

01



ЗДОРОВОЕ ОБЩЕНИЕ





ТЕРМИНЫ

АБЬЮЗ ●

Термин, обозначающий насилие, плохое обращение, оскорбление. Также абьюз — это форма психологического, физического, сексуального или экономического насилия над человеком.

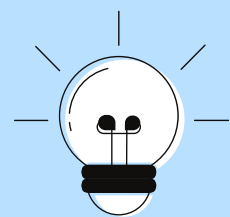
АБЬЮЗИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ●

Отношения, в которых партнёр нарушает личные границы другого человека, унижает, допускает жестокость в общении и действиях с целью подавления воли жертвы. В таком типе отношений жертва и агрессор не меняются местами, жертва по некоторым причинам не может выйти из этих отношений.

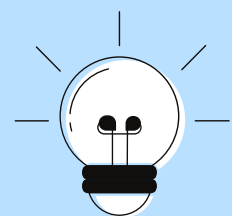
ГАЗЛАЙТИНГ ●

Форма психологического насилия, главная задача которого — заставить человека сомневаться в адекватности своего восприятия окружающей действительности

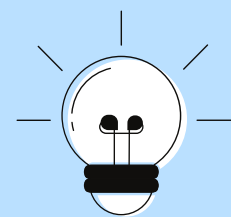
03



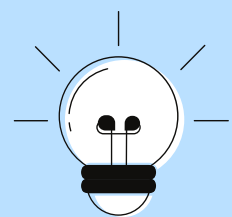
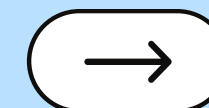
угроза суицида в
случае расставания



газлайтинг

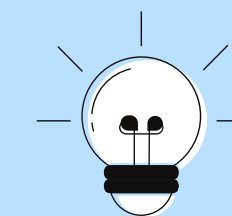


отказ от общения

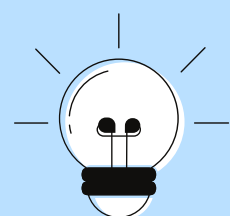


частая смена
настроения /
нестабильность

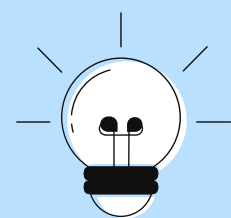
Признаки абьюза



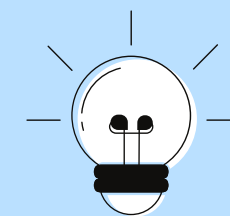
высмеивание



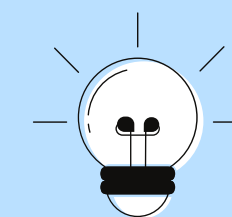
унижение



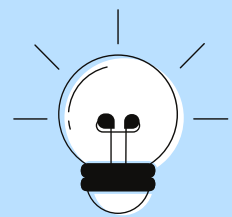
злой сарказм



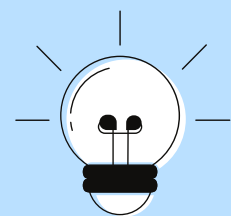
ПОСТОЯННЫЙ
КОНТРОЛЬ



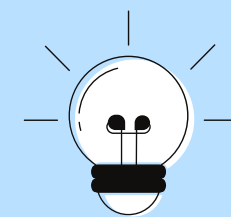
игнор



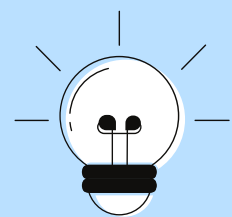
чрезмерная критика



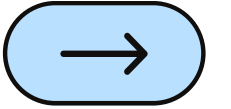
попытка
изолировать от
семьи и друзей



провокации



экстремальная
ревность



Цикл абьюза

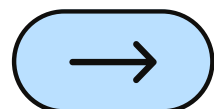


- 01** Напряжение абьюзера растет. Происходят провокации. Жертва боится сделать что-то неправильно.
- 02** Случается сам абюз (вербальный, физический, эмоциональный).
- 03** Абьюзер извиняется или / и обвиняет жертву в провокации ссоры.
- 04** Ссора забывается. Кажется, что стало "все супер". Ровно до следующего раза.



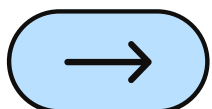
КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ТОКСИЧНОМУ ОБЩЕНИЮ?

- ВЫЙТИ ИЗ КОММУНИКАЦИИ
- СВЕСТИ ОБЩЕНИЕ К МИНИМУМУ
- ОТВЕЧАТЬ ОДНОСЛОЖНО И БЕЗУЧАСТНО
- БЛОКИРОВАТЬ ТОКСИЧНЫХ ЛЮДЕЙ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
- ПЕРЕВЕСТИ ТЕМУ
- ПОМНИТЬ, ЧТО ДЕЛО В МАНИПУЛЯТОРЕ, А НЕ В ВАС
- ИГНОРИРОВАТЬ ПРОВОКАЦИИ
- ОТСТАИВАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ

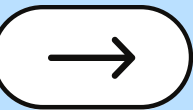


КАК ВЫЙТИ ИЗ АБЬЮЗИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ?

