**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**по профилактике насилия в семье**

·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 тому бы то ни было.

· Заведите дома рыбок, хомячка, собаку, кошку или других животных. Помогите ребёнку в воспитании братьев наших меньших.

· Учите детей заботиться о младших, о пожилых людях, о больных и немощных.

· Рекомендуйте детям читать настоящую художественную литературу, помогайте им развивать хороший вкус в выборе видеофильмов. Читайте вместе с детьми.

· 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!



***НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ:***

***О ЧЕМ НЕЛЬЗЯ МОЛЧАТЬ***

  Нас с детства учат, что семья — главная опора человека. Это место, где мы чувствуем под­держку и любовь, где нас окружают близкие люди, где нас принимают такими, какие мы есть. В семье мы находим понимание и защиту, когда кажется, что весь внешний мир ополчился против нас.

Проблема домашнего насилия в на­шем обществе является неприличной, почти запретной, и поэтому окружена множеством домыслов и легенд. Эти стереотипы нужно разрушать, ведь именно из-за них женщина, стол­кнувшаяся с насилием в семье, не на­ходит понимания и помощи в своем окружении, а часто и вовсе не реша­ется обратиться за ними, и остается один на один со своей бедой.

**Развенчиваем мифы:**

 **Миф № 1. Домашнего наси­лия в современном мире не существует.**

По статистике, в Беларуси наси­лие в той или иной форме осущест­вляется в каждой четвертой семье. Ежегодно более четырнадцати тысяч женщин погибают от рук партнера или других близких родственников. До 40 % тяжких насильственных пре­ступлений происходит в семьях.

 **Миф № 2. Женщина сама провоцирует насилие и за­служивает его.**

К сожалению, это мнение очень распространено в нашей стране, что снова свидетельствует о господстве патриархальных пережитков. В со­знании многих вполне цивилизован­ных людей почему-то сохраняется стереотип, что женщина — некая при­надлежность мужчины, с которой «добрый барин» может обращаться по своему усмотрению.

Мы забываем о том, что человек в принципе не может заслуживать побоев или унижений, и это закреплено в современных моральных и право­вых нормах. Обидчику таким спосо­бом просто очень удобно оправды­вать свои действия.

**Миф № 3. Женщина в любой момент может уйти от своего обидчика.**

В настоящее время в нашей стра­не женщина далеко не всегда может уйти от мужа, который ее бьет. Чаще всего ей просто некуда обратиться. Также в нашем обществе очень силь­но закреплена социальная и эконо­мическая зависимость женщины от своего партнера.

**Миф № 4. Насилие происхо­дит только в неблагополучных семьях.**

Семью, в которой регулярно прак­тикуется насилие, никак не назовешь благополучной. Но при этом в соци­альном плане такая семья может ка­заться вполне нормальной: жертвы насилия обычно скрывают происхо­дящее, обидчики чаще всего отлично осознают ситуацию и вполне адекват­ны в общении с окружающими.

Материальный фактор также не играет большой роли: насилие случа­ется в равной степени как в бедных, так и в обеспеченных семьях. Поэто­му материальное или социальное бла­гополучие совершенно не обязатель­но является панацеей от домашнего насилия.

**ЦИКЛЫ НАСИЛИЯ**

Как ни странно, схема поведения мужчины в ситуации насилия до­вольно стандартна для любых семей. Психологи называют это циклом на­силия, и включают в него три фазы:

*Напряжение*  - на этой стадии происходит посте­пенное накопление негатива: отдель­ные вспышки гнева, учащающиеся ссоры, растущее количество претен­зий. Обидчик начинает позволять себе оскорбления и угрозы в адрес партнерши. При этом часто оба пар­тнера пытаются оправдать поведение мужчины сложной ситуацией на ра­боте или стрессом, и женщина в этой ситуации пытается удержать свои по­зиции в отношениях.

Именно на этом этапе жертве не­обходимо максимально эффективно воспользоваться поддержкой близ­ких людей или специализированных центров: с нарастанием напряжения возможностей балансировать у жен­щины остается все меньше.

*Острое насилие -*эскалация конфликта доходит до пика, мужчина срывается, проис­ходит сильнейший всплеск негатива. Ни один из партнеров не может отри­цать ситуацию насилия. Но, перейдя границу, мужчина уже не может себя контролировать. Женщины часто чувствуют приближение этого перио­да заранее, усиливается состояние страха и депрессии.

