

КЛУБ БЕЗОПАСНОСТИ

РОДИТЕЛИ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ



создано с
росмолодёжь
гранты



Уральский
Государственный
Медицинский
Университет



ДЕТСКАЯ
ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
№11
БОЛЬНИЦА



ВСТРЕЧА С КЛИНИЧЕСКИМ ПСИХОЛОГОМ
ФЕНОМЕН БЕЛОГО ПАЛЬТО И ВИКТИМБЛЕЙМИНГ

РАЖЕВА ВЕРОНИКА СЕРГЕЕВНА



- **КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ**
- **ЧАСТНОПРАКТИКУЮЩИЙ ВЗРОСЛЫЙ И ПОДРОСТКОВЫЙ ПСИХОЛОГ**
- **ВЫПУСКНИЦА УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**
- **РАНЕЕ: МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ СОКПБ, МЕД. ЦЕНТРА «ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО», СЕМЕЙНОЙ ШКОЛЫ И ДЕТСКИХ ЦЕНТРОВ**



О ЧЕМ ПОЙДЕТ РЕЧЬ?

ФЕНОМЕН БЕЛОГО ПАЛЬТО

-ЭТО СТРЕМЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ДЕМОНСТРИРОВАТЬ СВОЁ ПРЕВОСХОДСТВО В РАЗЛИЧНЫХ НЕПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ ЭТОГО СЛУЧАЯХ.

НЕУДАЧИ ДРУГИХ, ПО МНЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА В БЕЛОМ ПАЛЬТО, ВСЕГДА ЯВЛЯЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ИХ СОБСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ.

КАК РАСПОЗНАТЬ БЕЛОЕ ПАЛЬТО?

- СТРЕМЛЕНИЕ ПЕРЕВЕСТИ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ
- ЗАМАСКИРОВАННОЕ ОСУЖДЕНИЕ ВМЕСТО СОВЕТОВ
- ОТРИЦАНИЕ ЧУЖОГО ОПЫТА И НЕЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К НЕМУ
- ИГНОРИРОВАНИЕ МНОГОГРАННОСТИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ
- УБЕЖДЕННОСТЬ В СВОЕЙ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ

ВИКТИМБЛЕЙМИНГ

ОБВИНЕНИЕ ЖЕРТВЫ

ТЕРМИН, ОБОЗНАЧАЮЩИЙ ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НА ЖЕРТВУ НАСИЛИЯ (ФИЗИЧЕСКОГО, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, СЕКСУАЛЬНОГО).

ПРИЧИНЫ

С.БЕЛОГО ПАЛЬТО

- ЖЕЛАНИЕ ПОЛУЧИТЬ ВНИМАНИЕ И ПОХВАЛУ
- НЕУМЕНИЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ
- ВНУТРЕННЯЯ ПОТРЕБНОСТЬ УБЕДИТЬСЯ В СОБСТВЕННОМ ПРЕВОСХОДСТВЕ
- СУБЪЕКТИВНОСТЬ ОЦЕНКИ МИРА КАК КОГНИТИВНАЯ ОШИБКА

ВИКТИМБЛЕЙМИНГ

- ПОПЫТКА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БЕЗОПАСНЕЕ
- НЕВОЗМОЖНОСТЬ ВЫДЕРЖИВАТЬ СЛОЖНЫЕ ЧУВСТВА
- НЕУМЕНИЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ

ЗАЧЕМ ВООБЩЕ ЗНАТЬ И ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ?

- ЗАЩИТА СОБСТВЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
- СОХРАНЕНИЕ ЗНАЧИМЫХ ОТНОШЕНИЙ
- ЗАЩИТА СВОЕГО РЕБЕНКА И РАЗВИТИЕ ЕГО УСТОЙЧИВОСТИ НА СВОЕМ ПРИМЕРЕ
- СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ, ВЫЗВАННОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ НЕПРАВИЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В БЕЛОМ ПАЛЬТО ОКАЗАЛИСЬ ВЫ?

- ОСОЗНАНИЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ К ИЗМЕНЕНИЮ
- ВЫЯСНИТЕ ПЕРВОПРИЧИНУ
- НАЙДИТЕ ДРУГИЕ СПОСОБЫ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ,
ВЫЯВЛЕННОЙ ВО 2 ПУНКТЕ
- ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ОЦЕНКИ
- УТОЧНИТЕ НУЖЕН ЛИ СОВЕТ
- ОТКРЫТО СКАЖИТЕ О СВОЕМ ЖЕЛАНИИ ПОДЕЛИТЬСЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В БЕЛОМ ПАЛЬТО КТО-ТО ДРУГОЙ?

БЛИЗКИЙ ИЛИ ВАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК

ОТКРЫТО СКАЖИТЕ, ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ОБВИНЯТЬ:

- ~~ДА СКОЛЬКО МОЖНО ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧАЛОСЬ?!~~
- МНЕ СЕЙЧАС ВАЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ, А НЕ СОВЕТ
- КОГДА ТЫ ГОВОРИШЬ О СВОИХ УДАЧАХ В ОТВЕТ НА МОИ ЖАЛОБЫ, Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПЛОХОЙ МАТЕРЬЮ

НЕЗНАКОМЫЙ ИЛИ НЕВАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК

ПО ВОЗМОЖНОСТИ ОТСТРАНИТЕСЬ.

