



КЛУБ БЕЗОПАСНОСТИ

# РОДИТЕЛИ СПЕШАТ НА ПОМОШЬ



создано с  
росмолодёжь  
гранты



Уральский  
Государственный  
Медицинский  
Университет



ДЕТСКАЯ  
ГОРОДСКАЯ  
КЛИНИЧЕСКАЯ  
БОЛЬНИЦА №11



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

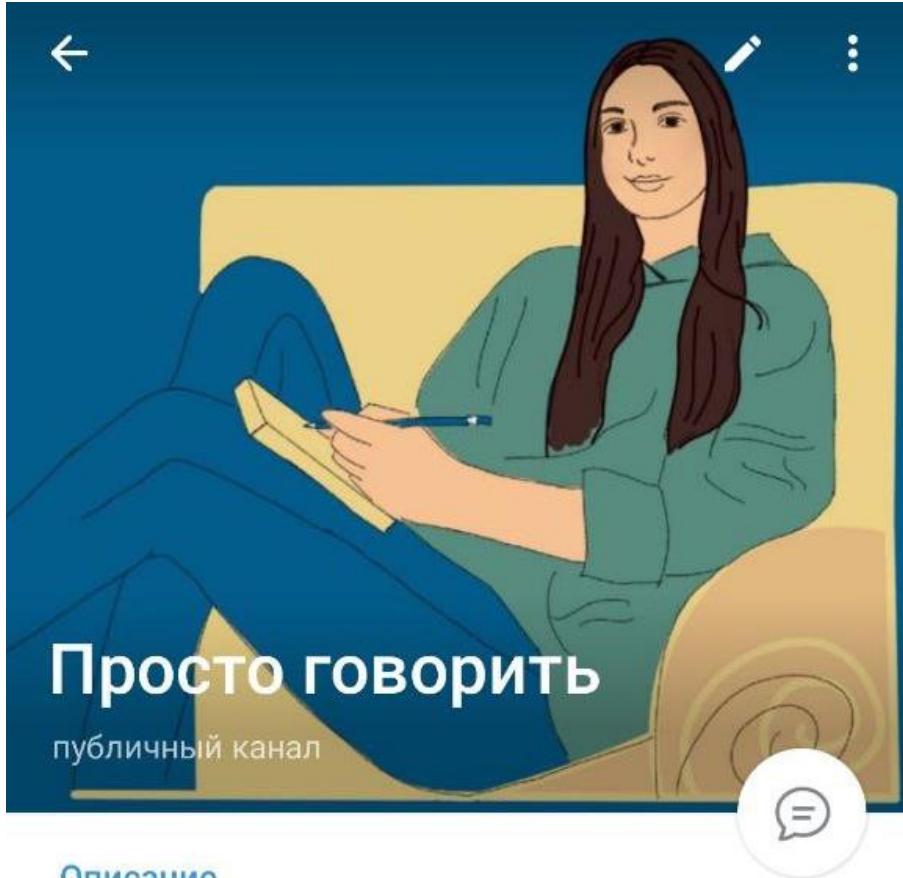
- НАСТОЙЧИВОСТЬ И ЗАНУДСТВО
- ВЫСМЕИВАНИЕ
- ОТКЛЮЧЕНИЕ ПРОТИВОСТОЯНИЯ

**ВАЖНО УЧИТЬ ВАС ВЛИЯНИЕ НА ОТНОШЕНИЯ!**

# ПОИСК РЕСУРСОВ И ОПОР

- ЧЕМ МЕНЬШЕ ЧЕЛОВЕК РАЗБИРАЕТСЯ В ПРОБЛЕМЕ, ТЕМ ВЫШЕ ОЦЕНИВАЕТ СВОЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В НЕЙ (ЭФФЕКТ ДАННИНГА-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 ТЕЛЕГРАММ:  
[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!



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ  
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ !



[VK.COM/PARENTS\\_RUSH\\_TO\\_HELP](https://vk.com/parents_rush_to_help)



ДЕТСКАЯ  
ГОРОДСКАЯ  
КЛИНИЧЕСКАЯ  
БОЛЬНИЦА №11



Уральский  
Государственный  
Медицинский  
Университет

создано с  
росмолодёжь  
гранты



ИП ЧЕШЕВА ЕЛЕНА  
ВЛАДИМИРОВНА