

ПОЧЕМУ ЧУВСТВО НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ ТАК ЗАДЕВАЕТ?

Иногда кажется, что с кем-то поступают хуже, чем с другими – как бы «несправедливо».

Чувство несправедливости и обида - это нормальная реакция, когда хочется, чтобы тебя услышали и с тобой считались.

НО

Обиду нужно уметь выражать конструктивно, чтобы было больше шансов на изменение, а не на новый конфликт.

КАК ЕГО ОБУЗДАТЬ?

✓ Спокойно описать ситуацию:

Что по факту произошло? Как я это вижу?

✓ Описать проблему:

Что в этом мне не нравится? Что для меня здесь самое важное?

✓ Узнать мнение другого:

Как другие видят эту ситуацию? Что важно для них?

✓ Предложить решение:

Что можно изменить, чтобы и мне, и другим стало лучше?

**ОПАСНО, КОГДА ВМЕСТО ПОИСКА
РЕШЕНИЯ НАЧИНАЮТ ИСКАТЬ
«ВИНОВАТЫХ»**



КАК ПОЯВЛЯЮТСЯ «ОНИ»?

Человеку вообще удобно делить мир на «белое» и «чёрное», «добро» и «зло», «своих» и «чужих» – так всё кажется понятнее.

НО

«Они все одинаковые», «они хуже нас» – удобные, но весьма грубые обобщения.

Чем дальше безымянные «они», тем больше наших фантазий и меньше места для реальных людей и их историй.

Можем ли мы и правда знать всё обо всех – и так уверенно «их» судить? Едва ли...

ГДЕ ГРАНЬ?

- ✓ **НОРМАЛЬНО** болеть за «наших» и делиться на группы в играх или на соревнованиях.
- ✓ **НОРМАЛЬНО** выбирать «свою» любимую группу по интересам, любимой музыке, фандому или проекту.
- ✓ **НОРМАЛЬНО** рассказывать о «своих» традициях, национальности и культуре.

ВАЖНО КАК мы говорим о «других»:
важно видеть в «другом» личность, а не ярлык и помнить, что у него тоже есть достоинство.

**ОПАСНО, КОГДА НАЧИНАЕТСЯ
ОПРАВДАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ ПО
ОТНОШЕНИЮ К «ЧУЖИМ»**



КАКИЕ ИДЕИ ОПАСНЫ?

Иногда идея звучит очень привлекательно: про справедливость, порядок, «настоящих своих» и «честную правду» – в общем, за всё хорошее и против всего плохого.

НО

Опасной она становится тогда, когда ради неё предлагают относиться к людям хуже, чем к «своим», или причинять вред.

ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ:

- Идея делит людей на «совершенно правых» и «совершенно неправых»
- Идея объясняет все проблемы тем, что «они всё испортили»
- Идея требует «доказать верность» поступками против кого-то
- Идея оправдывает унижение, агрессию или “жёсткие меры” по отношению к “чужим”

**ЕСЛИ ИДЕЯ ТРЕБУЕТ ВСЁ БОЛЬШЕ
ЖЁСТКОСТИ К «ЧУЖИМ»
И ВСЁ МЕНЬШЕ ВОПРОСОВ,
С НЕЙ СТОИТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМ**



КАК НАС УВЛЕКАЕТ И ИСПОЛЬЗУЕТ КОНТЕНТ?

Быть эмоциональным и открытым – это нормально и даже классно.

Яркие истории, мемы и клипы цепляют, потому что мы чувствуем, а не просто смотрим.

НО

Некоторые могут этим пользоваться: рекламщики – чтобы мы запомнили бренд, блогеры – чтобы мы их лайкали, создатели игр – чтобы мы больше играли.

Иногда контент делают и недоброжелатели: порой их видео, посты и мемы специально настраивают на злость, отвращение или презрение к кому-то.

Задача такого контента – не помочь нам подумать, а «раскачать» и вывести на негатив.

КОГДА МЕМ – УЖЕ НЕ ПРОСТО МЕМ?

НОРМАЛЬНО, когда шутка помогает посмеяться над ситуацией или собой, не превращая кого-то в мишень.

Но стоит насторожиться, если:

- Шутка кого-то высмеивает кого-то конкретного.
- Шутки крутятся вокруг одной и той же темы и каждый раз становятся всё жёстче.
- В голове появляются мысли: «они какие-то не такие», «так им и надо».

ОПАСНО, КОГДА КОНТЕНТ МЕНЯЕТ НЕ НАСТРОЕНИЕ, А ОТНОШЕНИЕ К КОМУ-ТО В ХУДШУЮ СТОРОНУ.



КАК ОТЛИЧИТЬ СОЮЗНИКА ОТ ТОГО, КТО НАС ИСПОЛЬЗУЕТ?

Человек – существо социальное. Поэтому нам важно чувствовать, что мы «с кем-то», а не поодиночке..

Обычно мы привязываемся и доверяем тем, с кем много общаемся и кто, кажется, нас понимает.

НО

Это чувство близости тоже могут использовать.

Иногда нас цепляет не реальное понимание, а умелая имитация: «я один тебя пойму», «остальные тебя не ценят»...

КАК НЕ ПОПАСТЬ НА «КРЮЧОК»?

НОРМАЛЬНО, когда кто-то просит помощи и дружеской поддержки в решении своей проблемы.
ЕЩЁ ЛУЧШЕ, когда рядом есть тех, кто готов поддержать тебя..

