История

Голоса разных поколений: предотвращение насилия в отношении женщин и девочек посредством диалога с местным сообществом и расширения прав и возможностей

Знакомьтесь, это баба Маша.

Сейчас ей 67 лет.

Она живёт одна, любит выращивать цветы и часто помогает соседям.

Но её жизнь не всегда была спокойной.



Когда Мария была ребёнком, дома часто были крики и ссоры.

Ей говорили:

- «Терпи»
- «Не спорь со старшими»
- «Главное — молчать»
- «Семейные проблемы нельзя выносить из дома»

Со временем она начала считать такое отношение нормой.

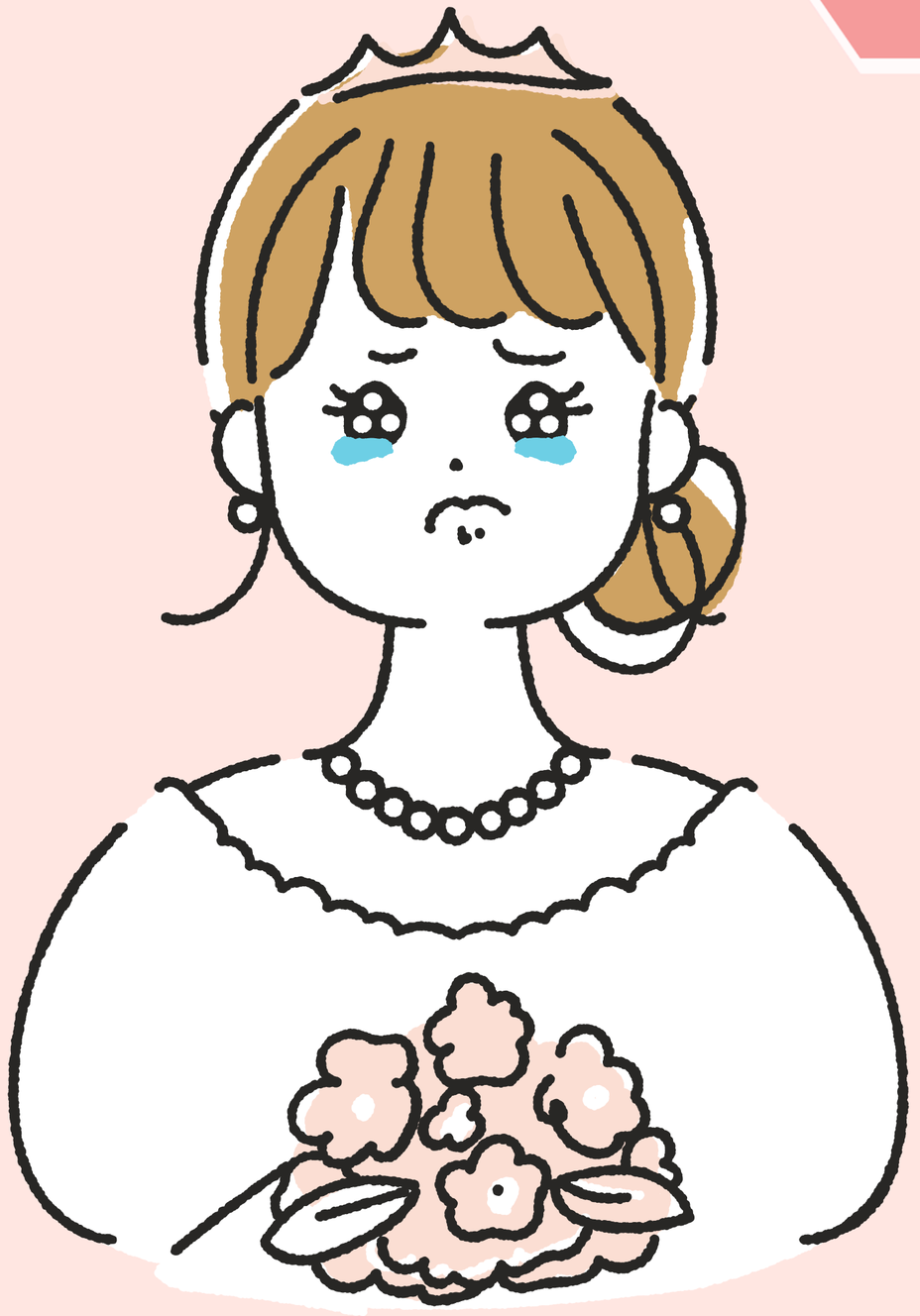


- Когда Мария выросла и вышла замуж, она столкнулась с похожим отношением.

- Муж часто унижал её словами, контролировал расходы и запрещал принимать решения самостоятельно.

- Она думала:

- «Наверное, так живут многие женщины».



- Годы шли.

