
Виктимблейминг: как справиться с общественным осуждением (карточки)

«Сам(а) виноват(а)!»

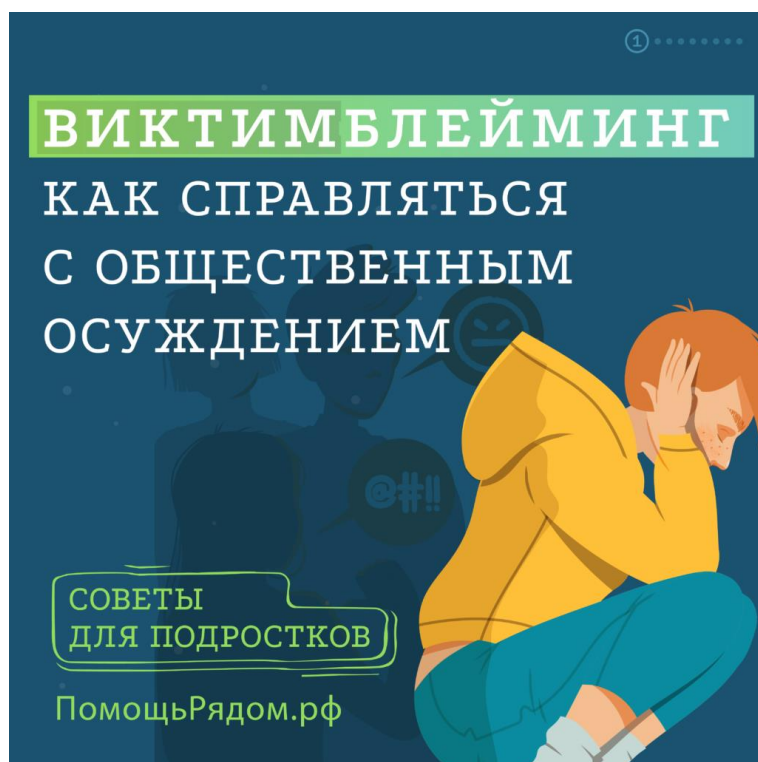
«Не надо было провоцировать»

Так порой говорят люди тем или о тех, кто пострадал от насилия: физического, психологического и т.д. Это называется «виктимблейминг»: общество перекладывает ответственность за случившееся на тех, кому причинили боль.

Почему вместо сочувствия и поддержки – обвинения? Как подростку выстоять в подобной ситуации?

В помощь – рекомендации психологов. Карточки подготовлены МОО «Врачи детям» при поддержке Фонда президентских грантов.

Береги себя! Будь в безопасности.



Порой те, кто подвергся насилию, слышат от окружающих «Сам(а) виноват(а)!»

Вместо сочувствия и поддержки – обвинение.

Это называется

«ВИКТИМБЛЕЙМИНГ»



общество перекладывает ответственность за случившееся на того, кто пострадал(а)

Например

«Зачем ты туда пошел(а)?»

«Не надо было провоцировать»

«Почему ты не прекратил(а) это?»



Виктимблейминг оправдывает насилие. Это опасно и для пострадавших, и для общества в целом.

ЧТО ТАКОЕ НАСИЛИЕ?

НАСИЛИЕ – жестокое обращение с человеком с угрозой его жизни и здоровью

КАКИМ ОНО БЫВАЕТ:

ФИЗИЧЕСКОЕ телесные повреждения и травмы

ПОКУШЕНИЕ НА ПОЛОВУЮ НЕПРИКОСНОВЕННОСТЬ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ высмеивание, запугивание, оскорбление, обесценивание, игнорирование, отвержение

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ограничение или отказ в деньгах, посягательство на имущество



Насилие относится к правонарушениям. Их виды и соответствующее наказание прописаны в законе.

КТО ОТВЕТСТВЕНЕН ЗА НАСИЛИЕ?

НАСИЛИЕ – выбор и ответственность тех,
кто его совершает.
Ему нет оправдания.



Мы имеем право
выглядеть, говорить
и поступать так, как хотим.

При этом **необходимо**
уважать границы других
людей, не причинять
никому вреда.

ПОЧЕМУ ОБЩЕСТВО ОСУЖДАЕТ ТЕХ, КТО ПОСТРАДАЛ ОТ НАСИЛИЯ?

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

➔ **Вера в то, что у всего есть рациональное объяснение**

Если вести или не вести себя определенным образом,
тогда произойдет или не произойдет то-то и то-то.

➔ **Вера в умение предвидеть будущее**

Если бы ты сделал(а) или не сделал(а) то-то и то-то,
ничего не случилось бы.

Так люди оберегают себя от мысли, что и они
могут пострадать от агрессии. Сложно признать,
что реальность непредсказуема и неуправляема.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ОСУЖДЕНИЕМ?

Те, кто столкнулся с насилием и общественным порицанием, часто испытывают стыд, вину, боятся обращаться за помощью.

ВАЖНО

- ✓ **сосредоточиться на заботе о себе** и восстановлении ощущения безопасности
- ✓ **учиться принимать личную ценность** как человека и осознавать свои права

СФОРМИРОВАТЬ круг поддержки

- ✓ **Взрослые, которым доверяешь, и которые помогают**, а не обвиняют: родители, родственники, школьные учителя и психологи, родители друзей, педагоги из секций, кружков
- ✓ **Службы психологической помощи** подросткам

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ

« АДВОКАТ »

Представь любую поддерживающую тебя фигуру:



- *взрослого человека, которого уважаешь*
- *любимого персонажа из книг или фильмов*
- *кумира*

**Он(а) – твой адвокат, защищает от нападок.
Что он(а) сказал(а) бы тем, кто тебя упрекает?**

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ**« ПИСЬМО СЕБЕ »****1. Напиши письмо от своего имени.**

Изложи факты насилия, собственные мысли и чувства и т.д.

2. Спустя время прочти письмо,
вообразив, что его отправил
близкий тебе человек**3. Ответь на это сообщение**
от имени друга, желающего
разделить с тобой боль
и помочь тебе**4. Перечитывай новое письмо**
в моменты отчаяния

**БЕРЕГИ СЕБЯ
БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ**

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