала насилля.



## Ознаки домашнього насилля

1. Відбувається між людьми, які перебувають у родинних відносинах, шлюбі, проживають однією сім'єю чи перебувають у стосунках. Так само домашнє насилля може відбуватись між колишнім подружжям чи особами, які спільно проживали, мають спільну дитину. Насилля може зазнавати як один із партнерів, так і діти.
2. Має умисний характер, тобто, здійснюється з попереднім наміром. Кривдник усвідомлює характер своїх дій, навіть якщо вони здійснюються у стані сп'яніння.
3. Людина, яка здійснює насилля, переважно завжди має певні переваги – фізичну силу, економічний статус тощо.
4. Ці дії порушують права і свободи людини. Кривдник обмежує права і свободи, намагаючись контролювати людину.
5. Ці дії спричиняють шкоду іншій людині (фізичну, психологічну, матеріальну).





## Якщо близька людина зазнає насилля

Може здаватися, що розмова з подругою або родичкою про насилля не змінить ситуацію. Це справді може нічого не змінити. Однак, звичайне усвідомлення чиеїсь небайдужості може почати руйнувати стіну ізоляції, яка існує навколо тих, хто зазнає насилля.

### Коли варто запідозрити, що щось не так?

- Подруга почала набагато рідше бачитися з друзями та родиною, аніж раніше.
- Здається, що подруга більше не зацікавлена у заняттях, які раніше їй приносили задоволення та/або часто скасовує плани в останню хвилину.
- Подруга постійно повідомляє партнеру, де вона, що робить і коли повертається додому.
- Вибачається за поведінку партнера або виправдується перед своїм партнером.
- Виглядає замкнутою, сумною, стурбованою або менш впевненою.
- У неї з'являються травми, які вона не може пояснити або дає щодо них безглузді пояснення.

### Якщо подруга не визнає, що зазнає домашнього насилля

1. Ви не можете і не повинні змушувати її щось робити, а тим паче робити щось замість неї.

Ви роздратовані та втомлені, а, можливо, і злі через те, що подруга продовжує жити або зустрічатися із кривдником. Якщо подруга продовжує казати, що все гаразд, але ви впевнені, що це не так, вона не буде вживати жодних заходів.

2. Спробуйте зрозуміти причини через які ваша подруга залишається у стосунках.

Вона може любити свого партнера і вірити, що він зміниться. Як правило, потрібна професійна психологічна допомога, щоб людина зрозуміла, що їй варто тікати. Можливо, ви могли б обговорити це зі своєю подругою, але пам'ятайте, що ви не можете змусити її усвідомити це.

3. Поговоріть з нею про інші причини і спробуйте зрозуміти, чи не готова вона все ж таки закінчити стосунки.

Ще однією причиною може бути те, що ваша подруга відчуває, що вона насправді не може впоратися з усім цим сама. В результаті постійного насильства її самооцінка, ймовірно, є доволі низькою. Часто кривдник стверджує, що в насиллі є провина людини щодо якої він здійснює насильство. Якщо хтось постійно щось говорить тобі, зрештою ти починаєш в це вірити.

4. Заохочуйте її звернутися до психологів, служб допомоги або громадських організацій.

Це може зняти з вас тиск, оскільки тоді подруга матиме зовнішню допомогу та підтримку, матиме когось іншого, з ким можна поговорити. Їй може бути легше поспілкуватися з кимось, кого вона не знає.

Коли ваша подруга усвідомить, що не самотня, вона може почати зміцнювати впевненість у собі, і тоді, швидше за все, зможе припинити стосунки.





## Як побудувати розмову з близькою людиною?

1. Приймайте те, що ви чуєте, і заповніть свою подругу, що вірите в її історію.

Багато тих, хто зазнали насильства, бояться, що їм не повірять. Вони можуть боятися, що їхній досвід буде знівельовано як «не важливий». Надайте можливість подрузі висловлювати свої погляди, почуття, переконання та думки. Нагадайте їй, що насильство не є її провиною.