- Перестать оправдывать абьюзера. Понять, что ответственность за насилие лежит на авторе насилия.
- Установить личные границы. Перестать отвечать на провокации и больше не вступать в конфликты с абьюзером.
- Выйти из этих отношений или обстоятельств. Возможно, перед этим вам понадобится создать плацдарм — найти работу, восстановить прошлые связи, расширить круг общения.
- Не пытаться ухватиться за прошлое и дать очередной шанс насильнику.
- Дать себе время на восстановление. Обратиться за поддержкой к семье и друзьям. Найти хорошего психолога.



НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ



1. НАБЛЮДЕНИЯ

Объясняйте, как вы видите ситуацию. Говорите факты, а не осуждения.

2. ЧУВСТВА

Подбирайте слова, объясняя чувства. Говорите от себя.

3. ПОТРЕБНОСТИ

Формулируйте потребности без самокритики и оценки. Говорите о себе, а не о чужих действиях.

4. ПРОСЬБЫ

Озвучивайте просьбы в позитивных формулировках

У тебя бывает свободное время?

Мне кажется, ты меня игнорируешь

Ты любишь работу больше меня

Мы должны проводить больше времени вместе

Мы видимся только 2 раза в месяц

Я чувствую себя одиноко

Я нуждаюсь в твоём внимании

Давай на этих выходных куда-нибудь сходим?

Я - ТЫ СООБЩЕНИЕ

Я - СООБЩЕНИЕ

Предложения содержат личные местоимения я, мне, меня.

ПРАВИЛО

Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от первого лица.
Сообщите о себе, о своем переживании, а не о человеке, не о его поведении.

ТЫ - СООБЩЕНИЕ

В таких высказываниях используются слова ты, тебя, тебе

СХЕМА

1. Я (описание чувств) +
2. КОГДА (описание ситуации) +
3. ХОТЕЛ(А) БЫ (можно описать желаемый результат или поведение в будущем)

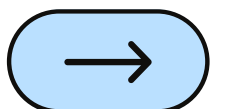


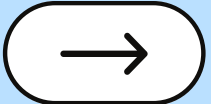
ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Уважение, доверие и коммуникация: партнёр не «вторая половина», а самостоятельный человек, который имеет право на собственные интересы, желания и привычки. Способность принять тот факт, что по какому-то пункту у вас останутся разные мнения, — это тоже характеристика здоровых отношений.



- Вы доверяете друг другу
- Несовпадение интересов — не проблема
- Вы спокойно проводите время по отдельности
- Вы согласны по важным вопросам
- Конфликты решаются обсуждением
- Близость всегда происходит с согласия
- Вы вместе смеётесь
- За счастье в паре отвечают оба
- Вы не пытаетесь переделать друг друга





× ○ + ○

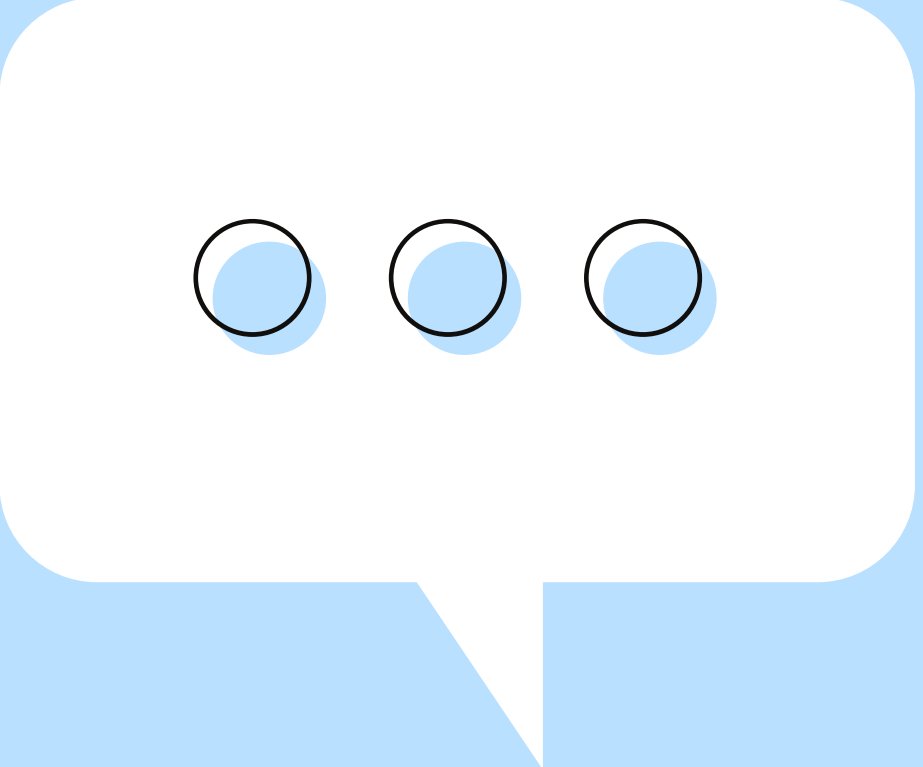
○ ● ● ×

● ○ ○ ○

+ × ○ ○ ○

○ ● ○ ○ ○

● ○ ○ ○ ○



Выделите те черты, которыми вы восхищаетесь, которые цените в себе, и относитесь к близким вам людям с любовью и уважением, которых они заслуживают.

ОТНОШЕНИЯ - ЭТО НЕ 50/50, А 100/100.