

Почему домашнее насилие



ВСЕГДА имеет
последствия для
ребёнка



Тебе должно быть стыдно

Ты не умеешь принимать критику

Ты же сама всегда провоцируешь!

Понимаешь, чья вина, что так случилось?

Ты без меня никто!

Ты забыла, я это говорил много раз

Другим еще хуже, не ной



**Очень частые фразы, которыми пользуется агрессор, манипулируя жертвой*

ЭТО НЕ ПРО МЕНЯ...



Непринятие тяжёлой ситуации - нормальная (защитная) реакция любого человека. Агрессор умеет внушать, что его действия обоснованы и нормальны. Принятие своего положения - непростой путь. Важно знать, что насилие имеет различные виды.

ВИДЫ НАСИЛИЯ:

Физическое насилие

(удары, душения, толчки, пинки, пощёчины, избивание, изоляция и прочее)

Сексуализированное насилие

(принуждение силой/угрозой/обманом к сексу/какой-либо форме сексуальных отношений)

Психологическое насилие

(оскорбления, запугивания, угрозы, шантаж, тотальный контроль, наблюдения, слежка, запрет на общение с другими людьми)

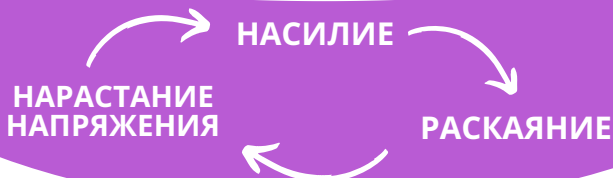
Экономическое насилие/материальное давление

(запрет работать/учиться, лишение финансовой поддержки, контроль расходов)

ЦИКЛ НАСИЛИЯ

Насилие имеет циклический характер, повторяется из раза в раз по кругу. Разорвать этот порочный круг очень сложно.

Агрессор умело манипулирует жертвой, выставляя её виновной в произошедшем, обманом уверяя, что подобное больше не повторится, и он исправится.



ДЕТЯМ НУЖЕН ОТЕЦ...

Люди часто оправдывают насилие, в общественном сознании прочно укоренилось множество стереотипов (мифов). Ими всегда пользуются агрессоры для оправдания своих действий, в которые пострадавшие сами начинают верить.

Важно не поддаваться на эти уловки и ложные утверждения.

Насилие - это преступление, в этом виноват только агрессор. Дети-свидетели насилия получают тяжёлую психологическую травму на всю жизнь.

ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ МИФЫ:

ЖЕНЩИНЫ САМИ ПРОВОЦИРУЮТ НАСИЛИЕ

От поведения женщины на самом деле ничего не зависит: насилие нельзя спровоцировать, до избиения нельзя «довести». Агрессоры часто находят любые поводы, чтобы оскорбить или избить.

Да, дети нуждаются и в матери, и в отце. Но также они нуждаются в их любви и заботе, поддержке и понимании. И если ребенок живет в ситуации стресса и напряжения, агрессии и насилия — все это отражается на его здоровье.

ДЕТЯМ НУЖЕН ЛЮБОЙ ОТЕЦ, БЕЗ НЕГО РЕБЁНКУ БУДЕТ ХУЖЕ

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ — ПРОБЛЕМА НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

Агрессоры — представители разных профессий, социальных слоев, религий и политических взглядов. Это могут быть как люди с высшим образованием, так и без, пьющие и трезвенники, богатые и бедные. Этот факт подтверждают работники телефонов доверия.

Подвергаясь насилию, дети становятся послушными исходя из страха, а не доверия к родителям. Они сохраняют и копят свой страх и агрессию. Повзрослев, такие дети испытывают проблемы в общении, личной жизни, в проявлении любви и эмоций.

СУРОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОЛЕЗНО! НАС В ДЕТСТВЕ БИЛИ И С НАМИ ВСЁ В ПОРЯДКЕ

РЕБЁНОК - ВСЕГДА ЖЕРТВА



Даже если ребёнок не подвергается прямому виду насилия, являясь свидетелем, он переживает огромный стресс.

В последствии этот стресс приводит к тяжёлым психологическим, психическим и даже физиологическим проблемам. Точно таким же, если бы он сам подвергнулся насилию.



Психологические проблемы у детей, воспитывающихся в семьях, где присутствует насилие, возникают в любом возрасте и имеют прогрессирующий накопительный эффект.

Ребёнок видит всё. Даже не наблюдая самого факта насилия, он чувствует вашу напряжённость, волнение, страх, холодные чувства между вами и отцом.