2. Відповідаючи подрузі, яка зазнала насилля, використовуйте ті ж слова, що вона вживає при описі події.

Якщо вона використовує слово «згвалтування», використовуйте його для рефлексивного слухання. Якщо вона використовує фразу «сталось щось погане», говоріть так само.

3. Будьте чуйними, не засуджуйте та допоможіть їй почуватися в безпеці.

Не надавайте оцінку її досвіду. Будьте особливо чуйними, якщо подруга має певні особливі ознаки – на ґрунті етнічної приналежності, релігії, сексуальної орієнтації, інвалідності тощо.

### **Що не можна казати у ситуації домашнього насилля**

- Не кажіть тим, хто зазнали насильства, що робити, коли йти, а коли не йти.
- Не спонукайте повернутися до кривдника і спробувати ще, щоб налагодити стосунки.
- Не пропонуйте своєї допомоги у розмові з кривдником, щоб спробувати виправити ситуацію.
- Не рекомендуйте сімейну терапію у ситуаціях емоційного чи фізичного насилля. Це небезпечно для жінки, яка зазнала насильства, а також це не призведе до вирішення проблеми; заохочуйте окремі консультації для обох сторін, якщо вони хочуть отримати таку допомогу.
- Не намагайтеся запропонувати швидкі рішення, не подумавши про потенційну помсту з боку кривдника.

## Як самостійно захиститися у ситуації насилля?

Існує важливе правило – не варто відповідати агресією на агресію. Однак, що робити, коли навколо немає людей, а ви перебуваєте у небезпеці?

1. Мати при собі газовий балончик.

Проте важливо, щоб у потенційно небезпечній ситуації ці предмети були в кишені під рукою. Пам'ятайте, що користуватися балончиком ви маєте вміти завчасно, а не імпровізувати безпосередньо на місці подій.

2. Коли ви помітили, що вас переслідують, не потрібно витратити час на роздуми та сумніви, краще одразу зателефонувати близькій людині. Якщо додзвонитися не вдається, будьте хитрішими. Іноді достатньо голосно сказати, щоб переслідувач почув: «Петро, ти вже мене зустрічаєш? Я підходжу».

3. Не ходіть безлюдними місцями в навушниках: ви повинні контролювати ситуацію.

4. У випадку нападу найкращим способом є втеча.

Якщо цього не вдається зробити, необхідно знати про прийоми самозахисту:





- Удар ключами

Використання ключів – це найпростіший спосіб захистити себе. Взявшись за один ключ, зв'язкою можна завдати противнику удар та виграти час. До речі, існує спеціальний брелок «Куботан», створений для трансформації ключів у засіб беззбройного самозахисту. Можна також розмістити ключі між пальцями кулака, таким чином ви отримаєте імпровізований кастет.

- Удар у пах

Якщо нападник перебуває перед вами, ударом в пах ви зможете його нейтралізувати та втекти.

- Удар у ніс чи горло

Ці прийоми є больовими. Якщо немає можливості замахнутися та вдарити у ніс, спрямуйте руку до носа нападника, з силою штовхаючи його вгору від ніздрів. Ефективним є також удар у кадик.

- Удар ліктем

Якщо нападник позаду та взяв вас «у захват», а змоги розмахнутися немає, тоді використовуйте лікті. Зігніть руку в лікті, перенесіть свою вагу вперед і завдайте удару ліктем у шию, лінію підборіддя або голову. Це змусить нападника послабити хватку, а вам дозволить вирватися.

- Атака по очах

Великими пальцями рук слід натиснути на очі нападника: супротивник буде травмований та перебувати в дезорієнтованому стані тривалий час.

- Удар у коліно або під колінну чашку

Нанесення удару по коліну слід проводити підошвою або бічною стороною взуття. Ніколи не використовуйте в прийомі носок взуття: він може легко зісковзнути, не завдавши ніякої шкоди супротивнику.

