# Памятки и рекомендации по профилактике семейного насилия

**Автор:** [Соловей Л. С.](https://esmony.schools.by/director/551675)

**ПАМЯТКА**

**Мифы и реальность о домашнем насилии**

1. **Домашнее насилие дело каждой семьи. Почему мы должны указывать людям, как им жить?Домашнее насилие, частное дело каждого.**

     Этот миф может быть выгоден насильнику, вряд ли жертве. Иногда насилие приводит к смертельным исходам. Женщины или другие члены семьи, страдающие от различных видов насилия, часто скрывают, что с ними поступают жестоко. Это происходит не только из-за боязни ухудшить свое и без того сложное положение или страха стать объектом всеобщего обсуждения, а часто и осуждения. Это подрывает их веру в возможность защиты себя и в изменение своего бедственного положения.

1. **Женщины и дети подвергаются насилию, потому что они плохо себя ведут.**

        Никто не заслуживает того, чтобы быть избитым. В случае возникновения конфликта есть масса способов его разрешения. Очень важно показать жертвам насилия: то, что случилось с ними не их вина. Наказан должен быть тот, кто совершал насилие.

1. **Женщина сама дает повод для насилия, особенно для сексуального.**

        Этот миф широко распространен, и он может быть защитой для насильника. Жертва может чувствовать себя виноватой в том, что с ней произошло, но она никогда не хотела быть изнасилованной.

1. **Домашнее насилие встречается только в семьях с низким уровнем жизни, где женщины мало образованы, не имеют высшего образования.**

        Опыт показывает, что избивают и женщин, делающих блестящую карьеру, и простых работниц, и домохозяек. Профессия и деловые успехи женщин не влияют на поведение их партнеров. Гендерное (половое) неравенство приводит к тому, что избиваемыми чаще всего оказываются женщины и дети.

1. **Женщина всегда может уйти от избивающего ее мужа.**

        Существует масса причин, которые мешают женщинам уйти. Это может быть: боязнь оставить детей без отца, стыд за происходящее в семье, невозможность разменять квартиру, боязнь остаться без материальной поддержки, боязнь общественного осуждения в «разрушении семьи» и многое другое. Нет женщин, которые бы поджидая мужа с работы, с радостью бы думали: «Скорее бы пришел, скорее бы ударил!».  Те, кто придерживается этого мифа, просто бояться поднять эту проблему. И сваливают всю ответственность за происходящее на женщину.

1. **Так уж предопределено биологически, что женщины слабые, а мужчины сильные. Отсюда и насилие. Как мы можем изменить природу?**

        Всем известно, что существуют сильные физически женщины и слабые физически мужчины. И наоборот. Мужчины и женщины рождаются с одинаковым набором чувств, эмоций, инстинктов. Таким образом, насилие в семье не есть проявление «человеческой природы», а следствие социального воспитания.

1. **Насилие прекратиться после того, как «мы поженимся»**

Женщины думают, что мужчина прекратит контролировать, если они поженятся. Что, добившись своего, он успокоится и поверит, что она его любит, брак является наивысшим доказательством любви. Однако проблема в том, цикл насилия продолжается.

**ПАМЯТКА**[**Как не стать жертвой**](http://www.osovci-sh.guo.by/bezopasnost/aktsiya-dom-bez-nasiliya/kak-ne-stat-zhertvoy)

     **Жертвами насилия могут быть все члены семьи. Однако особенно уязвимые члены семьи – пожилые люди и дети.**

   Если в Вашем доме по отношению к Вам совершаются насильственные действия, то знайте, что против Вас совершается преступление. Насилие можно остановить, если мы осознаем серьёзность этой проблемы  и обратимся за помощью.

**Если Вы пострадали от насилия, то следует знать, что:**

вы не заслуживаете жестокого обращения;

у Вас есть право жить без страха;

вас не осуждают за насилие, которое совершается над вами;

насилие со временем становиться сильнее и является преступлением;

вы не одни — помощь есть.

**Что делать**

Вне зависимости от ситуации расскажите о случив­шемся человеку, которому доверяете.

Если кто-то избивает или угрожает Вам, либо вы на­ходитесь в небезопасном месте — звоните

Разработайте план безопасности на случай быстрого ухода.

Договоритесь со своими соседями, чтобы они вызва­ли милицию, если услышат шум и крики из Вашей квартиры.

Подготовьте дубликаты ключей, деньги, паспорт, очки, банковскую карту, адресную книгу, медикаменты, не­которую одежду и важные документы. Храните их в безопасном месте вне дома.

Заранее договоритесь с друзьями, соседями, родствен­никами о возможности предоставления Вам времен­ного убежища в случае опасности.

