**UPURA VAINOŠANA**

*Bieži vien, runājot par vardarbību vai cenšoties palīdzēt, cilvēki vardarbības upurim nodara papildus kaitējumu, jo vaino pašu upuri. Tas ir īpaši aktuāli, kad notikusi seksuāla vardarbība un vardarbība pret sievietēm, taču notiek arī citos gadījumos. Šo attieksmi pauž tādas frāzes kā: „Tu vienkārši esi atšķirīgs”, „pati vainīga, ka velc tādas drēbes”, „nevajadzēja līst, kur nevajag”, „bet kāpēc tu gāji tur viena pati?” Reizēm cilvēki domā, ka vieglāk mainīt upura nevis pāridarītāja uzvedību, taču tas tikai stiprina pāridarītāja varas pozīcijas. Cilvēki, kuri tikuši vainoti pret sevi izdarītā vardarbībā, turpmāk mazāk meklē palīdzību un ziņo par vardarbību, jo vairs netic, ka viņiem palīdzēs.*

**Uzzīmē vai apraksti situāciju, kurā tu vai kāds cits cieta vardarbībā un apkārtējie par to vainoja pašu upuri! Apraksti vardarbības iemeslus, koncentrējoties nevis uz upura personības un uzvedības iezīmēm, bet gan uz pāridarītāju. Kāpēc cilvēki dara pāri?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kāpēc cilvēki vardarbībā vaino upuri?**

****

**UPURA VAINOŠANA**

*Bieži vien, runājot par vardarbību vai cenšoties palīdzēt, cilvēki vardarbības upurim nodara papildus kaitējumu, jo vaino pašu upuri. Tas ir īpaši aktuāli, kad notikusi seksuāla vardarbība un vardarbība pret sievietēm, taču notiek arī citos gadījumos. Šo attieksmi pauž tādas frāzes kā: „Tu vienkārši esi atšķirīgs”, „pati vainīga, ka velc tādas drēbes”, „nevajadzēja līst, kur nevajag”, „bet kāpēc tu gāji tur viena pati?” Reizēm cilvēki domā, ka vieglāk mainīt upura nevis pāridarītāja uzvedību, taču tas tikai stiprina pāridarītāja varas pozīcijas. Cilvēki, kuri tikuši vainoti pret sevi izdarītā vardarbībā, turpmāk mazāk meklē palīdzību un ziņo par vardarbību, jo vairs netic, ka viņiem palīdzēs.*

**Uzzīmē vai apraksti situāciju, kurā tu vai kāds cits cieta vardarbībā un apkārtējie par to vainoja pašu upuri! Apraksti vardarbības iemeslus, koncentrējoties nevis uz upura personības un uzvedības iezīmēm, bet gan uz pāridarītāju. Kāpēc cilvēki dara pāri?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kāpēc cilvēki vardarbībā vaino upuri?**