- Уникайте нападу ззаду

Якщо на вас напали ззаду, зосередьтеся на тому, щоб у вас була можливість нахилитися вперед, переносячи вагу вперед. Це виведе нападника з рівноваги. Продовжуйте атаку ліктями у бік обличчя нападника.

Коли нападник ще й стискає ваші руки, вам необхідно зрушити стегна убік, та різко скручуватись. Також можна присісти та спробувати вдарити в пах. Якщо це не допомагає, різко бийте ногою по чашках колін, а ліктями – по корпусу.





## Якщо ви зазнаєте домашнього насилля

Важливо мати власний план безпеки, адже у критичній ситуації складно швидко зорієнтуватися, що варто робити.

1. Необхідно покласти власні та дитячі документи, а також інші важливі речі (гроші, ключі) так, щоб їх можна було швидко захопити із собою при першій необхідності. Копії документів варто зберігати у родичів чи близьких людей, які не будуть про це повідомляти вашому партнеру.
2. Обов'язково залишайте собі бодай якусь частину грошей для критичної ситуації. Сума має бути достатньою, щоб викликати таксі або десь переночувати.
3. Чітко продумайте, куди ви можете поїхати у випадку критичної ситуації (родичі, друзі, притулки). Запам'ятайте адресу або запишіть її у нотатках телефону. Навіть якщо ви не збираєтесь розлучатися зі своїм партнером, все одно варто подумати над тим, куди можливо піти на деякий час.
4. Продумайте привід під яким ви можете безпечно вийти з дому у разі необхідності. Наприклад, нібито викинути сміття, погуляти із собакою або купити продуктів.
5. Якщо ви маєте дітей, необхідно також визначити безпечне місце для них (поблизу вашого місця проживання – сусіди, друзі, родичі). Важливо надати дітям інструкції, як дізнатися до цього місця.
6. Якщо виникає бурхливий конфлікт, варто триматися ближче до виходу з квартири чи будинку. Не варто намагатися переховуватися у кухні чи ванній кімнаті, де міститься багато небезпечних предметів.
7. Попередьте сусідів або близьких про можливі ризики та попросіть їх звернутися до поліції, якщо вони чутимуть шум або крики. Також можливо встановити кодовий сигнал (стукіт по батареї або викрикування певного слова).

## Куди звернутися по допомогу?

1. Поліція (**102**).
2. Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації **0-800-500-335** або **116-123** (з мобільного).
3. Урядовий контактний центр – **1547** (з мобільного або стаціонарного).
4. Денні центри соціально-психологічної допомоги. Важливо перевірити, чи є такий центр у вашому місті.
5. Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги. В Україні працює кілька сотень таких бригад, їхні контакти можливо знайти у пошуковій системі в залежності від міста вашого проживання.
6. Центри з надання безоплатної правової допомоги.
7. Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.
8. Служби у справах дітей.
9. Медичні установи.
10. Громадські організації.





## Якщо ви зазнаєте насилля на роботі

1. Особисто поговорити із кривдником.

Поясніть, що саме і чому в його діях вас ображає. Дайте зрозуміти, що терпіти неналежну поведінку не маєте наміру. Попередьте кривдника про наслідки.

2. Звернутися до HR-менеджера, а потім до керівника.

Оптимальним вирішенням проблеми буде індивідуальна бесіда керівника з кривдником, а також внесення змін до корпоративної культури та трудового контракту щодо правил ділового спілкування.

3. Звернутися до адвоката, до поліції або до безоплатної правової допомоги.

Посилатися потрібно на чинний в Україні «Закон про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків». Такі заходи є актуальними у разі домагань з боку керівника, якщо ніхто не має можливості вплинути на його поведінку.

4. Помітивши очевидні ознаки домагань (харасменту), намагайтеся зібрати компромат: скріншоти листування, записи розмов, фото, відеозаписи.

Може настати момент, коли ви використовуєте це як докази. Також зберіть свідчення інших колежанок, які зіштовхувалися з харасментом від цієї ж людини.

