

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА СЛУЧАЙ ПОВТОРЕНИЯ АКТОВ НАСИЛИЯ:

1. *Обязательно расскажите о насилии тем, кому доверяете.* Хотя бы два человека должны быть в курсе происходящего в вашей семье, чтобы предпринять необходимые действия.

2. *Найдите место, где можно укрыться хотя бы на время.* Обидчик не должен знать о нем. Постарайтесь не оставлять возможностей найти вас.



3. *Узнайте координаты кризисных служб для женщин в вашем городе.*

4. *Договоритесь с соседями,* чтобы они вызвали полицию, услышав подозрительный шум или крики из вашей квартиры.

5. *Придумайте пути отступления, спланируйте маршрут.* Определите какие двери, окна, лестницы, лифты подходят для этого. Попрактикуйтесь быстро и безопасно покинуть дом в случае опасности.

6. *При приближении конфликта позаботьтесь, чтобы ключи от дома и машины были у вас под рукой.* Стоит подготовить к моменту отхода в безопасном, но доступном для вас месте, что то вроде «тревожного чемоданчика», где должны быть паспорт и другие важные документы, деньги, сменная одежда, медикаменты, запасные ключи. Заранее решите, какие ценные вещи вы возьмете с собой.

7. *В случае острой опасности нужно покинуть дом немедленно, даже если не удалось взять важные и необходимые вещи.* Помните, что под угрозой находится ваша жизнь!



8. *Если вы чувствуете, что инцидента не удастся избежать, постарайтесь переместиться в помещение, откуда легко выйти.* Избегайте конфликта в ванной, на кухне, где есть острые и режущие предметы.

9. *Собираясь уйти — уходите.* Не надо пугать своим уходом, просто уходите.



10. *В случае побоев обязательно освидетельствуйте их в клинике и напишите заявление в полицию.*

11. *Берегите детей от наблюдения за насилием, постарайтесь сберечь их от самого насилия.* Часто жертвой насилия становится не только мать, но и бросившийся на ее защиту ребенок, ибо человек, находящийся в состоянии аффекта, не в состоянии контролировать свои эмоции.



Принято считать, что насилие в семье бывает только физическим. На эмоциональный аспект чаще всего внимания не обращают. Остановимся на нем более подробно.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ОТНОШЕНИИ ВАС ИСПОЛЬЗУЮТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ?



Как правило, эмоционального «насильника» изменить невозможно, такие люди получают наслаждение и ощущение власти от своих действий. Если ваш обидчик незаинтересован в том, чтобы измениться и изменить свое отношение к вам, а вы не в состоянии прекратить такие отношения, вот несколько моделей поведения, которые

вы можете использовать для улучшения своего положения:

•**Забойтесь о себе и своих интересах.** Перестаньте отодвигать свои желания и потребности на второй план в угоду своему обидчику, даже если он делает вид, что обижен на вас.

•**Установите границы.** Объясните своему обидчику, что он не может больше безнаказанно вас унижать, кричать на вас или оскорблять. Он должен знать, что в случае такого поведения с его стороны вы не будете терпеть (покинете комнату, перестанете поддерживать разговор или уедете к друзьям или родственникам).

•**Не поддерживайте спор.** Если вы видите, что начинается ссора, не поддерживайте ее, не оправдывайтесь, не доказывайте свою правоту. Иногда лучше промолчать и уйти.

•**Поймите, что вы не сможете изменить человека.** Даже если вам очень этого хочется, вы не сможете поменять своего обидчика. Вы лишь будете чувствовать огорчение от своих поражений.

•**Вы не виноваты.** Вам может показаться, что вы и правда виноваты во всех бедах. Но это не так. Просто поймите, что это вашему обидчику выгодно, чтобы вы так думали. Признав это, вы сделаете свой первый шаг к восстановлению своего чувства собственного достоинства.

•**Найдите поддержку.** Попробуйте проводить больше времени с друзьями и близкими людьми, с теми, кто вас любит и ценит. Не заикливайтесь на своем обидчике. Это поможет вам избавиться от постоянного чувства одиночества.

•**Запасной выход.** Вы должны понять, хотите ли вы постоянно находиться в таких отношениях. Хотите ли вы, чтобы ваши дети росли в такой атмосфере. Если ваш ответ «нет», ищите запасной выход. Если вы не можете завершить такие отношения прямо сейчас, подумайте, какие условия нужны для вашего ухода. И создайте их. Даже если это займет много времени.

Как предотвратить насилие:

Оградить себя от источника страдания. Это первое, что стоит сделать, собираясь вступить на путь новой счастливой жизни. Необходимо выбрать для себя другое направление. Никто не говорит, что это легко, на такую перестройку сознания могут уйти годы. Но плодотворная работа над собой и желание все изменить принесут свои плоды.

Обратиться к психологу. Многие пренебрегают этим шагом, считая, что им все равно не помогут. Это абсолютное заблуждение, которое стоит в себе победить. Для человека, который долгое время



испытывал на себе насилие и его следствия, просто необходима помощь квалифицированного специалиста.

Можно выделить следующие доступные формы психологической помощи жертвам насилия:

- **Консультация** - это встреча, основная цель которой заключается в выявлении проблемы и последующего обращения к более узкому специалисту.
- **Психологический совет** – может представлять собой телефонный звонок или письмо, онлайн консультация. Цель состоит в том, что бы получить информацию и решить проблему.
- **Психотерапия** - регулярная психологическая поддержка, направленная на то, чтобы понять источники симптомов психологического дискомфорта и страданий жертвы. Продолжительность терапии и ее интенсивность зависит от тяжести ситуации.

Заново обрести самого себя

После проведенной психотерапевтической работы жертве насилия требуется еще некоторое время, чтобы восстановиться. В этот период крайне важно продолжать отслеживать собственные изменения, пользоваться специальными техниками и приемами, которым научил психолог. Нужно захотеть вернуть себе себя, осознать, что вы достойны самого лучшего на земле.



Таким образом, насилие, которое происходит в стенах родного дома – одно из самых тяжелейших испытаний, данных человеку судьбой. Человек не может справиться со своей проблемой в одиночку, ему всегда требуется участие со стороны близких и друзей. Помощь специалиста – психолога так же очень ценна и значительна. Человеку предстоит пройти долгий путь осознания своей ценности и значимости.

Запомните!!!

- Никто не имеет права принуждать вас к неприемлемому поведению.
- Закон защищает вас и вы имеете право на любую помощь.
-

В
ы

о
б
я
з
а
н
ы

з
а
щ
и
т
и
т
ь

с
е
б
я

о
т

н
а
с
и