Поддержку будет реально оказать именно на этапе этого «предчувствия»: необходимо помочь осознать женщине возможности избежать острого на­силия, поддержать в принятии этого решения. Могут понадобиться и более конкретные действия – например, по­мощь в поиске укрытия.

*«Медовый месяц» -*после всплеска острого насилия всегда наступает «тихий» период. Мужчина в это время может быть любящим, виноватым. На этой фазе для партнера характерны обещания исправиться, многочисленные до­казательства любви. Иногда мужчи­на может апеллировать к тому, что партнерша сама «довела» его, что он просто сорвался. Тревога и страх у женщины отступают, все происходя­щее начинает видеться в более спо­койном свете.

А так как адаптивные возможности женщины обычно высоки, ей начина­ет казаться, что все не так уж страш­но и с этим вполне можно мириться. В такие моменты осознать всю тя­жесть происходящего и принять ре­шение об уходе сложнее всего.

Но нельзя забывать, что, случив­шееся, даже один раз, насилие скорее всего повторится. Если цикл уже запущен, прервать его практически невозможно. Причем при каждом повторении степень насилия обычно возрастает.



***Почему так сложно уйти?***

Людям, которые никогда не стал­кивались с проблемой домашнего на­силия, обычно кажется, что решается она довольно просто: нужно только уйти от своего мучителя. Действи­тельно, этот выход очень логичен. Что же удерживает жертв домашнего насилия от этого решительного шага?

Чаще всего главным, а нередко и единственным аргументом стано­вится экономическая зависимость от партнера. Женщина далеко не всег­да способна полностью обеспечивать себя и своих детей самостоятельно, не говоря об астрономических рас­ходах на покупку отдельного жилья. И если можно пару дней переноче­вать у подруги то, что делать с более длительными сроками? И, опять же, что делать с ребенком, если он есть?

 Чтобы предотвратить свое попа­дание в этот замкнутый круг эконо­мической несамостоятельности, стоит заранее позаботиться о своем буду­щем. Если есть возможность — не прекращать работать с появлением семьи, чтобы иметь стабильный зара­боток и не терять квалификацию; не продавать жилье, пока не будете на 100 % уверены в партнере.

Правильным шагом будет иметь свои отдельные сбережения «на чер­ный день». При вступлении в брак здоровой и современной позицией является заключение брачного дого­вора, в котором можно четко сформу­лировать отдельные экономические моменты.

Другая причина – страх вспышки агрессии обидчика и обострения на­сильственных действий, вплоть до физической расправы: «найдет, из-под земли достанет и убьет». Хоть этот страх может быть иррациональ­ным, чаще всего он имеет под собой реальные основания. Учитывая дале­ко не всегда адекватное отношение к домашнему насилию у представи­телей правоохранительных органов в нашей стране, невозможно иметь гарантии физической безопасности после разрыва.

Предотвратить возникновение та­кой ситуации и этого обоснованного страха можно и нужно на более ран­них стадиях. Распознать в мужчине склонность к насилию можно по не­которым признакам еще до того, как она начнет реализовываться в семей­ной жизни.

Такими тревожными звоночка­ми, например, является сверхконтролирующее поведение мужчины, вербальная агрессия в ваш адрес, неспособность контролировать себя в неожиданных или экстремальных ситуациях, жестокое отношение к животным.

Эти негативные проявления долж­ны насторожить вас и стать, как ми­нимум, поводом для обсуждения с мужчиной. Еще лучше – обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист подскажет вашему из­браннику, как правильно справлять­ся с внутренней агрессией, контроли­ровать себя в сложных ситуациях.

Но если даже после принятых мер ситуация не меняется и вы начинае­те замечать постепенное нарастание агрессии и появление насильственных действий или намерений, — луч­ше уходить сразу, не дожидаясь кри­тической точки.

Есть и более тонкие психологические причины, по которым женщи­на остается с обидчиком. Одна из них – стыд. Это может показать­ся странным, но нередко женщине стыдно быть жертвой насилия, она берет на себя вину за происходящее или боится показаться слабой, бес­помощной.

Женщина также пытается «не вы­носить сор из избы». А учитывая сте­реотипы, бытующие в нашем обще­стве в отношении домашнего насилия, женщины часто не только не уходят из семьи, но и скрывают факт наси­лия. Они вынуждены хранить своео­бразный «секрет», боясь непонимания или порицания, и не говорят о проис­ходящем даже близким людям.

