



Советы от педагога - психолога

Помоги остановить насилие

В самом общем виде насилие определяется как **принудительное** воздействие на кого-либо.

Главная цель насилия — заставить человека что-то испытать (например, чувство унижения, страха) или совершить действие или поступок (или не дать это сделать) против его желания.

Наиболее распространена классификация видов насилия, основанная на характере насильственных действий. Она включает: **физическое, сексуальное, психологическое (эмоциональное) и экономическое насилие.**

Физическое насилие - это толчки, пощечины, удары кулаком, ногой, использование тяжелых предметов, оружия и другие внешние воздействия, которые приводят к болевым ощущениям и травмам.

Психологическое (эмоциональное) насилие - это угрозы, грубость, издевательства, оскорбление словом и любое другое поведение, вызывающее отрицательную эмоциональную реакцию и душевную боль. Эмоциональные оскорбления идентифицировать гораздо труднее. Они, хотя и не оставляют синяков на теле, могут быть намного разрушительнее и в купе с другого рода воздействиями, в том числе физическими, сильнее травмируют психику.

Сексуальное насилие - вид домогательства, выражаемый в форме как навязанных сексуальных прикосновений, сексуального унижения, так и принуждения к сексу и совершения сексуальных действий (вплоть до изнасилования и инцеста) против воли жертвы.

Экономическое насилие в семье, такое, как единоличное распределение средств семейного бюджета доминирующим членом семьи и строгий контроль за расходом денег с его стороны, является одной из форм эмоционального давления и оскорбления.

Домашнее, бытовое насилие, или насилие в семье, включает в себя физические, психические, эмоциональные или сексуальные оскорбления. Оно распространяется не только на замужние пары, но и на сожителей, любовников, бывших супругов, родителей и детей. Оно не ограничивается гетеросексуальными отношениями.

Границы понятия «насилие». Иногда бывает трудно различить, где дружеское подтрунивание, а где издевательство, где порка, а где простое замахивание, воспринятое как тяжелейшее оскорбление и насилие.

В связи с этим необходимо рассмотреть, что относят к **психологическому насилию**:

- **Унижения**: обвинение, упрек, критика, неуважительное отношение, оскорбления или обзывания, вообще все, что вызывает обиду.
- **Равнодушное, небрежное обращение**: равнодушие по отношению к чувствам человека, оказавшегося жертвой насилия; небрежное обращение; нарушение принципов равноправия и равного обращения.

- **Попытки подчинения**:

угрозы, шантаж или запугивание;

отслеживание и ограничение действий (например, в семье вы должны отчитываться перед супругом о том, куда вы идете и что делаете, и не можете принимать самостоятельных решений);

- требования или принуждения поступать так, как желает другой; социальное изолирование, принуждение к одиночеству (например, путем влияния на взаимоотношения либо их запрещением). отвержение, открытое неприятие;

- ложь и невыполнение обещаний;
- обвинение (брань, крики);
- принижение успехов;
- длительное лишение любви, нежности, заботы;
- подвержение ребенка аморальным влияниям т.д.

Цикл насилия включает в себя шесть хорошо различимых стадий:

1) ***Подготовка сцены или «ловушка» (воплощения задуманного насилия).***

2) ***Акт насилия.***

3) ***Чувство вины и боязнь возмездия. Человек, практикующий насилие регулярно, испытывает чувство вины по отношению к себе, а не по отношению к пострадавшему.***

4) ***Извинения и оправдания (рационализация). Агрессор приводит оправдания (алкоголь, стресс, усталость) и обвиняет жертву в причине своего поведения. Снимает с себя вину.***

5) ***Перемена поведения к лучшему («нормальное» поведение). Показать видимость благополучия.***

6) ***Фантазии и планирование нового нападения.***

(Агрессор – это человек, который совершает насилие. Жертва – это человек, над которым совершают насилие.)

