

Рекомендации детям по профилактике насилия

Кто будет спорить с тем, что:

****Грубое слово - обидно***

****Насмешки - унижительно***

****Принуждение вызывает внутренний протест.***

Ты становишься беспомощным, когда сила давления исходит от людей, обладающих властью над тобой, будь то просто прохожий, сосед, учитель или родной и близкий тебе человек. Однако, если это происходит часто, ты пересташь замечать такие действия по отношению к себе.

Страшно, когда для тебя это становится нормой, привычкой, и вот уже ты сам обижаешь других. Круг замыкается. Жестокость порождает жестокость. Что же делать? Только ты можешь разорвать круг насилия!

Знай, что никто не имеет права воздействовать на тебя с помощью угроз, принуждения, физического запугивания или иного злоупотребления силой! Оправдания насилию не существует!

Знаешь ли ты, что:

- Насилие совершается среди богатых и бедных, образованных и некультурных, среди детей и взрослых.
- Никто не хочет испытывать страх, боль и жестокое насилие.
- Причиной насилия, как правило, является жажда власти над человеком. Тот, кто подвергает насилию других - в глубине души чувствует себя ущемленным, неудовлетворенным жизнью, нередко у него нарушена психика.
- Человек, выросший в атмосфере насилия и жестокости, может сам стать насильником или жертвой насилия.

Что ты уже сейчас можешь сделать, противостоять насилию и жестокости?

- Понять, какого отношения ты ждешь к себе от других людей и как ты сам относишься к другим людям.
- Обсуждать эти проблемы со своими друзьями, в семье.
- Прислушиваться к своим чувствам.
- Спрашивать у других людей о том, что тебя беспокоит.
- Слушать и принимать ответы и советы других людей.
- Сказать человеку, который обижает тебя или другого, что тебе это не нравится.
- Не замыкаться на своих проблемах, всегда помнить, что неразрешимых ситуаций просто не бывает, необходимо сделать только первый шаг!

Твое молчание приводит к непониманию между тобой и другими людьми!

Говоря о своих чувствах открыто, ты защищаешь себя от насилия. Обратись за помощью к другим людям. Найди человека, которому ты доверяешь, и поговори с ним. Это может быть твой друг. Родители, учитель, просто знакомые. Рассказ о происшедшем и о своих переживаниях принесет тебе огромное облегчение.

Семья – это одна из величайших ценностей, созданных человечеством за всю историю его существования.

Ни одна нация, ни одна культурная общность не обошлись без семьи. В ее позитивном развитии, сохранении и упрочении заинтересовано общество и государство; в крепкой, надежной семье нуждается каждый человек независимо от возраста. Однако, вне общества, вне государства нет и семьи. Она является своеобразным зеркальным отражением общества. Все происходящие в нем изменения, как позитивные, так и негативные, тут же отражаются во внешней форме и внутреннем состоянии семьи, в ее психологическом и моральном климате, бытовых условиях, экономическом состоянии.

Именно поэтому проблема бытовой преступности достаточно актуальна не только для нашей страны, но и для всего мирового сообщества.

Уголовно-наказуемые деяния, совершаемые в ходе ссор между членами семьи, порой по своей жестокости и тяжести последствий многократно превосходят заранее планируемые и хорошо подготовленные преступления.

В прошлом году каждый четвертый гражданин из числа лиц, погибших в результате убийств, лишен жизни своими близкими.

Необходимо отметить, что проблема трудовой и бытовой зависимости одних членов семьи от других существует и на сегодняшний день.

Ежемесячно в территориальные органы внутренних дел поступает порядка 30 тысяч сообщений о семейно-бытовых конфликтах.

Однако, по-прежнему, нередки случаи, о которых правоохранительные органы узнают от третьих лиц, так как в силу различных причин пострадавшие воздерживаются от обращения за помощью.

Во многих семьях, имеющих имидж добропорядочных, нередко совершается тихое насилие. Выявление таких фактов зачастую осложняется тем, что тот, кто ощущает такое насилие, боясь испортить репутацию семьи и разрушить видимость мнимого благополучия, не решается обратиться за помощью не только в государственные органы, но и к своим знакомым, родственникам и близким. Однако, человеческое терпение не бесконечно, и порой, спокойная милая женщина, уставшая от мужа - тирана, или ребенок, над которым постоянно издеваются родители, становятся убийцами.

Принимая во внимание латентность бытовых преступлений, сотрудники милиции уделяют жертвам семейного насилия особое внимание.

Как распознать человека-насильника в семье? Существует набор черт характера и особенностей поведения человека, способного к проявлению насилия в семье. Это:

1. Чрезмерная ревность. В начале отношений она может восприниматься как подтверждение любви.
2. Контроль. Его вначале часто воспринимают как заботу о себе, о своей безопасности.
3. Обвинение других в возникновении у него негативных чувств и проблем «Ты толкаешь меня на это.... Ты оскорбляешь меня, поступая не так, как я прошу....».
4. Нереальные ожидания, завышенные требования к членам семьи
5. Проявляемая грубость по отношению к животным или детям.
6. Оскорбление словом.
7. Ярко выраженное желание причинить ущерб другому человеку.
8. Убеждение, что мужчина – абсолютный и беспрекословный глава семьи, у него вся власть и контроль.
9. Высокий уровень тревожности и беспокойства по поводу своего доминирующего положения.
10. Сочетание высокой импульсивности с низким самоконтролем.
11. Неспособность принять ответственность за совершенные действия.
12. Родительский сценарий, включающий семейное насилие.
13. Постоянное употребление алкоголя, психоактивных веществ.

Много ли тех, кого в детстве пальцем никто не тронул? А уж тех, на кого в детстве ни разу не накричали, совсем не найдется. К сожалению, типичная ситуация нашего детства сопровождается домашним насилием чуть ли не каждый день.

Следует заметить, что стресс, который переживает ребенок в ситуации эмоционального насилия, ничем не отличается от стресса, который бывает в ситуации физического и сексуального насилия. Более того, исследования показали, что, одинаково травматично быть и жертвой и свидетелем насилия. То есть не важно, совершал ли отец насилие по отношению к ребёнку, или при ребёнке по отношению к его сестре или к его

матери, ребёнок воспринимает и реагирует так, как будто все это делали с ним и испытывает такое же токсическое чувство безнадежной незащитности.

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. Это раздражительность, нарушения сна, непослушание, трудности концентрации внимания, взрывные реакции, непровольная 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 – вполтину побит. Небитый ребенок просто удивится.

Пережитое насилие приводит к формированию сниженной самооценки. Ребенок делает выводы о себе по тому, как к нему относятся значимые взрослые. Если ребенка обижают, унижают, бьют, пугают криком, угрозами, то ребенок верит в то, что все это он заслужил, потому что он плохой. Часто это иррациональное 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 незащитностью и появление покорной жертвы, либо яростный протест против этого – и появление агрессивного насильника. Пережитый опыт насилия учит ребенка это насилие совершать, правда, теперь по отношению к более слабым и незащитным. Многие взрослые насильники в детстве были жертвами насилия.

Итак, 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 удастся избежать этого самостоятельно, без специальных усилий или специальной помощи.

А как выглядит семья без насилия? Как строятся здоровые отношения с близкими? Здесь приведём 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.

Если так случилось, что вы родились или живете сейчас в доме, где правит насилие, у вас есть шанс изменить свою жизнь. Вы можете построить свою семью по другому сценарию, где будет уважение, любовь и согласие. Это будет, если вы этого очень захотите. Тогда вы приложите к своему большому желанию свои усилия и действия. И изменения будут! Так всегда бывает, если очень хочешь и делаешь.