



Останови насилие-2

Что такое насилие?

Где получить помощь?

Текст брошюры переведён на ясный язык
Татьяной Гришан и Вероникой Ковалёвой,
специалистами по ясному языку
общественного объединения «Белорусская ассоциация
помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам».

Текст переведён при участии экспертов-оценщиков:

Виталия Насенника

Дарьи Победённой

Эдуарда Смольского

Михаила Пилипца

Екатерины Дрозд

Артёма Чирвы.

Рисунки дизайнера Юлии Чвыровой.

Оглавление

О чём написано в этой брошюре?.....	5
Физическое насилие.....	6
Чего хочет добиться насильник?	7
Психологическое насилие	8
Насильника не интересуют Ваши мнения и переживания	9
Что такое газлайтинг?	10
С Вами обращаются, как с ребёнком	12
Экономическое насилие	14
Сексуальное насилие	15
Романтические отношения	16
Когда близкие люди могут запретить Вам встречаться?	16
Как отличить ссору от домашнего насилия?	18
Что такое ссора?	18
Из-за чего происходит ссора в семье?	19
Как происходит ссора в семье?	20
Вы боитесь ссоры?	21

Когда происходит домашнее насилие?	22
Как происходит насилие в семье?	24
Чего Вы боитесь?	25
Что делать, если Вам угрожает насилие?	26
Как определить, что Вам угрожает насилие?	26
Составьте Ваш план безопасности	28
Действуйте по Вашему плану безопасности	29
Как обратиться за помощью?	31
Словарь	32

О чём написано в этой брошюре?

Мы продолжаем разговор о домашнем насилии, который начали брошюре «Останови насилие» Часть 1.

Перед Вами брошюра «Останови насилие» Часть 2.

В этой брошюре Вы узнаете:

- как отличить ссору от насилия
- как понять, что человек находится в ситуации насилия
- как избежать насилия
- что делать человеку в ситуации насилия.

Из брошюры «Останови насилие» Часть 1

Вы уже знаете о разных видах насилия, которые применяют насильники.

В брошюре «Останови насилие» Часть 2

описаны виды насилия, о которых не упоминалось в первой брошюре.

В конце брошюры есть Словарь.

В Словаре Вы прочитаете,

что означают сложные слова.

Сложные слова в тексте выделены **жирным** шрифтом.

Физическое насилие

Физическое насилие – это действие с применением к человеку физической силы.

Эти действия причиняют боль и наносят вред здоровью человека.

При физическом насилии один человек избивает другого человека кулаком, ногами, даёт пощёчины или подзатыльники.

Чтобы добиться своей цели, насильник может:

- таскать другого человека за волосы
- выкручивать и связывать ему руки
- бросать в другого человека разные предметы
- наносить разными предметами удары: например, тапком, тряпкой, ремнём
- наносить другому человеку порезы ножом или бритвой
- закрывать на ключ в комнате или в другом холодном и тёмном помещении
- тушить сигарету о кожу другого человека.

Чего хочет добиться насильник?

Насильник всегда хочет, чтобы другой человек ему подчинялся и выполнял его приказы.

Для этого насильник запугивает человека и угрожает ему.

Чтобы запугать человека, насильник может натравить на него собаку. Натравить – это значит, дать собаке команду напасть на другого человека.

Иногда насильник объясняет свои действия заботой о другом человеке.

Например, человек не умеет пользоваться плитой. Насильник показывает человеку, что пользоваться плитой опасно.

Для этого насильник прикладывает руку другого человека к раскалённой конфорке на плите.

Человек получает травму и сильный стресс.

Теперь он боится подходить к плите.

Вряд ли этот человек захочет самостоятельно пользоваться плитой.

Психологическое насилие

Если близкие люди не считаются с Вашими интересами и желаниями, значит, Вы подвергаетесь психологическому насилию.

Например, Вам не позволяют:

- самостоятельно выбирать продукты в магазине
- носить одежду, которая Вам нравится
- учиться готовить
- заниматься любимым делом.

Например, Вы хотите заниматься рукоделием или ходить на хор.

Близкие люди не позволяют Вам посещать эти занятия, потому что им безразличны Ваши желания.

Насильника не интересуют Ваши мнения и переживания

Человек подвергается психологическому насилию, когда близкие люди не считаются с его мнением.

Например, в Вашей квартире идёт ремонт.

Вы предлагаете купить обои, которые Вам понравились.

Вам отвечают: «А твоё мнение никого не интересует».

Человек подвергается психологическому насилию, когда его достижения не ценят.

Например, Вы самостоятельно приготовили ужин.

Близкий человек сказал Вам:

«Фу, как невкусно!

Ты даже приготовить нормально не можешь!»

Человек подвергается психологическому насилию, когда близкие люди не ценят его чувства и переживания.

Например, Вы принимали участие в конкурсе чтецов.

Вы выучили стихотворение

и долго репетировали своё выступление.