5. Беззаперечно дієвий, але не найбільш безболісний механізм припинення харасменту – публічність.

Напишіть про ситуацію у компанії у соціальних мережах, зверніться до місцевих ЗМІ або до професійних спільнот.

Якої відповідальності можна вимагати за домагання на роботі?

- Догана
- Звільнення
- Дисциплінарні стягнення

Окрім цього, працедавець може звернутися до поліції для того, щоб вони зафіксували факт адміністративного або кримінального правопорушення.

## Якщо ви зазнаєте домагань онлайн

Перш за все, необхідно самостійно дбати про свою безпеку у мережі:

1. Перевіряйте в соціальних мережах нових знайомих, спробуйте відшукати достовірну інформацію про людину, з якою спілкуєтесь.
2. Не діліться з новими знайомими особистою інформацією (адреса проживання, певні особисті таємниці), не надсилайте відверті фотографії та відео.
3. Не надсилайте гроші людям, з якими ви ще не зустрілися особисто.
4. Зустрічайтесь із новими знайомими з інтернету у громадському місці. Обов'язково розкажіть комусь із близького оточення, що ви ідете на таку зустріч, так само повідомте де вона буде відбуватись, о котрій почнеться, розкажіть про нового знайомого.





## У випадку некоректної поведінки співрозмовника в інтернеті:

1. Ігноруйте надто особисті питання чи пропозиції.
2. Можете зробити скріншот переписки або небажаного фото та надіслати його у службу підтримки, щоб вона заблокували акаунт користувача.
3. Заблокуйте людину у соціальних мережах або її номер телефону.
4. Не підтримуйте розмову на інтимні теми, це можуть використати проти вас.

### Якщо ви зазнаєте сталкінгу (онлайн чи офлайн)

1. Максимально обмежте до себе доступ. Якщо це відбувається онлайн – заблокуйте людину в усіх соціальних мережах. На деякий час зробіть профілі приватними, щоб переслідувач не міг за вами стежити з інших акаунтів.
2. Змініть свій звичний розпорядок дня або маршрут. Зазвичай переслідувачі уважно вивчають графік людини. Якщо ви його зміните, людині буде складно знову отримати до вас «доступ».
3. Попередьте своїх близьких про наявну проблему. У переслідувача можуть бути різні мотиви і плани. Саме тому важливо, щоб близькі знали про те, що відбувається, і могли вжити заходів у разі необхідності.
4. Фіксуйте випадки переслідування. Робіть скріншоти, фото, записи розмов. Це все докази, які допоможуть притягнути переслідувача до відповідальності.
5. Зверніться до поліції. Сталкінг – це посягання на недоторканність приватного життя. Дані посягання заборонені незалежно від того, трапляються вони онлайн чи офлайн.



## Що таке насилля? Ключові терміни, які необхідно знати

**Гендерно зумовлене насилля (ГЗН)** – негативні та шкідливі дії, які спрямовані проти окремої людини або групи людей в залежності від їхньої статі. Цей термін використовується, перш за все, для того, щоб підкреслити структурні гендерні відмінності у владі, які піддають жінок та дівчат ризику множинних форм насилля.

**Людина, яка пережила/азнала насилля** – термін стосується будь-якої людини, яка пережила певний вид насилля. Цей термін бажано використовувати замість слова «жертва».

**Домашнє насилля** – це будь-який вид поведінки, який використовується для отримання або збереження влади і контролю щодо свого партнера. Домашнє насилля включає у себе усі фізичні, сексуальні, емоційні, економічні та психологічні дії або погрози, які впливають на іншу людину.