Другой такой неявной причиной являются традиционные и религиоз­ные нормы, предписывающие жен­щине любой ценой сохранять брак и семью. Женщина в этом случае ста­новится заложником своего несчастья и не видит иных перспектив, кроме как терпеть и продолжать страдать во имя ценностей, не имеющих к ее ситуации никакого отношения.

 ***ОСТРОЕ НАСИЛИЕ:* *руководство к действию***

Как обезопасить себя, если вы (или ваши знакомые) уже в ситуации до­машнего насилия и пока не способны из нее выйти?

**1.**Обязательно расскажите о на­силии тем, кому доверяете.

Хотя бы два человека должны быть в курсе происходящего в вашей семье, чтобы предпринять необходимые действия в случае необходимости.

**2.**Найдите место, где сможете укрыться хотя бы на время.

Обидчик не должен знать о нем. Постарайтесь не оставлять ему возможности найти вас (записные книжки, конверты с адресами, сообщения на телефоне).

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

Туда можно обратиться за психологи­ческой и юридической помощью, а в некоторых городах есть возможность получить временное укрытие.

**4.**Продумайте пути  отступления, спланируйте маршрут.

Определите, какие двери, окна, лестницы, лифты подходят для этого. Попрактикуй­тесь быстро и безопасно выходить из дома.

**5**.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, сме­на одежды, медикаменты, запасные ключи. Заранее решите, какие ценные вещи вы возьмете с собой.

**6.**Если вы чувствуете, что инци­дента не удается избежать, поста­райтесь переместиться в помещение, откуда легко выйти.

Избегайте кон­фликта в ванной, на кухне, где есть острые и режущие предметы.

**7.**В случае острой опасности нуж­но покидать дом немедленно, даже если не удалось взять необходимые вещи.

Помните, что под угрозой на­ходится ваша жизнь!

**8.**В особенно сложной ситуации оказывается женщина, если во вре­мя ссоры в доме присутствуют дети.

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. Ему все равно, кто перед ним: жена, мать, собственный ребенок. Если вы терпите и продолжаете жить с таким домашним тираном, подумайте об ис­калеченной психике своих детей, по­думайте о том, что следующий раз может быть фатальным не только для вас, но и для вашего ребенка. В таких случаях от вас зависит гораздо боль­ше, чем вы думаете.



* Подавайте хороший пример. Угрозы, а также битье, психическое давление, оскорбления и т.п. редко улучшают ситуацию. Ваш ребенок берет за образец Ваше поведение и будет учиться у Вас как справляться с гневом без применения силы.

 Установите границы. Ограничения учат самодисциплине и тому, как контролировать взаимные эмоции, базируясь на ненасилии.

* Станьте частым посетителем школы. Если у Вашего ребенка возникли проблемы, вызывающие у него депрессию и приводящие к возникновению низкой самооценки, идите в школу — ВМЕШАЙТЕСЬ! Персонал школы существует для того, чтобы помогать детям учиться и преуспевать. Последствия того, если ребенок чувствует себя неудачником, могут выражаться в насильственных действиях с его стороны: драках, уничтожении имущества, жестокости и даже самоуничтожении.
* Говорите детям о насилии, которое показывают по телевизору, а не просто выключайте телевизор. Объясните им, что в большинстве своем насилие, показываемое в фильмах — это продукт, созданный для того, чтобы развлекать, возбуждать, держать зрителя в напряжении. И что это совсем не означает, что такую модель поведения нужно применять в своей жизни.
* Нельзя недооценивать важность слов «я тебя люблю». Дети любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружеских похлопываниях по плечу. Они хотят слышать » Я горжусь тобой!»
* Говорите со своими детьми. Поощряйте их желание говорить с Вами о своих страхах, о своем гневе и печали. Родители должны слышать тревоги своих детей, разделять их интересы и чувства, а также давать хорошие советы. Наблюдайте, как Ваши дети общаются.

Если же ребенок подвергся насилию, постарайтесь воспротивиться желанию осудить или оправдать то, что произошло. Воспользуйтесь временем, чтобы выяснить обстоятельства, затем решите, как Вы сможете своей поддержкой предотвратить дальнейшее насилие.

* Если Вы или кто-либо из Вашей семьи чувствует одиночество, нелюбовь, безнадежность или у Вас проблемы с наркотиками или алкоголем — ищите помощь. Считается, что более половины всех насильственных действий совершается употребляющими алкоголь или наркотики. Гордитесь своим решением воспользоваться помощью. Это трудное решение, но оно отражает вашу зрелость. Это поможет предупредить насилие.