Заранее узнайте телефоны местных служб, которые смогут оказать Вам необходимую поддержку (телефон «доверия», социальный центр, и т.д.)

Если ситуация критическая, то покидайте дом незамедли­тельно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. **Помните, что под угрозой находится Ваша жизнь!**

**Есть несколько способов предотвратить жестокое обращение     над пожилым человеком:**

Будьте общительны, поддерживайте и укрепляйте связи с друзьями и знакомыми.

Поддерживайте контакт со старыми друзьями и соседями, если переезжаете к родственникам или на другое место жительства.

Разработайте систему контактов с друзьями вне дома. Запланируйте, по меньшей мере, еженедельную встречу в общественном месте.

Попросите друзей чаще приходить к Вам домой - даже короткие визиты позволят наблюдать за Вашим здоровьем.Принимайте участие в общественных мероприятиях.

Заведите личный телефон, отправляйте и принимайте почту.

Договоритесь, если возможно, чтобы пенсия либо другой доход зачислялись на банковскую карточку.

Проконсультируйтесь у юриста о том, что можно предпринять сейчас на случай возможной недееспособности, например, написать доверенность.

Держите в порядке записи, счета, списки собственности, чтобы их мог изучить человек, которого суд обязал вести Ваши дела, либо которому Вы доверяете;

Время от времени перечитывайте завещание, но не вносите изменения без тщательного обсуждения с доверенным членом семьи либо другом.

**Просите помощи, когда она вам нужна.**

# РЕКОМЕНДАЦИИ:      [Скажите насилию "НЕТ!](http://www.osovci-sh.guo.by/bezopasnost/aktsiya-dom-bez-nasiliya/skazhite-nasiliyu-net)"

**РОДИТЕЛИ!**

**Помните, что вы можете помочь своему ребенку, поддержать его,**

**не прибегая к физическому наказанию.**

**Подумайте: может быть, поступок ребенка, за который вы его наказываете, - это сигнал тревоги, говорящий, что ребенок попал в трудную ситуацию.**

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приоб­ретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

**Стратегии предупреждения насилия**

- Создайте дома среду, характеризующую теплом, положительным интересом и участием взрослых членов семьи к детям.

- Не используйте метод угроз и запугивания детей в решении домашних проблем.

- Не опускайтесь до взаимных оскорблений и резких обвинений в адрес друг друга и детей.

- Помните, что психологическое насилие (т.е. унижение чувства собственного достоинства, словесные оскорбления, грубость по отношению к детям) способно глубоко ранить ребёнка.

- Не используйте экономическое насилие к членам семьи.

- Старайтесь никогда не применять физическое насилие к кому бы то ни было.

- Искренне любите детей. Помните, что «лаской всегда добьёшься больше, чем грубой силой». В.А. Сухомлинский говорил: « Ребёнок ненавидит того, кто бьёт». Помните о личном примере. Будьте во всём образцом своим детям!



Чем заменить наказание?

Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

Объяснением. Объясняйте ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь – подождите, пока проступок повторится.

Наградами. Они более эффективны, чем наказание.

**К ребенку относятся жестоко, если используют:**

• угрозы бросить его,

• угрозы самоубийства, нанесения физического вреда себе или родственникам,
• используют свои привилегии: обращаются с ребенком как со слугой, с подчиненным.

Исключите проявления жестокости из своего обихода. Ведь не зря гласит народная мудрость: «Детей наказывай стыдом, а не кнутом»; «Когда в вашей семье появляется первая «детская» неурядица, когда глазами вашего ребенка глянет на вас еще маленькая и слабенькая, но уже враждебная зверушка, почему вы не оглянетесь назад, почему вы не приступите к ревизии вашего собственного поведения?»

(А.С. Макаренко).

Проявления эмоционального и психологического насилия

- запугивание ребенка:

- ему внушают страх с помощью действий, жестов, взглядов,

- используют для запугивания свой рост, возраст,

- на него кричат,

- угрожают насилием по отношению к другим (родителям ребенка, друзьям, животным и так далее).

- использование силы общественных институтов – религиозной организации, суда, милиции, школы, спецшколы для детей, приюта, родственников, психиатрической больницы и так далее.

- использование изоляции – контролируют его доступ к общению со сверстниками, взрослыми, братьями и сестрами, родителями, бабушкой и дедушкой

Над ребенком также совершают эмоциональное насилие, если:

 • унижают его достоинство,

 • используют обидные прозвища,

 • используют его в качестве доверенного лица,

 • при общении с ребенком проявляют непоследовательность,

 • ребенка стыдят,

 • используют ребенка в качестве передатчика информации другому родителю (взрослому)