

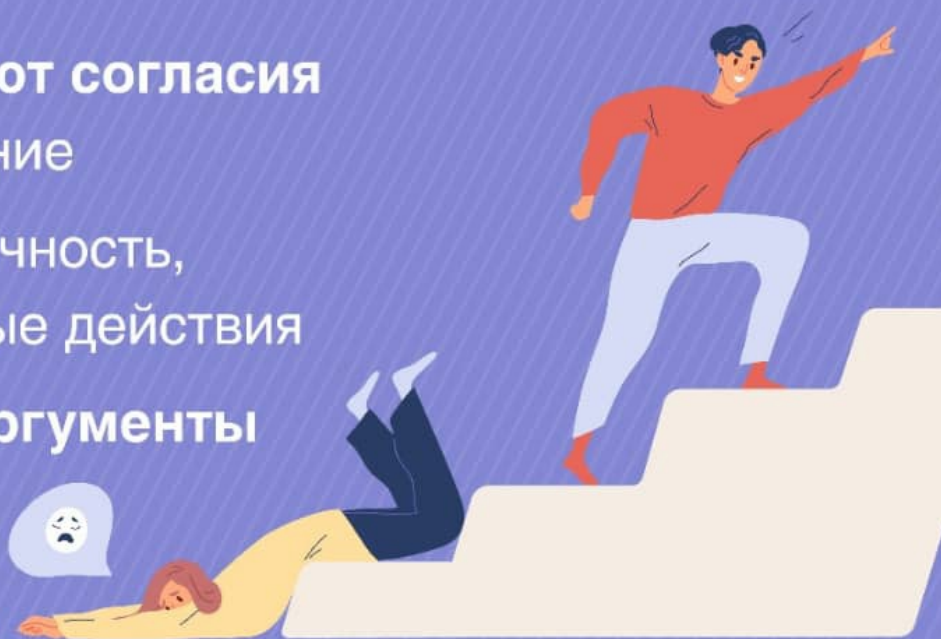
ОБЕСЦЕНИВАНИЕ –

вид психологического (эмоционального) насилия, способ манипуляции

Окружающие принижают или отрицают значимость наших чувств, мыслей, убеждений, поступков, успехов.

ОНИ:

- ❌ **не спрашивают согласия** узнать их мнение
- ❌ **критикуют личность**, а не конкретные действия
- ❌ **не приводят аргументы**



ПРИМЕРЫ

*Почему у тебя
только третье место
в соревнованиях?*

*Ты никогда
не одеваешься
стильно*

*Кто тебя еще будет
терпеть, кроме меня*

*Не переживай
из-за всякой
ерунды*

*Другим
куда хуже,
чем тебе*

*Шуток
не понимаешь!*

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО НАС ОБЕСЦЕНИВАЮТ?

Наши эмоции – лучший подсказчик.

Настроение ухудшается,
мы можем испытывать

досаду

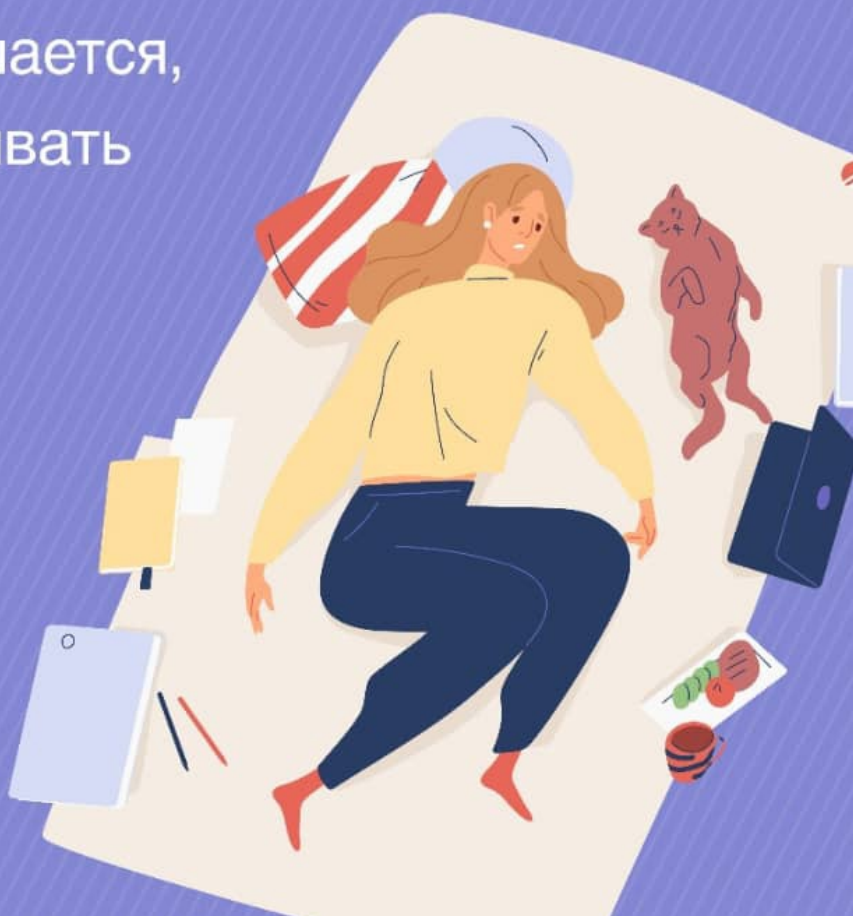
раздражение

стыд

вину

грусть

и т.д.



ЧЕМ ОПАСНО ОБЕСЦЕНИВАНИЕ?

У человека, чью ценность принижают:

- ⊗ **появляется ощущение, что его достижения ничего не значат**
- ⊗ **возникают сомнения**
в своем праве чувствовать,
думать и вести себя так,
как хочется
- ⊗ **падает самооценка**



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ОБЕСЦЕНИВАНИИ



Объясни человеку, как ты воспринимаешь его слова. Возможно, он поймет твои эмоции и перестанет обесценивать.



Если нужно, **предупреди о последствиях** обесценивающего поведения. Например, о своем желании общаться реже или вовсе прекратить отношения.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ОБЕСЦЕНИВАНИИ



Сообщи, что ты
чувствуешь:

*Мне неприятно
слышать твои
слова*



Скажи о значимости
своих чувств или
результатов:

*Для меня это
действительно
важно*

*Я горжусь
третьим местом
в конкурсе*

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ОБЕСЦЕНИВАНИИ



Попроси быть
корректнее:

*Пожалуйста,
больше не выражайся
так, потому что...*



Поясни, **какой отклик**
тебе нужен:

*Мне необходима
твоя поддержка, критика
меня ранит*

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ОБЕСЦЕНИВАНИИ



Спроси о цели:

*Для чего ты
мне это говоришь?*



**Попробуй
частично согласиться**
с собеседником
и при этом отметить
свои переживания:

*Да, тебе плохо.
Мне тоже
непросто*



Обратись за поддержкой к взрослым,
которым ты доверяешь, или к психологу

ПомощьРядом.рф



БЕРЕГИ СЕБЯ! БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

**ТЫ НЕ ОДИН – ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ**

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**