ТВЕРДО СКАЖИТЕ, ЧТО КОММЕНТАРИИ НЕ УМЕСТНЫ:

- Я УСПОКАИВАЮ РЕБЕНКА, ОТОЙДИТЕ И НЕ МЕШАЙТЕ ПОЖАЛУЙСТА
- Я РАДА, ЧТО У ВАС ВСЕ ПОЛУЧАЛОСЬ, НО ЗАЧЕМ МНЕ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ?

ПОМНИТЕ, ЧТО ПРИЧИНА В ЭТИХ ЛЮДЯХ, А НЕ В ВАС

ДРУГИЕ ВОЗМОЖНЫЕ СТРАТЕГИИ

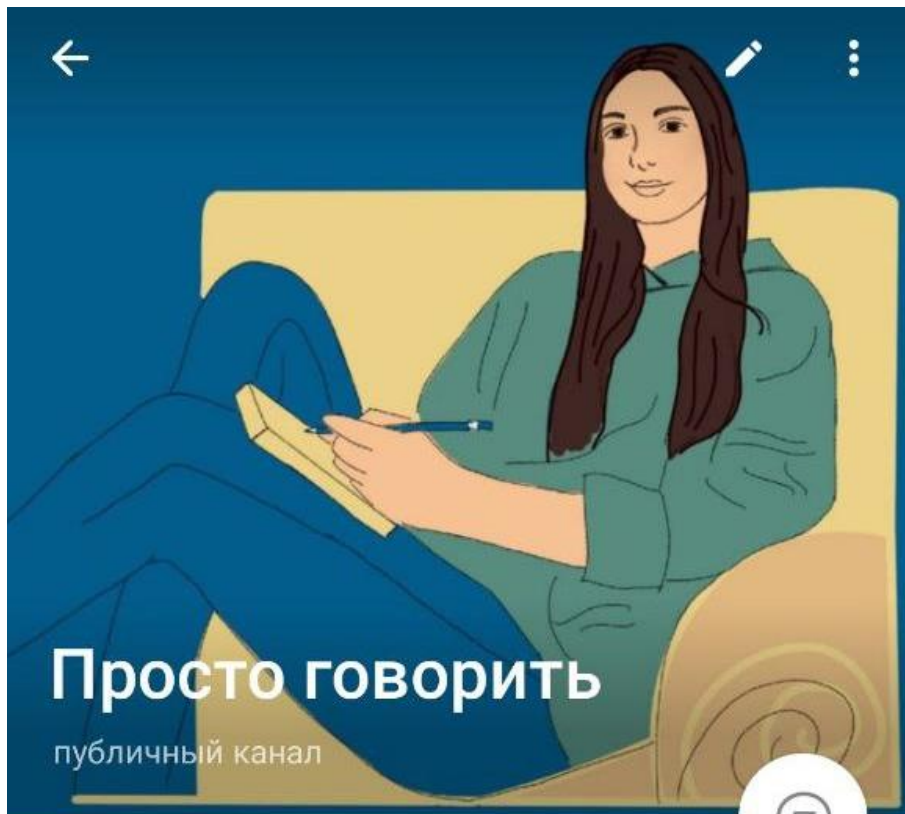
- НАСТОЙЧИВОСТЬ И ЗАНУДСТВО
- ВЫСМЕИВАНИЕ
- ОТКЛЮЧЕНИЕ ПРОТИВОСТОЯНИЯ

ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОТНОШЕНИЯ!

ПОИСК РЕСУРСОВ И ОПОР

- ЧЕМ МЕНЬШЕ ЧЕЛОВЕК РАЗБИРАЕТСЯ В ПРОБЛЕМЕ, ТЕМ ВЫШЕ ОЦЕНИВАЕТ СВОЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В НЕЙ (ЭФФЕКТ ДАНИНГА-КРЮГЕРА)
- ОШИБКА ВЫЖИВШЕГО
- ИЛЛЮЗИЯ ЧАСТОТЫ (ЧЕЛОВЕКУ, СКОНЦЕНТИРОВАННОМУ НА КАКОМ-ТО ВОПРОСЕ, КАЖЕТСЯ, ЧТО СВЯЗАННАЯ С НИМ ИНФОРМАЦИЯ ПОСТОЯННО ПОПАДАЕТСЯ НА ПУТИ)
- КРАЙНЕ ВАЖНА ВОЗМОЖНОСТЬ ОБСУДИТЬ И ПОДЕЛИТЬСЯ ЧУВСТВАМИ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



Описание

Канал о работе клинического психолога.
Запись на консультацию @nikars8 (взрослые
и подростки от 15 лет)

- КАНАЛ В ТЕЛЕГГРАММ:
[HTTPS://T.ME/CLIN_PSY_EKB](https://t.me/clin_psy_ekb)
- ДЛЯ ЗАПИСИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ (ВЗРОСЛЫЕ И
ПОДРОСТКИ)
89920018096 (WHAT'S APP)



БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ВНИМАНИЕ!



**РОДИТЕЛИ СПЕШАТ
НА ПОМОЩЬ**

КЛУБ БЕЗОПАСНОСТИ

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ !**



VK.COM/PARENTS_RUSH_TO_HELP



создано с
росмолодёжь
гранты



**ИП ЧЕШЕВА ЕЛЕНА
ВЛАДИМИРОВНА**