Акция "Дом без насилия" с 04.04.-08.04.2022

***Побои мучат, а не учат.***

***Любовь да совет на том стоит свет.***

Каждый седьмой звонок, поступающий на телефон доверия по проблемам семейных взаимоотношений, связан с насилием в семье. К сожалению, семейное насилие является достаточно распространенным явлением в нашей жизни. Причем, оно часто не воспринимается и не расценивается как насилие всеми участниками этого процесса. Такой вопиющий случай, когда взрослый человек насилует или избивает ребенка, квалифицируется окружающими как насилие. Во многих других случаях насильник не считает, что он совершает насилие, жертва не осознает, что подвергается насилию, и свидетель не понимает, что же он наблюдает.

***Приведём пример.***

1. *Супруги поссорились, муж избил или поранил жену в порыве гнева. Это что? Физическое насилие? Многие удивились бы такой формулировке и сказали бы: «Семейное дело, с кем не бывает, ну повздорили, милые дерутся…».*
2. *Муж требует от жены секса. Она соглашается, т.к. если откажет-будет скандал, ссора... И она занимается с мужем любовью по принуждению, и не осознает, что является жертвой супружеского насилия.*
3. *Ребенок плохо себя ведет. Родители его бьют (или кричат, или оскорбляют, или обзывают…) .Их позиция: «Мы его воспитываем».*

**Домашнее насилие** – это физическое, психологическое, сексуальное, экономическое насилие, совершаемое интимным партнером или членом семьи.

***Физическое насилие***: избиение, пощечины, выкручивание рук, таскание за волосы и т.д.

***Сексуальное насилие***: непристойные сексуальные прикосновения, взгляды, разговоры, изнасилование, в том числе мужем, отказ использовать контрацептивные средства, беременность под принуждению, инцест…

***Словесное и психологическое насилие***: оскорбления, крики, грубость, нецензурная брань, пренебрежительное отношение, игнорирование мнения женщины, неоправданная ревность, …

***Экономическое насилие***: запрещение на работу вне дома, отбирание денег или предоставление недостаточного количества для жизни, сокрытие доходов… То, к чему стремится домашний насильник – это власть и контроль над другими членами семьи. Для этого он может запугивать, оскорблять, угрожать, принуждать, внушать чувства страха, стыда, вины и использовать другие манипулятивные и насильственные стратегии.

***Как распознать домашнего насильника?***

***Это:***

* Чрезмерная ревность. В начале отношений она может восприниматься как подтверждение любви.
* Контроль. Его вначале часто воспринимают как заботу о себе, о своей безопасности.
* Быстрая связь. Многие женщины, впоследствии подвергшиеся избиению, встречались со своими будущими мужьями менее 6 месяцев; он заявлял о своей любви с первого взгляда, льстил женщине, что она единственная.
* Обвинение других в возникновении у него негативных чувств и проблем «Ты толкаешь меня на это…Ты оскорбляешь меня, поступая не так, как я прошу…».
* Нереальные ожидания, завышенные требования к супруге (у).
* Проявляемая грубость по отношению к животным или детям.
* Оскорбление словом.
* Ярко выраженное желание причинить ущерб другому.
* Убеждение, что мужчина – абсолютный и беспрекословный глава семьи, у него вся власть и контроль.
* Высокий уровень тревожности и беспокойства по поводу своего доминирующего положения.
* Сочетание высокой импульсивности с низким самоконтролем.
* Неспособность принять ответственность за совершенные действии
* Родительский сценарий, включающий семейное насилие.
* Постоянное употребление алкоголя, психоактивных веществ.

***Стресс,*** который переживает ребенок в ситуации эмоционального насилия, не отличается от стресса, который бывает в ситуации физического и сексуального насилия. Исследования психологов показали, что, одинаково травматично быть и жертвой и свидетелем насилия. Не важно, совершал ли отец насилие по отношению к тебе, или при тебе по отношению к твоей сестре, матери, ты воспринимаешь и реагируешь так, как будто это делали с тобой и испытываешь такое же чувство безнадежной беззащитности. Любое систематическое насилие приводит к тому, что у жертвы и у свидетеля развиваются ***посттравматические стрессовые расстройства***. Они характеризуются беспокойством, тревожностью, нарушениями сна, длительно сохраняющимся подавленным настроением, склонностью к уединению, чрезмерной уступчивостью, заискивающим, угодливым поведением. Могут реактивно формироваться различные соматические заболевания, такие как, ожирение, резкая потеря веса тела, язва желудка, кожные заболевания, аллергическая патология и т.д. В обыденной жизни наиболее заметными признаками постстрессового расстройства у ребенка являются симптомы повышенной возбудимости - раздражительность, нарушения сна, непослушание, трудности концентрации внимания, взрывные реакции, непроизвольная физиологическая реакция на событие, символизирующее или напоминающее травму. Например, если замахнуться рукой на битого ребенка, он может зажмуриться, отшатнуться, закрыться руками, испугаться, заплакать, несмотря на то, что столкнулся только с угрозой, а не с реальным насилием. Говорят,***напуган – вполовину побит*.**Пережитое насилие приводит к формированию сниженной самооценки. Ребенок делает выводы о себе по тому, как к нему относятся взрослые. Если ребенка обижают, унижают, бьют, пугают криком, угрозами, то ребенок верит , что это он заслужил - он плохой. Часто это убеждение формирует всю его дальнейшую жизнь. Такая низкая самооценка приводит к тому, что он перестает стремиться к успеху и искать доброе отношение к себе. Затем следует либо смирение со своей беззащитностью и ***появление покорной жертвы***, либо яростный протест против этого – ***появление агрессивного насильника***. Пережитый опыт насилия учит ребенка это насилие совершать, правда, теперь по отношению к более слабым и беззащитным. Многие взрослые насильники в детстве были жертвами насилия. Получается замкнутый круг: насилие порождает насилие. Где есть насилие, там есть жертвы. Участники треугольника насильник-жертва-свидетель воспроизводят эти роли в следующих поколениях и/или с другими людьми. Мало кому удается избежать этого самостоятельно, без специальных усилий или помощи.

**Как выглядит семья без насилия? Как строятся здоровые отношения с близкими?**

***Правила, по которым живет такая семья:***

**1**. Проблемы признаются и решаются.

**2.**Поощряются свободы: свобода восприятия, свобода мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества.

**3.** Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся.

**4.** Члены семьи могут удовлетворять свои собственные потребности.

**5.** Родители делают то, что говорят.

**6.**Ролевые функции выбираются, а не навязываются.

**7.**В семье есть место развлечениям.

**8.**Ошибки прощаются, на них учатся.

**9.**Семейная система существует для индивида, а не наоборот.

**10.** Правила и законы семьи гибкие, их можно обсуждать.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач психотерапевт Отчик Б.А.