****

**КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ:**

**СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**Самоизоляция — тяжелое испытание для семей, в которых назрели взаимные претензии и недовольство. Люди устают, противоречия обостряются. Как понять, что конфликт перерастает в насилие? Что при этом делать? На вебинаре Института ДПО работников соцсферы полезные советы дали директор кризисного Центра помощи женщинам и детям Наталья Завьялова и зав. отделением психологической помощи Центра Любовь Выжанова.**

**Чем конфликт отличается от насилия**

Споры по разным вопросам вспыхивают в любой семье. Когда аргументов не хватает, на их место приходят эмоции и возникает конфликт. В этом конфликте, конечно, есть место и раздражению, и гневу, но, по сути, это ничто иное как поиск решения вопроса. Задача конфликта — либо принять одну из точек зрения, либо найти компромисс, который удовлетворит всех. Как только решение найдено, конфликт прекращается.

Цель насилия совсем иная. Для обидчика главное не решить вопрос, а доказать свое превосходство, утвердить свою власть, поэтому предмет столкновения для него не важен. Насилие порождают не внешние обстоятельства, оно вызывается внутренним состоянием человека. В отличие от конфликта оно повторяется по любым, иногда самым незначительным поводам.

Итак:

* конфликт всегда имеет реальную причину — насилие ищет повод;
* конфликт имеет локальный характер — насилие повторяется регулярно.

Насильственные действия — это далеко не только рукоприкладство. В психологии выделяют четыре типа насилия: физическое, психологическое, сексуальное, экономическое. Если в разговоре возникают уничижительные оценки, оскорбления, значит, происходит психологическое насилие. Если кормилец семьи использует экономические репрессии, значит, он применяет экономическое насилие.

**Сценарий насилия**

Отношения обидчика и жертвы цикличны. Их жизнь разбита на четыре фазы, повторяющиеся в неизменной последовательности. Американский психолог Ленор Уолкер описала этот «цикл насилия» в супружеской паре.

1. Нарастание напряжения.
2. Насильственный инцидент.
3. Примирение.
4. «Медовый месяц».

После бурной ссоры, как правило, происходит не менее бурное примирение, а затем партнеры какое-то время живут в идиллии, напоминающей их медовый месяц. Если бы не третья и четвертая фаза, жертве было бы легче выйти из патологических отношений. Но наступает очередной «медовый месяц», любовь вспыхивает с новой силой, и кажется, что на этот раз все будет хорошо. К сожалению, это не так.

**Особенности поведения потенциального агрессора**

Это человек, которому постоянно требуется подтверждение своей власти. Он ограничивает свободу партнера, контролирует его, изолирует от общения с родственниками и друзьями. Когда женщина живет в социальной изоляции, общается только с семьей, для психологов это серьезный сигнал о семейном неблагополучии.

Агрессор может принуждать партнера к каким-то действиям, унижать или насмехаться над ним в присутствии посторонних.

Он не готов нести ответственность за свои поступки. Как правило, такие люди не признают факта насилия («Я ж ее не бил, только слегка толкнул») или перекладывают вину на жертву («Она сама виновата»).

Агрессор не эмпатичен по своей природе, поэтому может быть жестоким даже с детьми. Упреки в бессердечии и призывы к сочувствию тут бесполезны. Они только подливают масла в огонь.

Агрессорам свойственна эмоциональная неустойчивость, резкая смена настроения.

Домашние насильники умеют производить хорошее впечатление на окружающих. Если это мужчина, знакомые видят в нем заботливого отца и мужа, его семью считают образцовой. Никто даже предположить не может, что дома за закрытыми дверями это совсем другой человек.

**Что заставляет жертву терпеть насилие**

Согласно официальной статистике, жертвами в семье чаще всего становятся женщины, поэтому мы говорим именно о них. Но все сказанное так же справедливо и по отношению к мужчинам.

Жертвами домашнего насилия, как правило, становятся люди с низкой самооценкой. Они внушаемы, тревожны, не уверены в себе, имеют гипертрофированное чувство вины. Они легко обвиняют во всем себя. Разве не женщина отвечает за мир в семье? Разве не она должна быть хранительницей очага, заботливой женой и матерью? Эти стереотипы только укрепляют жертву в мысли, что обидчик не виноват, и она подавляет в себе чувство гнева.

Женщина часто скрывает факт домашнего насилия из стыда и страха осуждения. Она уверена, что никто ей не поможет и что она не заслуживает помощи.

Удерживать жертву рядом с насильником может страх перед самостоятельной жизнью и теми трудностями, которые придется преодолеть. В первую очередь это относится женщинам, которые отказались от профессиональной карьеры и посвятили себя семье. Часто им просто некуда уходить и не на что начинать новую жизнь.

В психологии есть такой термин — «выученная беспомощность». Если человек предпринял несколько попыток изменить обстоятельства, но из этого ничего не вышло, он сдается и больше не стремится улучшить свою жизнь, хотя имеет такую возможность. Именно это происходит с жертвой. Многие женщины пытаются повлиять на ситуацию в семье — уходят из дома, ведут душеспасительные беседы с агрессором, угрожают судом и проч. Истратив весь свой ресурс и ничего не добившись, женщина впадает в апатию и остается с агрессором.