Всё это влечёт негативные последствия для развития ребёнка:

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

ВСПЫШКИ АГРЕССИИ И ГНЕВА

НАРУШЕНИЕ СНА

ЗАТЯЖНЫЕ ДЕПРЕССИИ

СЛОЖНОСТИ В ПОСТРОЕНИИ ОТНОШЕНИЙ

СУИЦИДАЛЬНЫЕ ПОПЫТКИ

Ребёнок-свидетель насилия перенимает поведение своих родителей. В будущем он с большой долей вероятности сам станет жертвой или агрессором.

Вопреки распространённому мнению, физические наказания, тотальный контроль и чрезмерные ограничения крайне негативно сказываются на ребёнке!

"Суровое воспитание" несёт те же последствия, что и домашнее насилие.

Обратиться за помощью при проблемах в поведении ребёнка и контроле своих эмоций вы можете к психологу. Специалист поможет выяснить причину проблем.



Я ЖЕРТВА ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Домашнее насилие - это реальная опасность как Вашей жизни, так и жизни Ваших детей!

Осознание своего положения - важный шаг на пути выхода из ситуации насилия.

Самое главное - не оставаться со своей проблемой одной.

Во всём разобраться, найти в себе силы для преодоления Вам может помочь психолог.

С гарантией анонимности, в атмосфере полной безопасности и принятия специалист поможет взглянуть на ситуацию с разных сторон, увидеть новые возможности решения Ваших проблем.

Специалисты Краевого кризисного центра для женщин обучены технологиям помощи женщинам в ситуации насилия. Вам будет оказана комплексная помощь психолога, юриста, социального работника.

В случае необходимости Вы сможете укрыться вместе с ребёнком в убежище (социальной гостинице) кризисного центра.

Серьёзно подумайте о своей безопасности.

Расскажите о насилии тем, кому Вы доверяете (друзья, родственники, психолог).

Найдите надёжное место, куда Вы можете обратиться в случае опасности.

Социальная гостиница (убежище) - это место, куда вы можете обратиться в том случае, если уйти от агрессора некуда.

При кризисном центре для женщин работает социальная гостиница для беременных и женщин с детьми до 3-х лет.

Телефон соцгостиницы: [8 \(3852\) 33-37-78](tel:83852333778)

Краткий план безопасности в ситуации домашнего насилия

Договоритесь с соседями, чтобы они вызвали полицию, если услышат шум и крики в вашей квартире

Создайте список важных вещей, которые вы сможете собрать в экстренной ситуации и покинуть свой дом

По возможности соберите "тревожный чемоданчик" - все самые необходимые вещи держите в одном легкодоступном месте

Добавьте в список контактов номера служб, которые смогут помочь (полиция, кризисный центр, телефон доверия и прочие)

Заранее поговорите с близкими людьми о возможности укрыться у них. После покидания дома не пользуйтесь своим телефоном, агрессор мог установить на него шпионские программы

Помните о мерах безопасности. Покидайте дом при угрозе физического насилия. Не бойтесь обращаться в полицию!

Этот небольшой тест поможет выявить в отношениях с Вашим партнёром признаки домашнего насилия

Вам запрещали общаться с друзьями/коллегами?

На вас когда-нибудь замахивались/поднимали руку?

Ваш партнёр ставил Вам условие, что на вечеринки/в гости к знакомым вы можете ходить только с ним?

Вы соглашались на секс, когда партнёр хотел этого, а вы – нет?

Вы прощали партнёру то, чего он точно не простил бы вам? (например, измену)

Партнёр просил у вас пароли от ваших профилей в соцсетях и мессенджерах?

Может ли партнёр дать пощечину ребёнку?

После ссор или агрессии партнёр может отрицать ваш конфликт и утверждать, что вы накручиваете себя?

Замечали ли вы, что у партнёра часто меняются фазы настроения: от агрессии до нежности к вам?

Если вы захотите уйти от партнёра, а он будет настаивать, что без вас «пропадет», вы дадите ему второй шанс?

Вы можете простить партнёру, например, пощечину, если он загладит вину подарком?

Иногда мы игнорируем зачатки насилия в отношениях – просто потому, что не смотрим на них со стороны.

Даже один утвердительный ответ в этом тесте – серьёзный повод задуматься и обратиться за помощью!

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

КОГДА ПОМОЩЬ НУЖНА
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

8-800-2000-122

Опытные психологи обязательно
вас выслушают и помогут в любой
трудной ситуации



Бесплатную психологическую помощь
вы можете получить у специалистов
Краевого кризисного центра для женщин
или Комплексного центра своего района

Кризисный центр
находится в Барнауле
по адресу ул. Смирнова 79г

Записаться можно по телефону:
8 (3852) 34-22-55

Сайт: womenkrisis.ru

Инстаграм: [@altay_women_center](https://www.instagram.com/altay_women_center)

Психологи принимают офлайн и онлайн



Данная брошюра разработана специалистами
КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»
при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края

