

# 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)*

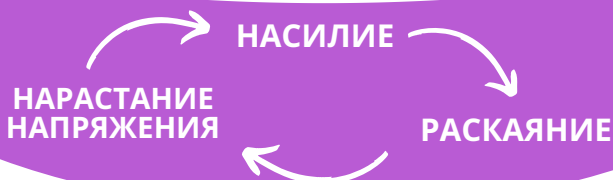
### **Экономическое насилие/материальное давление**

*(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 на этот тест – 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](http://womenkrisis.ru)

Инстаграм: [@altay\\_women\\_center](https://www.instagram.com/altay_women_center)



Психологи принимают офлайн и онлайн