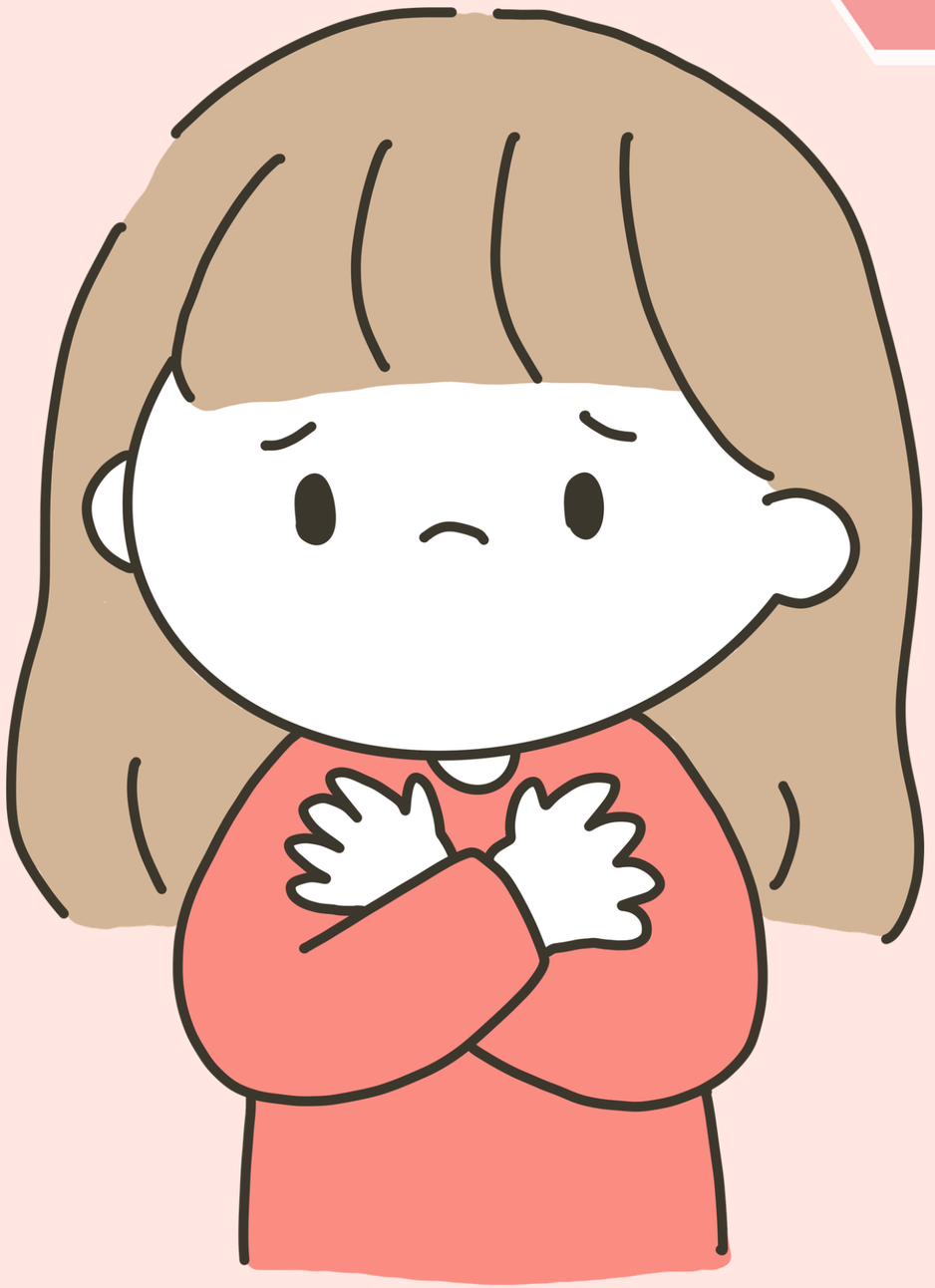
- Мария всё меньше общалась с друзьями и родственниками.

- Она перестала делиться своими переживаниями и чувствовала себя одинокой.

- Самым тяжёлым было не насилие, а ощущение, что помощи ждать неоткуда.



- Однажды Мария пришла на встречу местного сообщества.
- Там она услышала истории других женщин.
- Впервые она поняла:
- Она не одна.
- И её чувства имеют значение.



- От инфантильности к самостоятельности

- Иногда человек настолько привыкает полагаться на других, что перестаёт верить в свои силы.

- Мария решила начать с маленьких шагов:

- • самостоятельно принимать решения;
- • учиться новому;
- • задавать вопросы;
- • говорить о своих потребностях;
- • брать ответственность за свою жизнь.

- Она поняла:
- изменить других невозможно, но можно изменить своё отношение к ситуации и свои действия.

- Важно честно смотреть на своё поведение

- Насилие никогда не является нормой и не может быть оправдано.

- Но в любом конфликте полезно задавать себе вопросы:

- • Умею ли я спокойно говорить о своих чувствах?
- • Слушаю ли я другую сторону?
- • Не замалчиваю ли проблемы годами?
- • Прошу ли я о помощи, когда она нужна?

- Осознание своих привычек помогает строить более здоровые отношения.

На встречах она узнала:

- что уважение — это норма;
- что можно просить о помощи;
- что поддержку можно получить в любом возрасте;
- что насилие никогда не является виной пострадавшего человека.



Постепенно Мария начала менять свою жизнь.

Она стала чаще общаться с близкими.

Научилась пользоваться телефоном для связи и поиска информации.

Сохранила важные контакты и стала чувствовать себя увереннее.



Сегодня технологии тоже помогают людям.

С помощью телефона можно:

- быстро связаться с родственниками;
- найти полезные контакты;
- обратиться за консультацией;
- получить необходимую информацию.

Иногда один звонок способен изменить очень многое.



История Марии — это история тысяч женщин разных поколений.

Каждый человек заслуживает:

- уважения;
- безопасности;
- поддержки;
- возможности быть услышанным.



Что изменилось в жизни Марии?

После участия во встречах и обучения цифровым навыкам Мария начала использовать новые возможности для поддержки и безопасности.

- Сохранила контакты близких и экстренных служб в быстром доступе.
- Научилась пользоваться телефоном для связи в трудных ситуациях.
- Стала чаще общаться с родственниками и друзьями.
- Использовала искусственный интеллект как инструмент поддержки: задавала вопросы, искала советы и получала информацию.
- Начала лучше понимать свои чувства и потребности.
- Стала увереннее, самостоятельнее и перестала чувствовать себя одинокой.

Мария поняла главное:
просить о помощи — не слабость, а забота о себе.

Thank You