Вы проиграли и очень расстроились.

Близкий человек не сочувствует Вам.

Он говорит:

«Ты и двух слов связать не можешь.

Я бы удивился, если бы ты выиграл!»

Что такое газлайтинг?

Ещё 1 вид психологического насилия – это газлайтинг.

Цель газлайтинга – это выставить человека сумасшедшим, чтобы человек стал неуверенным в себе.

Неуверенным человеком легче управлять.

Например, близкий человек сказал Вам:

«Мы идём в гости, пойдём с нами».

Вы согласились идти в гости.

Но вечером близкий человек говорит Вам:

«Куда это ты собрался? Тебя никто не звал».

Вы говорите: «Ты же сам меня позвал».

Близкий человек отвечает Вам:

«Я такого не говорил», «Этого не было»,

«Не придумывай», «Ты что-то путаешь».

«Это всего лишь шутка».

Цель насильника сделать так, чтобы Вы засомневались:

Вас на самом деле позвали в гости или Вам показалось.

Такие истории могут повторятся несколько раз.

В следующий раз Вы будете бояться

просить близкого человека

выполнить своё обещание,

потому что становитесь неуверенным в себе.



С Вами обращаются, как с ребёнком

Ещё 1 вид психологического насилия – это когда с Вами обращаются, как с ребёнком. Близкие люди не позволяют или не учат Вас самостоятельно делать то, что Вы можете.

Например, Вам не позволяют самостоятельно ухаживать за собой:

- принимать душ
- одеваться
- стирать и складывать одежду
- готовить простые блюда.

Например, Вы хотите научиться готовить.

Вы просите научить Вас, но близкие люди не делают этого.

Если с Вами обращаются, как с ребёнком,

Вы подвергаетесь психологическому насилию.



Экономическое насилие

При экономическом насилии

один человек контролирует финансы

близкого человека против его воли.

Человек зависит от другого человека из-за денег.

Цель насильника – забрать себе чужие деньги, имущество.

Насильник может:

- обыскать Вашу комнату
- шантажировать Вас
- подделать подпись на важных документах.

Насильник может обыскать Вашу комнату, чтобы забрать Ваши вещи, деньги, документы.

Насильник может шантажировать Вас:

«Если ты не отдашь мне все свои деньги, я не буду тебя кормить».

Насильник может подделать за Вас подпись на **договоре дарения** квартиры.

В результате Вы потеряете право на свою квартиру.

Вы можете остаться без квартиры.

Если Вы сталкиваетесь с такими действиями, значит, Вы подвергаетесь экономическому насилию.

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие – это принуждение

к сексуальным отношениям без Вашего согласия.

Сексуальные отношения появляются,

когда люди занимаются **сексом**.

Если сексуальные отношения

приносят боль, отвращение, стыд,

значит, над Вами совершается сексуальное насилие.

Человека могут заставлять заниматься **сексом**

наедине или в присутствии других людей.

Насильник может шантажировать человека:

«Если ты не будешь со мной заниматься сексом, я выгоню тебя из дома».

Если Вы сталкиваетесь с такими, действиями,

значит, Вы подвергаетесь сексуальному насилию.

Романтические отношения

У каждого человека могут быть романтические отношения.

Например, у Вас есть парень или девушка.

Вы нравитесь друг другу.

Вы созваниваетесь по телефону,
переписываетесь в **социальных сетях**.

Вам интересно проводить время друг с другом.

Вы хотите встречаться.

Другие люди не могут запретить Вам встречаться.

Когда близкие люди могут запретить Вам встречаться?

Иногда близкие люди будут против
Ваших романтических отношений.

Например, Ваш парень выпивает
или принимает наркотики.

Близкие люди понимают,
что такие отношения Вам навредят.

Парень может предложить Вам
попробовать алкоголь или наркотик.

Парень может заставить Вас заниматься **сексом**.

Близкие люди беспокоятся о Вас,
поэтому они могут запретить Вам
встречаться с парнем.



Как отличить ссору от домашнего насилия?

Что такое ссора?

Ссоры случаются в каждой семье.

Даже в идеальных семьях люди ссорятся.

Каждый человек

смотрит на одни и те же вещи по-разному.

Даже способ мытья посуды

может стать причиной семейной ссоры.

Семейная ссора – это спор,

в котором члены семьи выражают

резкое несогласие друг с другом.

Во время ссоры каждый человек:

- доказывает свою правоту
- критикует и упрекает другого человека.

Во время ссоры люди кричат, ругаются.

Во время ссоры люди смело говорят,

чем они не довольны.

Хорошо, если в результате ссоры

Вы договорились, как решить проблему.

Плохо, если Вы не пришли к общему мнению.

Плохо, если после ссоры Вы враждебно настроены

и не разговариваете с близкими людьми.

Из-за чего происходит ссора в семье?

В семье часто возникают спорные вопросы.

