**Домашнее насилие или бытовой конфликт?**

Домашнему насилию может подвергнуться любой из нас, как ребенок, так и взрослый, пожилой человек, женщина или мужчина. Супруг может проявить агрессию в отношении супруги, и наоборот, родители в отношении детей, а дети в отношении родителей, братья и сестры – по отношению друг к другу. Дети могут проявить агрессию в виде насилия по отношению к своим братьям либо сестрам.

При общении в семье могут совершенно естественно возникать конфликты и ссоры, но не все они являются насилием.

Домашнее насилие представляет собой повторяющиеся во времени периоды множественных видов насилия:

1.Нарастание напряжения в семье. Возрастает недовольство в отношениях и нарушается общение между членами семьи.

2.Насильственный инцидент. Происходит вспышка жестокости вербального, эмоционального или физического характера. Сопровождается яростью, спорами, обвинениями, угрозами, запугиванием.

3.Примирение. Обидчик приносит извинения, объясняет причину жестокости, перекладывает вину на пострадавшую (его), иногда отрицает произошедшее или убеждает пострадавшую (его) в преувеличении событий.

4.Спокойный период в отношениях («медовый месяц»). Насильственный инцидент забыт, обидчик прощен. Фаза называется «медовый месяц» потому, что качество отношений между партнерами на этой стадии возвращается к первоначальному.

После «медового месяца» отношения возвращаются на первую стадию, и цикл повторяется. С течением времени каждая фаза становится короче, вспышки жестокости учащаются и причиняют больший ущерб. Пострадавшая (ий) не в состоянии урегулировать ситуацию самостоятельно.

Следует отметить, что очень сложно действовать трезво и осознанно в данной ситуации. Когда угроза исходит со стороны самых близких людей, требуется огромное мужество, чтобы принять решение и прекратить ситуацию агрессии. Для этого зачастую приходится обратиться за помощью к специальным службам. Стыд от того, что это происходит с тобой, и страх. что узнают родственники, соседи или коллеги по работе, зачастую останавливает от разрешения проблемы. Более того, в нашем обществе сложилось устойчивое мнение, что о проблемах, которые происходят в стенах дома, нужно молчать. Многие так обычно и поступают, молча терпят и ждут, когда все наладится. К сожалению, однажды проявившееся насилие вероятнее всего повторится, и не раз. В этом главное отличие домашнего насилия от обычного межличностного конфликта. Принятие решения - раз и навсегда покончить с ситуацией насилия у себя дома – избавит от дальнейших страданий.

**Что такое неглект?**

Когда общение человека со своим близким пропитано пренебрежением, игнорированием базовых потребностей и безразличием, говорят про **неглект**.

Неглект встречается не только в романтических отношениях, он может быть и во взаимодействии родителей и детей, а также среди друзей. Со стороны отношения двух людей могут выглядеть вполне благополучно, потому что неглект – это скрытая форма абъюза (насилия), когда один из партнеров (или родитель) видит, что его близкому человеку (или ребенку) нужна помощь, но делает вид, что не понимает и не замечает этого, потому что ему все равно или же он таким образом хочет проучить. Примером неглекта может выступать родитель, который не кормит своего ребенка из – за алкогольной или наркотической зависимости. Или взрослый, который не ухаживает за пожилым родителем, понимая, что тот уже не в состоянии себя обслуживать самостоятельно. Или муж, который видит, что его жена заболела и не в состоянии выполнить свои привычные дела, не подменяет ее в домашнем хозяйстве, в уходе за детьми, не готов приготовить еду, сходить в аптеку за лекарствами, а лишь обесценивает ее заболевание и демонстрирует непонимание ситуации.

Крайне негативный след неглект оставляет на детях, а также на уязвимых группах людей, потому что нередко приводит к психологическим травмам и физическим проблемам. Про неглект корректно говорить, когда такое поведение регулярно, а не является лишь единичными случаями в жизни семьи или обусловлено невозможностью удовлетворить потребности близких (например, когда родитель не может обеспечивать ребенка из – за финансовых трудностей).

Также встречается неглект по отношению к себе самому, при котором человек не обращает внимания на свое физическое и эмоциональное состояние, работает сверх меры, забывает о регулярном питании и отдыхе, недосыпает.

**Почему появляется неглект?**

Причин возникновения этого вида абъюза может быть несколько. Он может появляться из – за недостатка ресурсов, не последнюю роль играют и социальные факторы, когда такое поведение связано с изоляцией, многочисленными конфликтами. Также физическое и психическое здоровье может затруднять способность человека закрывать свои и чужие потребности. Низкий уровень образования и эмпатии могут мешать пониманию, что зависимому человеку нужна помощь или забота.