**Советы тем, кто хочет изменить ситуацию**

Заявление «Я от тебя ухожу» — худшее из всех возможных решений. Обидчик придет в ярость, если выстроенный им мир внезапно рухнет. Статистика утверждает: наибольшее количество ссор с применением силы происходит именно в момент резкого разрыва. Поэтому действовать надо не импульсивно, а по хорошо продуманному плану. В этом плане должны быть следующие пункты.

1. Уйти в безопасное место, например, к родителям или друзьям. Можно обратиться в Центр помощи женщинам и детям. Находясь в безопасности, человек возвращается к себе, начинает себя слышать. Из этого состояния вы сможете начать думать о том, как быть дальше.
2. Взять с собой все необходимое (деньги, одежду, лекарства и т.д.)
3. Сообщить партнеру: «Я приняла решение подумать над нашими отношениями. Я нахожусь в безопасности».
4. Если вы ушли вместе с детьми, сообщить об этом в органы опеки, чтобы потом вас не обвинили в краже детей.
5. Начать работу со специалистами: юристами, медиками, психологами. Насколько вы экономически зависимы? Насколько юридически уязвимы? Насколько сильна ваша эмоциональная привязанность к обидчику? Комплексная работа поможет проанализировать все стороны вашей жизни. Сейчас необходимые консультации можно получить онлайн.
6. Собирать доказательства. Фиксируйте все случаи преследования: делайте скриншоты переписки с угрозами, записывайте звонки. Сообщите в полицию, особенно если преследователь нарушает закон (портит вещи, нападает на улице). Даже если полиция ограничится только «беседой», обидчик будет знать, что он тоже под наблюдением.
7. Не вступать в переговоры. По возможности не идите на контакт с обидчиком. Не отвечайте на сообщения, и, разумеется, не соглашайтесь на личную встречу.
8. Воздержаться от постов в соцсетях. Обидчик может определить ваше местонахождение.

**Что дальше?**

Каким будет выход из вашей ситуации, предсказать невозможно. Каждый случай индивидуален. Некоторым парам достаточно один раз пережить кризис, чтобы переосмыслить свое отношение друг к другу. Это возможно, если оба партнера хотят сохранить отношения и соглашаются работать с психологом.

Если ваш партнер не готов к диалогу, вам предстоит большая работа, результатом которой должен стать безопасный выход из травматичной ситуации. Если собственных ресурсов не хватает, вы всегда можете обратиться за помощью.

**Помните, что под угрозой находится Ваша жизнь!**

**В государственном учреждении «Молодечненский районный территориальный центр социального обслуживания населения» Вы можете получить услугу временного приюта для жертв домашнего насилия в «кризисной» комнате Так же Вы можете получить экстренную психологическую помощь по   
телефону «Доверие» 74-66-20.**

***Молодечно, ул. Тавлая, д.4,***   
**МТС 8-033-381-57-22**

**ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ**

**Если дома назревает кризис**

Карантин, переход на удаленную работу, дистанционное обучение школьников — все это может стать серьезным испытанием на прочность отношений в семье. Читайте советы психологов и пройдите тесты по теме семейного кризисана портале «[Я дома](https://ya-doma.ru/crisis)».



***План обеспечения безопасности в случае домашнего насилия***

* + - * Постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями (подругами), родственниками, соседями и т.п;
      * Расскажите друзьям и соседям, которым вы доверяете, о вашей ситуации и договоритесь, чтобы он вызвали милицию, если услышат шум из Вашей квартиры.
      * Обратите внимание на то, в каких случаях Ваш супруг проявляет насилие с тем, чтобы предупредить такие ситуации заранее и обезопасить себя и детей;
      * Продумайте все свои действия на случай, если акт насилия повторится снова;
      * Выучите наизусть телефоны милиции, «кризисных» комнат, соседей, друзей, к которым можете обратиться, находясь в опасности. Всегда носите с собой мобильный телефон либо телефонную карту при его отсутствии;
      * Если спора, инцидента избежать не удаётся,постарайтесь выбрать для него комнату, из которой можно в случае необходимости легко выйти. Старайтесь избежать споров в ванной комнате, кухне, где есть острые и режущие предметы
      * Старайтесь хранить предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия (нож и т.п.) в закрытых либо труднодоступных местах;
      * Старайтесь не пользоваться вещами, которые можно использовать для удушения, т.е. шаль, шарф, толстые цепочки;
      * Потренируйтесь с детьми, как быстро покинуть квартиру (дом);
      * В безопасном, но доступном для Вас месте, спрячьте необходимую сумму денег, книжку с номерами телефонов, паспорт, документы на детей, другие важные бумаги, а также некоторую одежду и бельё, нужные лекарства.
      * Найдите такое место, куда Вы смогли бы уйти в случае опасности. Это может быть «кризисная» комната, Ваши друзья либо соседи;
      * Если ситуация критическая, то покидайте дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи.