

**Проверьте себя,
было ли насилие в вашей жизни.**

Случалось ли, чтобы человек, которого вы любили:

- Контролировал все ваше время;
- Обвинял вас во всех неудачах;
- Был против ваших отношений с родительской семьей или друзьями;
- Заставлял вас все время находиться дома;
- Критиковал вас за любые мелочи;
- Легко приходил в ярость под воздействием алкоголя или наркотиков;
- Контролировал ваши расходы и заставлял отчитываться за каждую копейку;
- Прослушивал ваши телефонные разговоры или запрещал пользоваться телефоном;
- Высмеивал вас перед другими;
- Разрушал ваши ценности и чувства;
- Бил, толкал, пинал или кусал вас и ваших детей;
- Заставлял вас вступать в сексуальные отношения против вашей воли;
- Причинял боль или угрожал причинить боль вашим домашним животным;
- Угрожал делать больно вам или вашим детям;
- Угрожал избить вас или ваших детей;
- Использовал или угрожал использовать оружие.

Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, значит, вы подверглись насилию.

Если вам угрожает насилие, вы можете составить план, который позволит вам быстро действовать в момент, когда это необходимо. Никто лучше вас не знает вашей ситуации, поэтому составьте такой план, который будет полезен именно вам.

Вот пример такого плана:

- Если вы чувствуете, что можете подвергнуться насилию, уходите, пока агрессора нет поблизости. Договоритесь о безопасном месте с кем-то, кому вы можете доверять.
- Вы должны знать, как связаться с ближайшим отделением милиции или кризисным центром.
- Если у вас нет возможности покинуть дом, закройте дверь в комнате с телефоном и позвоните в милицию, или кому-то, кто может помочь вам.
- Кричите так, чтобы ваши соседи могли услышать вас и вызвать милицию.
- Если вы вынуждены оставить дома детей, позвоните в милицию, как только покинете дом.
- Проверьте себя и детей на наличие травм и, если это необходимо, обратитесь в травмпункт или поликлинику.
- Если вы решили уйти навсегда, вам понадобится паспорт и документы на детей, деньги, необходимые лекарства, вещи первой необходимости или имеющие личную ценность. Предусмотрите это заранее.

*«Вологодчина
против
домашнего
насилия»*

**Мифы и факты
о гендерном насилии**

Вологодская область

Миф: словесные и эмоциональные оскорбления не наносят вреда здоровью человека. Насмешки, грубые слова, поучения, критика не являются насилием, а иногда даже полезны.

Факты: словесное и эмоциональное оскорбление вызывает стрессовое состояние, длительное переживание которого приводит к психосоматике: псориаз, язва, астма, гипертония, гинекологические и другие заболевания.

Миф: женщина не уходит от агрессивного мужа потому, что детям нужен отец.

Факты: без сомнения в идеале дети нуждаются в матери и отце. Однако дети, живущие в условиях насилия в семье, сами могут просить мать убежать от отца, чтобы спастись от насилия. Если она этого не делает, часто они начинают ненавидеть обе стороны: отца за жестокость, мать – за слабость. Спустя время, дети ожесточаются сами.

Миф: ссоры между мужьями и женами, детьми и родителями существовали всегда. Это естественно и не может иметь серьезных последствий.

Факты: ссоры и конфликты действительно могут присутствовать в отношениях между людьми. Но отличительной чертой насилия является серьезность, цикличность и интенсивность происходящего и его последствий. Оно может начинаться просто с критики, а потом переходить к унижениям, изоляции, потом – пощечина, удар, регулярные избиения, смертельный исход.

Миф: словесное и эмоциональное наказание не влияет на формирование личности человека.

Факты: атмосфера психологического насилия приводит к эмоциональной травме, лишает самоуважения и порождает мысль о неполноценности, и это переносится во взрослую жизнь. Грубое слово – обидно, насмешки – унижительны. Если поучения и критика исходят от людей, обладающих властью над тобой, ты становишься беспомощным, не можешь принимать решения. Словесное и эмоциональное наказание приводит к снижению самооценки, возникновению чувства тревоги, может препятствовать развитию чувства уважения к другим людям как у ребенка или подростка, так и у взрослого.

Миф: однажды подвергшийся насилию человек – навсегда жертва.

Факты: пройдя консультирование у специалистов, человек возвращается, как правило, к нормальной жизни, если цикл насилия разорван, и человек больше не находится в ситуации насилия и опасности.

Миф: люди, подвергающие других насилию, являются неудачниками и не могут справиться со стрессом и со своими жизненными проблемами.

Факты: состояние стресса рано или поздно испытывают все люди, но не всегда подвергают насилию других людей.

Миф: сексуальным надругательствам подвергаются только молодые, хорошенькие женщины.

Факты: известны многочисленные факты, что изнасилованию подвергаются дети с 6 месячного возраста и пожилые люди в возрасте до 93 лет. Внешность и стиль одежды, как и социальный статус, образование, уровень обеспеченности не

имеют значения для насильника.

Миф: изнасилование совершается внезапно под влиянием минуты, в плохих районах, в темных переулках, незнакомцами. Насильника всегда можно узнать по внешнему виду.

Факты: согласно статистике, большинство случаев изнасилования происходит дома или на работе со знакомыми и близкими людьми. Внешность насильника никогда не говорит о его склонности к насилию.

Миф: женщины в тайне хотят, чтобы их изнасиловали, поэтому они ведут себя и одеваются соблазнительно.

Факты: ни одно человеческое существо не заслуживает насилия. Однако в реальности обидчик всегда найдет оправдание своим действиям, независимо от того, как вела себя жертва.

Миф: многие женщины не сообщают об изнасиловании, думая, что они сами спровоцировали его.

Факты: решение о том, заявлять в милицию или нет, зависит от разных причин, включая ожидаемую реакцию семьи, друзей, от социального положения, от уверенности, что милиция все равно не поможет и т.д.

Миф: мужчины и мальчики, которые не бьют, а только дают сдачи, трусы.

Факты: людям, которые применяют физическую силу, не хватает умения общаться и разрешать конфликты. Они чувствуют собственное бессилие и пытаются при помощи силы получить контроль над другими. Уверенный в себе человек не нуждается в ссылке на чужое мнение и силовых доказательствах.