**И что же делать?**

Справиться с неглектом – очень трудная задача, потому что зачастую деструктивное поведение со стороны неглектора воспринимается как норма. Так, например, ребенок, который никогда не ходил в школу, не понимает, что он подвергается образовательному неглекту. А пожилой человек не подозревает, что его недуг можно облегчить или даже вылечить, потому что никогда не обращался к врачу со своей проблемой. Жертва неглекта привыкает жить таким образом. Постоянное пренебрежение разрушает личность человека, заставляет его замыкаться в себе, относиться к себе, как к обузе, считать свою жизнь бесполезной и бесперспективной. Решением проблемы неглекта может стать выход из деструктивных отношений или же изменение травмирующей ситуации.

**Памятка**

**для родителей по профилактике сексуального насилия в отношении несовершеннолетних**

Сексуальное насилие – это вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия со взрослыми с целью получения последними удовольствия или выгоды.

Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

Родители должны обращать внимание на следующие особенности в поведении ребенка, которые могут свидетельствовать о сексуальном насилии к нему:

-внезапная замкнутость, подавленность, изоляция, уход в себя;

-сильная реакция испуга или отвращения в связи с физической близостью определенного взрослого;

-отказ ребенка раздеться, чтобы скрыть синяки и раны на теле;

-демонстрация «взрослого» поведения, интерес к вопросам секса;

-ребенок много времени проводит в семье знакомых, одноклассников, соседей, не стремится домой после школы;

-прогулы занятий в учреждении образования, внезапное изменение успеваемости;

Избежать насилия можно, но для этого необходимо помочь ребенку усвоить **« Правило пяти «нельзя»**:

-Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.

-Нельзя заходить с незнакомыми людьми в подъезд, лифт, лес и другие нелюдные места.

-Нельзя садиться в чужую машину.

-Нельзя принимать от незнакомых людей подарки (конфеты, мороженое, игрушки и др.) и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда – либо.

-Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты.

Постройте с ребенком теплые, доверительные отношения! Часто в беду попадают именно те люди, которым дома не хватает любви, ласки и понимания.

Если случилась беда, обратитесь за профессиональной консультацией специалиста (психологической, правовой, медицинской).

Во всех областях республики и в г. Минске создана и функционирует служба «Экстренной психологической помощи» по «Телефонам доверия».

Помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии бесплатно и анонимно.

**О сексуальном насилии среди несовершеннолетних**

**Насилие** выступает синонимом разрушения, деструктивного поведения и связано с совершением действий, идущих вразрез с волей другого человека.

Совершить насилие — означает убить, уничтожить, отказать другому живому существу в праве на жизнь, на собственные взгляды, желания и интересы.

***Сексуальное насилие***

Сексуальные злоупотребления есть проявление нарушенного функционирования семьи. В таких семьях следует отметить:

* Отсутствие привязанности членов семьи друг к другу и взаимного доверия.
* Члены семьи, как правило, редко касаются друг друга (имеется в виду дружеское прикосновение), и всякое касание всегда окрашено сексуально (дотрагиваются, только если испытывают влечение).
* Отец склонен к физическому насилию, может пить.
* У матери роль в семье пассивна. Она отсутствует в разных вариантах: или физически (уезжает в командировки, много работает и т.д.), или психологически (всегда со всем соглашаясь, т.н. "психологически пустое место", и с ней никто не считается). В этих семьях мать потеряла власть настолько, что не может воспрепятствовать инцесту. Она отрицает инцест, не замечая очевидные вещи.
* В таких семьях всегда много секретов: скрывается друг от друга, кто сколько получил денег, кто где проводил свободное время и т.д.; всегда присутствует неосознанный страх распада семьи.
* Детям отведена роль утешителей. Они привыкли заботиться, утешать, кормить и чувствуют на себе ответственность за сохранение семьи, а поэтому согласны с тем, что родители демонстрируют свою власть.

Всегда в случае сексуального насилия ребенок расценивается как жертва, вне зависимости от реальных обстоятельств, так как ребенок не отвечает за последствия случившегося, в отличие от взрослого, который несёт всю полноту ответственности.

Информация о сексуальных злоупотреблениях чаще всего сообщается ребенком в следующих формах:

а) изменение в поведении и взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками:

* появляется подавленность и агрессивность,
* нежелание идти спать,
* ночные страхи,
* желание спать со светом, не раздеваясь, спать вместе с другими детьми,
* раннее сексуальное поведение (например, девочка поднимает платье, трогает мужские гениталии, приглашает мальчиков увидеть ее раздетой).
* дети младше 6 лет часто проявляют свои страхи более конкретно, например, реагируя на мужчин с определенной фигурой или цветом волос. Более старшие реагируют менее специфично, например общим недоверием к мужчинам, нежеланием возвращаться домой после школы, побегами из дома, соматическими проблемами, попытками суицида;

б) использование аллегорий или рассказов от третьего лица.

Это способ проверки реакции взрослого. Если, например, тот рассердится, тогда легко можно сказать: "Вы не так меня поняли", "Это было с моим другом", "Я видел это по телевизору".

Здесь уместны вопросы типа: "А как ты думаешь, можно ли помочь твоему другу?", "Как ты думаешь, мог бы он рассказать обо всем происходящем с ним маме?" и т.п.

Дошкольники обычно передают чувства более непосредственно, рассказывая о приходящих по ночам чудовищах, животных, пытавшихся их сожрать.

В этом возрасте возможное наличие сексуальных злоупотреблений очень часто проявляется в рисунках, например:

* в хроническом отсутствии отца на рисунках
* в подчеркнутой диспропорциональности фигур: огромной отца и маленькой своей
* ранней сексуализации рисунков и поведения.

Рисование для детей - не только способ сообщать о происходившем, но и способ отреагирования.

в) рассказы прямым текстом. Такой способ может свидетельствовать:

* об очень высоком доверии ко взрослому
* о совершенном отчаянии, охватившем ребенка.

В этом случае маленькие дети говорят обычно прямо, не задумываясь о последствиях. Старшие дети обычно рассказывают только часть происходящего.

Иногда маленький ребёнок (а зачастую и взрослый) может сомневаться, было ли это с ним на самом деле, или всего лишь показалось. И тогда он:

* как бы "застывает" - не может полагаться на собственное восприятие,
* не может отличить верное от неверного,
* что хорошо и что плохо,
* что есть насилие и что - любовь.

Эти болезненные воспоминания блокируются, от них отказываются, чтобы в обычной жизни жить нормально, то есть травматический опыт диссоциируется.

**Изменения в эмоциональном состоянии:**

* замкнутость, изоляция, уход в себя;
* депрессивность, грустное настроение;
* отвращение, стыд,  вина, недоверие, чувство испорченности;
* частая задумчивость, отстраненность (встречается у детей и подростков, начиная с дошкольного возраста);
* истерическое поведение, быстрая потеря самоконтроля;
* трудности в общении с ровесниками, избегание общения с ними, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями;
* отчуждение от братьев и сестер;
* терроризирование младших и детей своего возраста;
* жестокость по отношению к игрушкам (у младших детей);
* амбивалентные чувства к взрослым (начиная с младшего школьного возраста).

**Изменения личности и мотивации ребенка, социальные признаки:**

неспособность защитить себя, непротивление насилию и издевательству над собой, смирение;

* резкое изменение успеваемости (хуже или гораздо лучше);
* прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения, посещения учреждения дополнительного образования, спортивной секции;
* принятие на себя родительской роли в семье (по приготовлению еды, стирке, мытью, ухаживанию за младшими и их воспитанию);
* отрицание традиций своей семьи вследствие несформированности социальных ролей и своей роли в ней, вплоть до ухода из дома (характерно для подростков).

**Изменения самосознания ребенка:**

* падение самооценки;
* мысли о самоубийстве, попытки самоубийства.  
  Появление невротических и психосоматических симптомов:
* боязнь оставаться в помещении наедине с определенным человеком;
* боязнь раздеваться (например, может категорически отказаться от участия в занятиях физкультурой или плаванием, или снимать нижнее белье — трусики во время медицинского осмотра).
* Конечно, выявив у ребенка какой-либо из этих признаков, не стоит сразу подозревать насилие, но если  они присутствуют в комплексе, на такого ребенка стоит обратить внимание и деликатно расспросить его о том, что происходит в его жизни. **Психологические травмы детства оказывают сильное влияние на всю последующую жизнь человека, формирование его характера, психическое и физическое здоровье, на адаптацию в обществе в целом.**

При смягчении или удалении стресса симптомы ослабевают не ранее, чем через 8 часов, а при сохранении стресса — не ранее, чем через 48 часов. Воспоминания об этом периоде не сохраняются, так как наступает диссоциативная амнезия. Острая реакция на стресс длится от 2 до 60 дней. Жертвы изнасилования и разбойных нападений долго не отваживаются выходить из дому без сопровождения. Могут быть последствия в виде злоупотребления алкоголем и другими психоактивными веществами, а также суицидных попыток.

**Психологические последствия сексуального насилия разделяют на ближайшие и отдаленные**

*Ближайшие психологические последствия* проявляются:

\*эмоциональными расстройствами (сниженное настроение, тревога);

\*когнитивными расстройствами (навязчивые воспоминания о случившемся);

\*поведенческими расстройствами (нанесение самоповреждений) и вегетативными (нарушение сна и аппетита).

Разделение это достаточно условно, поскольку депрессия может быть одной из причин суицидального поведения, а навязчивые воспоминания – приводить к нарастанию тревоги. К когнитивным нарушениям относятся трудности сосредоточения, повышенная утомляемость, снижение успеваемости.

