



**КОМ
ПАС**

Кіровоградська організація
медико-психологічної
адаптації суспільства

ТРЕНІНГ НА ТЕМУ : «ПСИХОЛОГІЯ НАПАДНИКА ТА ЖЕРТВИ»

Тренер: Фоменко Андрій

НАСИЛЛЯ – це:

- навмисне застосування сили;
- погроза;
- примус;
- образа;
- шантаж;
- розбещення.



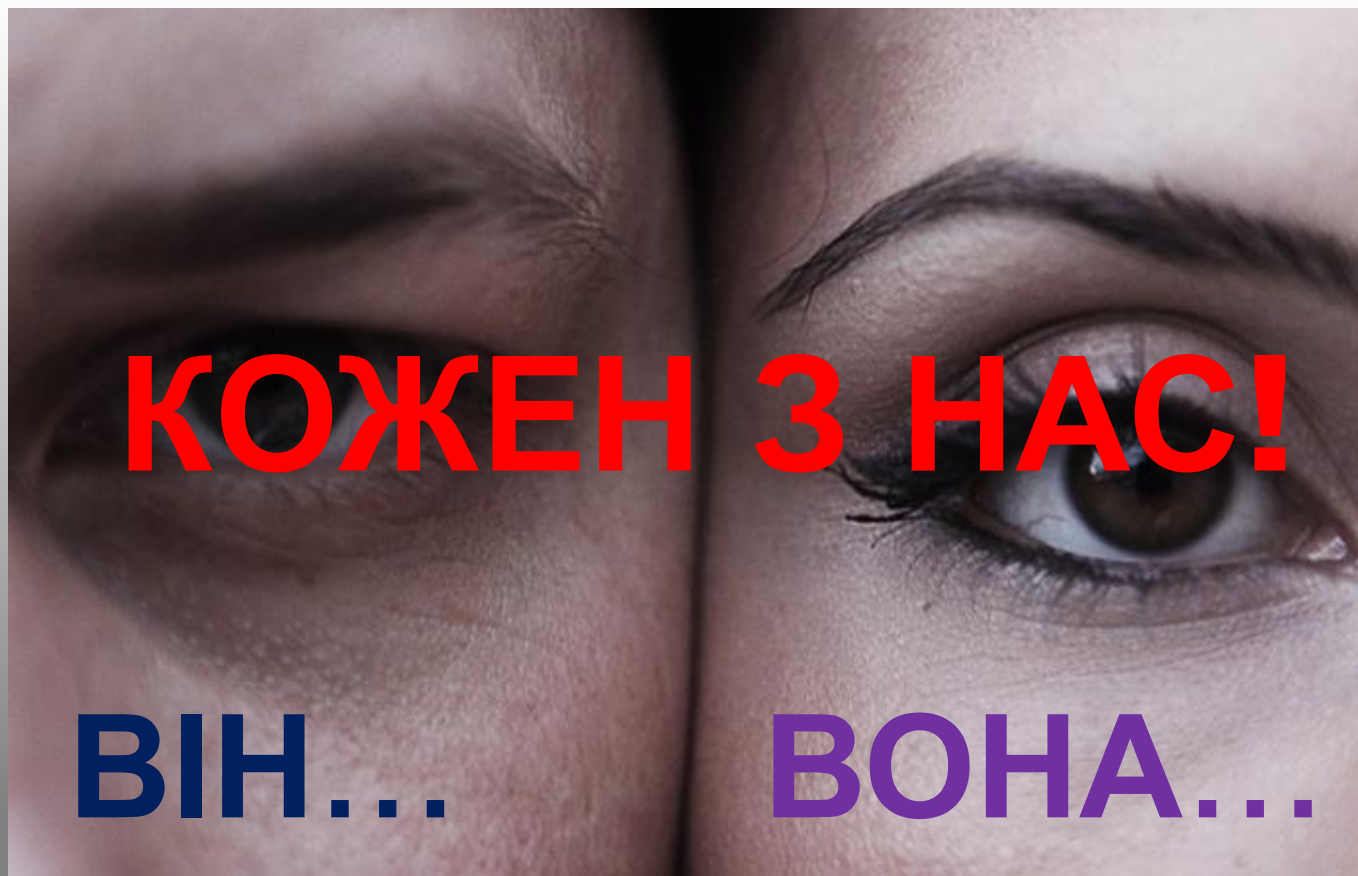
Види насилля:

- фізичне;
- психологічне;
- сексуальне;
- економічне.

комбіноване



**Хто ВОНА – потенційна жертва
насилля?**



Що таке **ВІКТИМНІСТЬ**?

– це стан людини, факт або властивість бути жертвою, що має такі **ПСИХОЛОГІЧНІ** **ВИТОКИ**:

- негативне сімейне виховання;
- низька самооцінка;
- порушення особистих кордонів;
- проблема з дозволом на почуття, їх розвитком;
- негативний емоційний статус.

ПОВЕДІНКОВІ

- спосіб та стиль життя;
- соціальне оточення;
- сфера діяльності;
- адиктивна поведінка.



Способи подолання та попередження віктимності:

- турбота про власні потреби і свободи;
- позитивне сприйняття себе;
- захист власної інтимної сфери;
- розвиток емоцій;
- фізичний розвиток;
- вивчення засобів протидії насильству.



ВПРАВИ

1. На зміну негативного сімейного програмування:

- *Згадайте повчальні прислів'я, що вказують на життя як на складний та важкий процес.*
- *Змініть їх на позитивні твердження.*

2. На закріплення ставлення щодо цінності вашого життя:

- *Швидко пригадайте п'ять ознак цінності вашого життя і підніміть руку.*
- *Будьте готові назвати ці ознаки усім присутнім.*

Ще вправи

3. На ствердження цінності життя інших:

- *Придумайте п'ять тверджень цінності життя людини, яка сидить поруч. Підніміть руку.*
- *Будьте готові назвати ці твердження.*

4. На встановлення особистих кордонів (власної інтимної сфери):

- *Придумайте як можна продемонструвати власні кордони у фізичному просторі.*
- *Як ви захищаєте власний час? Назвіть три засоби захисту особистого часу.*

Знову вправи

5. На ствердження важливості почуттів:

- Назвіть почуття, на які ви маєте право.
- Назвіть почуття, на які ви не маєте право.
- Давайте продемонструємо разом радість і підтримаємо в цьому один одного!



Що треба знати про особистість нападника?

1. Егоїст;
2. Соціопат;
3. Виправдовує агресію;
4. Вихваляється силою;
5. Ігнорує інтимні кордони інших;
6. Контролює оточуючих;
7. Домінуючі емоції: страх, агресія.



**Уникайте спілкування з особами,
які підходять під цей опис!**

Цінують життя, зробіть його прекрасним!