ТРЕВОЖНО, КОГДА:

- Меня начинают ограждать от других: «им нас не понять», «остальные врут».
- От меня ждут доказательств верности: «если ты с нами, сделай это».
- Быть несогласным с мнением группы внезапно становится «предательством», а не просто моим мнением.
- Группа меня уважает только за риск и ненависть к «чужим».

**ОПАСНО, КОГДА ТЕБЯ ЦЕНЯТ,
ТОЛЬКО ЕСЛИ ТЫ
РИСКУЕШЬ СОБОЙ.**



СТОИТ ЛИ ДЕЛАТЬ «ШАГ НАЗАД»?

Хоть это и грустно, но все мы можем ошибиться – иногда в выборе блюда, а иногда – в выборе друга или движа.

Даже если нам что-то уже причиняет неудобство или боль, нам бывает сложно отказаться и признать: «мне это не подходит».

НО

Важно иногда сказать себе: «я в это не полезу» или «я так больше не хочу». И это не слабость. Это – способ остаться самим собой. И иногда – самый взрослый шаг, который можно сделать в сложной ситуации.

КОГДА И КАК ОТСТУПИТЬ?

Если тебя куда-то зовут или о чём-то просят, а ты сомневаешься, спроси себя:

- Я это делаю, чтобы что? Что я хочу получить в итоге?
- Это мой выбор или я боюсь выглядеть «слабым» или «не таким»?
- Что будет, если я откажусь? Кому будет важно, что я не согласился?

Если ты понимаешь, что тебе нужно делать что-то для группы «против себя», – это хороший момент, чтобы остановиться.

**ОПАСНО ПРОДОЛЖАТЬ
ВПИСЫВАТЬСЯ, ХОТЯ ВНУТРИ ВСЁ
СЖИМАЕТСЯ.**



КАК ЗАКОН СМОТРИТ НА ОПАСНОЕ?

Всё, что связано с:

-
- разжиганием ненависти или вражды по национальности, расе, религии, принадлежности к группе;
- унижением достоинства людей по этим признакам;
- призывами к насилию, «расправам», массовым беспорядкам;
- созданием и поддержкой групп, которые продвигают такие идеи,
- ...называется экстремистскими действиями.

Закон запрещает:

Федеральный закон № 114-ФЗ, статьи 280 и 282 УК РФ, статьи 20.3, 20.3.1 и 20.29 КоАП РФ — в том числе за публикации и репосты в интернете.

Что грозит лично тебе:

- Штрафы от 10 000 до 300 000 Р (для студента — это год стипендии или больше).
- Уголовная судимость — даже условная. Она ставит крест на
- поступлении в магистратуру, аспирантуру;
- трудоустройстве в госструктуры, силовые ведомства, школы, вузы, банки, госкорпорации;
- выезде за границу (визы не дадут)
- получении кредитов, ипотеки.

Реальный срок — до 5–6 лет лишения свободы за призывы или участие в экстремистских группах.

А ещё это:

- потеря доверия семьи и друзей;
- исключение из вуза (потеряешь место, стипендию, общежитие);
- пожизненное пятно в биографии — даже через 10 лет это всплывёт при проверках.



ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ВСЕХ?

Когда кто-то переходит от слов к действиям:

страдают обычные люди — соседи, прохожие, случайные очевидцы;

рушатся дружба и отношения между людьми разных национальностей;

в городе растёт тревога и страх;

деньги из бюджета (твои налоги!) уходят на восстановление разрушенного, лечение пострадавших и работу судов;

провокации могут перерасти в массовые столкновения, где пострадают сотни.

Простая причинно-следственная цепочка:

репост агрессивного видео →
подписка на группу → участие в
акции → уголовное дело → потеря
будущего → боль семьи →
напряжение в обществе.

**Это не «абстрактная угроза», а
реальный сценарий, который уже
случался.**



ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАМЕТИЛ ОПАСНОЕ?

Если ты чувствуешь давление, видишь вербовку, находишь агрессивный контент или просто хочешь разобраться — не молчи. Это не «стукачество», это забота о себе и своих близких.

Куда обратиться (анонимно и бесплатно):

Горячая линия МВД России

Сообщить о призывах, группах, угрозах
8-800-222-74-47

Единый телефон доверия МЧС

Психологическая помощь в кризисной ситуации
8-800-775-17-17

Горячая линия «Ребёнок в опасности» (СК РФ)

Если вербовка касается несовершеннолетних
8-800-200-19-10

Ваш вуз Психолог, социальный педагог,
проректор по воспитательной работе Посмотри
на сайте своего университета



КАКОЙ ДВИЖ – ЭТО ПРО МЕНЯ?

Куда зовут

В чужую идею, где всё
решено за тебя

Обещают
«справедливость» через
насилие

Учат делить людей на
«своих» и «чужих»

Что там внутри

Требуют ненависти,
риска, тотального
согласия — ты
становишься средством

Ты теряешь свободу,
время, деньги, друзей,
будущее

После первого же
столкновения — суд,
исключение, запрет на
выезд

Куда ты можешь пойти сам

В волонтерство,
спорт, творчество,
учёбу, стартап, свой
проект

Там, где тебя
слушат, уважают и
принимают твоё
мнение

В сообщества, где
ценят твои
способности, а не
готовность рисковать

**БЫТЬ АВТОРОМ
СВОЕЙ ИСТОРИИ
—
ЭТО МОЙ ВЫБОР!**