### Домашнє насилля може включати наступне:

- **Економічне насилля** – включає в себе дії щодо перетворення людини на фінансово залежну, зберігаючи повний контроль над фінансовими ресурсами, обмежуючи доступ до грошей та/або забороняючи відвідувати роботу чи школу.
- **Психологічне насилля** – включає в себе формування почуття страху шляхом залякування; загроза фізичної розправи щодо самого себе, партнера або дітей; примус до ізоляції від друзів, родини, роботи/школи.
- **Емоційне насилля** – підрив почуття гідності людини шляхом постійної критики, принижень або інших словесних образ; применшення здібностей людини; псування стосунків людини з дітьми; заборона спілкування з друзями та родиною.
- **Фізичне насилля** – передбачає нанесення шкоди (або спробу нанесення) партнеру, це удари стусани, штовхання, підпалювання, висмикування волосся або погроза вчинити такі дії; відмова у медичній допомозі; примус до вживання алкоголю або психоактивних речовин.
- **Сексуальне насилля** – будь-які небажані дії сексуального характеру, примус партнера до участі у статевому акті, коли він не дає на це згоди.



## Вбивство

- **Феміцид** – умисне вбивство жінок через те, що вони є жінкам. Вбивство жінок відрізняється від вбивства чоловіків. Більшість випадків вбивства жінок здійснюються партнерами або колишніми партнерами і це пов'язано із постійним насиллям у родині, погрозами або залякуванням чи сексуальним насиллям.
- **Вбивство честі** – це вбивство члена родини, найчастіше жінки або дівчини нібито через те, що ця людина накликала на сім'ю безчестя чи ганьбу.

## Сексуальне насилля

- **Сексуальне насилля** – це будь-який статевий акт, здійснений проти волі іншої людини або коли людина не дає згоди, або коли згода не може бути отримана, оскільки людина є дитиною, має психічне захворювання, перебуває у стані сп'яніння чи без свідомості.
- **Сексуальні домагання** – фізичний контакт без згоди або нефізичні форми – сексуальні коментарі про тіло або зовнішність, вимога секс-послуг, переслідування, оголення.
- **Зґвалтування** – це будь-який вид сексуального проникнення без згоди іншої людини.
- **Корекційне зґвалтування** – форма зґвалтування, здійсненого щодо будь-кого на основі його сексуальної орієнтації чи гендерної ідентичності. Воно орієнтоване на те, щоб змусити людину відповідати гетеросексуальності або нормативній гендерній ідентичності.

## Психологічне насилля

- **Аб'юз** – стосунки, в яких одна людина порушує особисті кордони іншої, принижує, допускає жорстокість в спілкуванні та діях з метою придушення волі партнера.
- **Газлайтинг** – специфічний вид психологічного насилля, психологічна маніпуляція, завдання якої полягає в тому, щоб змусити людину засумніватися в об'єктивності того, що відбувається. Газлайтинг – це форма психологічного насилля, коли людину намагаються переконати в тому, що вона поводить себе неправильно, змушують сумніватися у своїх діях, реакціях і відчуттях, у своїх переживаннях і спогадах.

- **Сталкінг** – прояв психологічного насильства, коли кривдник переслідує людину в реальному житті та/або онлайн та нав'язливо вимагає її уваги.

### **Насилля на робочому місці**

- **Харасмент (домагання)** – поведінка людини, яка містить в собі жести, висловлювання, жарти, погрози та інші дії, що ображають, принижують або лякають іншу людину.

- **Мобінг** – це будь-яка форма гоніння, переслідування на робочому місці. Тобто, під терміном мобінг розуміють вороже, неетичне ставлення однієї людини або групи людей, яке спрямоване щодо конкретної особи та систематично повторюється.

- **Босинг** – один із видів мобінгу, в якому бере участь лише керівник, це постійна систематична незрозуміла і неконструктивна критика.

### **Онлайн або цифрове насилля**

- Цифрове насилля – це будь-який акт насилля, який здійснюється, підтримується або посилюється з використанням інформаційних та комунікаційних технологій.

- Кіберзалякування – відправка загрозованих повідомлень.

- Секстинг без згоди – відправка відвертих повідомлень або фотографій без згоди отримувача.

- Доксинг – публічне розкриття приватної інформації.