Поведенческие нарушения зависят от возраста ребенка. Так, у детей 3-5 лет они проявляются капризностью и плаксивостью, у детей 6-9 лет – недоверием к взрослым, у детей старше 10 лет – нарушением взаимоотношений со сверстниками, отсутствием друзей.

Среди ближайших психологических последствий наиболее распространенными являются эмоциональные нарушения: переживания гнева и злости.

*Отдаленные психологические последствия* развиваются через несколько лет и могут сохраняться как в подростковом, так и в зрелом возрасте.

Классификация отдаленных психологических последствий сексуального насилия:

\*нарушения сексуального поведения;

\*трудности при воспитании детей;

\*психические расстройства;

\*асоциальное поведение.

**Как научить ребенка не стать жертвой преследователя?**

**Обсудите важные ограничения и НАУЧИТЕ РЕБЕНКА:**

1.Нельзя одному забегать в свой подъезд в надежде скорее попасть домой: преследователь может догнать, и в пустом подъезде высока вероятность стать его жертвой.

2.Не сомневайся в своих подозрениях, не убеждай себя, что человек, возможно, просто идет по своему маршруту, совпадающему с твоим.

3.Нельзя делать вид, что не замечаешь преследователя.

4.Не бойся привлечь внимание прохожих, не стесняйся просить о помощи.

**Что делать, если ребенок заподозрил преследование?**

*Научите ребенка доверять себе, оставаться бдительным и внимательным. Обсудите с ребенком алгоритм поведения в ситуации, когда он заподозрил преследование:*

1.Доверяй себе и не считай себя паникером.

2.Зайди в ближайшее место, где много людей (магазин, аптека, торговый центр), проверь, пошел ли за тобой предполагаемый преследователь.

3.Если подозрения не оправдались, возвращайся на свой маршрут, похвали себя за бдительность.

4.Если подозрения остались – будь в людном месте, звони родителям или другим взрослым, которым доверяешь.

5.Обращайся за помощью к окружающим взрослым, звони в полицию.

**Что делать ребенку, если людных мест поблизости нет, а преследование продолжается? Правила, хитрости и лайфхаки.**

*Научите ребенка:* ***Главное – не оставаться одному.*** *Расскажите о хитростях и лайфхаках, которые помогут в трудной ситуации.*

1.Постарайся присоединиться к компании, которую видишь поблизости. По возможности объясни им, что нужна помощь.

2.Не входи в подъезд один. Дождись, пока в подъезд направятся несколько человек, входи туда вместе с ними.

3.В идеале – попроси близких взрослых встретить тебя.

**Если на улице есть люди, научите ребенка:**

1.Без колебаний обращайся за помощью к конкретным людям: говори, что тебя преследуют, проси вызвать полицию, не оставлять одного, сопроводить до нужного места. Если человек отказывается – обращайся к другим.

2.Повернись лицом к преследователю и громко, четко крикни: «Хватит меня преследовать».

**Лайфхаки и хитрости:**

1.Помаши рукой вдаль, будто бы идешь к конкретному человеку.

2.Крикни: «Мама/папа, подождите!» - и беги вперед, присоединяйся к тем, кто идет впереди.

3.Притворись, что звонишь по телефону и громко скажи: «Встречаешь меня? Я подхожу», - или любое другое, что придумается.

4.В случае преследования машиной беги не вперед, а в сторону, противоположную движению автомобиля, ли вглубь пешеходной зоны.

**У кого просить помощи?**

**Выучите этот список вместе с ребенком**

*5 человек, к которым нужно обращаться за помощью:*

\*Охранник

\*Полицейский

\*Кассир

\*Водитель общественного транспорта

\*Женщина с ребенком

*Повторяйте ребенку, что он не должен бояться потревожить людей вокруг! Пусть будет настойчивым, даже назойливым и иногда невоспитанным ради своей безопасности.*

**Какие меры безопасности принимать заранее?**

**Рекомендации для родителей**

1.Ребенок должен быть на связи, его гаджет (телефон,GPS – часы) заряжен. На длительные самостоятельные прогулки давайте с собой пауэрбанк.

2.Выучите с ребенком наизусть номера телефонов родителей.

3.Учите ребенка строить безопасный маршрут по людным и светлым местам.

4.Расскажите про островки безопасности: Сбербанк, магазины, аптеки и пр. – куда можно обратиться за помощью и гарантированно получить ее.

5.Ориентируйте ребенка, что при движении по тротуару или по дороге важно держаться подальше от проезжей части.

6.Там, где мало людей, скажите детям ходить группами и не отделяться от своей компании.

7.Потренируйте ребенка (под вашим присмотром), как обращаться к незнакомым взрослым.

8.Учите ребенка, что его безопасность важнее, чем неудобство, стыд, вина или страх обидеть постороннего человека.