Не молчите, если вы стали жертвой или свидетелем домашнего насилия. Обращайтесь за помощью к специалистам по телефонам: 102 или 8 801 100 8 801

Шаги выхода из сложной ситуации

Шаг 1. Поделитесь своей проблемой, это не сделает ситуацию хуже. Окружающие действительно могут помочь, их поддержка ВАМ необходима. Если вам сложно «вынести сор из избы», обратитесь к психологу, педагогу социальному, воспитателю общежития, куратору.

Шаг 2. Управляйте своей судьбой. Вы не должны жить или мириться с человеком, который причиняет ВАМ вред – моральный или физический.

Шаг 3. Не иди на компромиссы, не доверяйте лживым обещаниям. Если вы периодически подвергались насилию, то вероятность, что оно повторится даже после полного примирения, равна 96%.

Шаг 4. Общайтесь, не замыкайтесь в себе.

Вы можете сделать шаг к безопасности прямо сейчас!

Когда насильственные действия совершаются над потерпевшим систематически, равно как и если они были совершены однажды, но рассчитаны на причинение особенно мучительной боли, физических или психических страданий своей жертве, виновное лицо будет привлечено к уголовной ответственности по статье 154 Уголовного кодекса Республики Беларусь (истязание), за что предусмотрен арест на срок до трех месяцев, или ограничение свободы на срок до трех лет, или лишение свободы на тот же срок.

По статье 9.1. КоАП Республики Беларусь (умышленное причинение телесного повреждения) предусмотрен штраф в размере от двух до тридцати базовых величин или административный арест.


По части 2 статьи 9.1. КоАП Республики Беларусь за нанесение побоев, не повлекшее причинения телесных повреждений, умышленное причинение боли, физических или психических страданий, совершенные в отношении близкого родственника либо члена семьи, если в этих действиях нет состава преступления, предусмотрен штраф в размере до десяти базовых величин или административный арест.

По статье 9.3. КоАП Республики Беларусь (оскорбление) штрафные санкции составляют от четырех до двадцати базовых величин.

По статье 17.1. КоАП Республики Беларусь (мелкое хулиганство, совершенное в сфере семейно-бытовых отношений) налагается штраф в размере от двух до тридцати базовых величин или административный арест

Более подробную информацию о помощи в ситуации домашнего насилия можно найти на странице сайта учреждения:

<https://7ja-by.by/deyatelnost/semya-bez-nasiliya>



Кризисные центры в Минске для жертв домашнего насилия

Не ждите!

«Насилие в семье – умышленные действия физической, психологической, сексуальной направленности одного члена семьи по отношению к другому члену семьи, нарушающие его права, свободы, законные интересы и причиняющие ему физические и (или) психические страдания.»

***Куда вы можете обратиться за помощью, если страдаете от
домашнего насилия?***

- 1. Правоохранительные органы.** Если Вы подвергаетесь семейной жестокости Вы можете обратиться в правоохранительные органы по телефону 102. Помните, что Вы имеете право выбрать меру наказания в виде «штрафа» либо «лишения свободы».
- 2. Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН).** В штате большинства ТЦСОНов имеются высококвалифицированные психологи, специалисты по социальной работе, которые могут помочь разобраться в сложившейся ситуации, при необходимости перенаправить Вас в соответствующие учреждения.
- 3. «Кризисная комната»** (на базе Территориального центра социального обслуживания населения Ленинского района г. Минска), г. Минск, [ул. Янки Лучины, 62.](#)
- 4. Медицинские учреждения.** Если Вы пострадали от физического насилия, Вы можете обратиться в медицинские учреждения по месту жительства и «снять» побои. В дальнейшем заключение врача может помочь Вам, если Вы решите наказать преступника.
- 5. Общественные организации.** В Республике Беларусь существует ряд общественных организаций, которые могут оказать Вам психологическую, социальную, иногда и юридическую помощь, если Вы попали в ситуацию домашнего насилия.

**Правовая помощь и социально-психологическое сопровождение:
«Женская кризисная линия»**

Тел 8 (029) 756 35 24 с 9:00 до 21:00 (без выходных)

**Не молчите, если вы стали жертвой или свидетелем
домашнего насилия. Обращайтесь за помощью к
специалистам по телефонам: 102 или 8 801 100 8 801**