«Кому сегодня мыть посуду?»

«Кто завтра пойдёт в магазин?»

Близкие люди могут ссориться,

чтобы решить эти вопросы.

Люди по-разному решают семейные проблемы.

«Как экономно тратить деньги в семье?»

«Как найти взаимопонимание с родителями?»

Близкие люди могут ссориться, чтобы решить эти проблемы.

Ссора в семье происходит, когда люди:

- хотят изменить то, что им не нравится
- пытаются найти правильное решение вопроса или проблемы.

Как происходит ссора в семье?

Во время ссоры в семье
люди повышают голос или кричат.

Участники ссоры
высказывает своё мнение.

Потому что они не довольны тем,
что происходит.

Ваш родственник ругается, кричит на Вас
или на другого члена семьи.

Тот, кто ссорится,
всегда говорит о какой-то проблеме,
которая его волнует.

Вы тоже можете высказать своё мнение,
что Вы думаете об этой проблеме.

Если Вы понимаете,
почему Ваш родственник ругается,
Вы можете ему ответить,
что не хотите ссориться.

После этого предложите близкому человеку:
«Давай подумаем вместе,
как решить этот вопрос».



Вы боитесь ссоры?

Во время ссоры в семье

Вы не испытываете страха.

Вы не боитесь, что Вас ударят,

что Вас унижат, сделают Вам больно.

Во время ссоры люди договариваются,

как решить вопрос или проблему.

Ссора заканчивается,

если участники ссоры

договорились между собой.

Например, у Вас в семье возникла ссора

из-за грязной посуды.

Каждый из Вас считает,

что он моет посуду чаще, чем другие члены семьи.

В результате ссоры

Вы договорились мыть посуду по очереди.

Ваша ссора закончилась примирением.

Вы сказали друг другу: «Извини, я был не прав».

Если Вы не договорились между собой,

то в следующий раз

Вы опять поссоритесь из-за грязной посуды.

Когда происходит домашнее насилие?

Домашнее насилие происходит,

когда один человек в семье считает себя главным.

Он хочет, чтобы все члены семьи

слушались и боялись его.

Этот человек становится насильником.

Насильник оскорбляет, унижает, бьёт,

держит в страхе всех членов семьи.

Насильник не чувствует и не признаёт

вины за свои действия.

Насильник считает, что он правильно делает.

Насильник сам никогда не прекратит насилие.

Домашнее насилие происходит до тех пор,

пока в семье есть насильник.

Как происходит насилие в семье?

Домашнее насилие вначале похоже на ссору.

Насильник кричит на жертву:

«Это ты виноват!»

Вы понимаете, что этот человек недоволен.

Но Вы не понимаете, почему он не доволен.

Вы не понимаете, почему Ваш родственник ругается.

Вы расстроены и сначала отвечаете грубо.

Ваш родственник не слышит Вас.

Ваш родственник продолжает унижать Вас.

От страха Вы пытаетесь уйти из дома.

Чтобы Вы не вышли из дома,
насильник отбирает у Вас одежду.

Чтобы наказать Вас,
насильник лишает Вас еды, воды и лекарств.

Насильник запрещает Вам разговаривать.

Вам страшно.

Вы боитесь, что Вас накажут.

От злости такой родственник
может Вас ударить или дать пощёчину.

Такая ссора превращается в насилие.



Чего Вы боитесь?

Когда происходит насилие,
Вы боитесь, что Вас ударят или обидят снова.
Вы чувствуете себя виноватым во всём,
что произошло.
Вы чувствуете,
что Вы никому не нужны. Вы плачете.
Вам больно от того,
что сейчас Вас никто не может защитить.
Тогда Вы сами должны защищать себя
или найти человека, который защитит Вас.
Если над Вами в семье произошло насилие,
подумайте, с кем Вы можете поговорить об этом.
Потому что насилие – это не ссора.
Насилие над Вами будет повторяться снова и снова,
пока Вы не обратитесь за помощью.

Что делать, если Вам угрожает насилие?

Как определить, что Вам угрожает насилие?

Определите, угрожает Вам насилие или нет.
Для этого ответьте на вопросы.
«Вам страшно, когда Вы возвращаетесь домой?»
«Вы чувствуете страх, обиду или боль?»
«Вам страшно, что Вам снова сделают больно?»
Если Вы ответили на 1 вопрос «да»,
Вам угрожает насилие.
Если Вам угрожает насилие,
расскажите об этом.
Поговорите с родственниками, друзьями,
специалистами Вашего Центра о том,
что произошло с Вами.
Найдите людей,
которые смогут Вас защитить от насилия.
Если Вам угрожает насилие,
у Вас должен быть Ваш **план безопасности**.

Составьте Ваш план безопасности

Найдите безопасное место

Если Вам угрожает насилие,
найдите безопасное место, где насильник Вас не найдёт.
В безопасном месте Вы спрячетесь от насильника.
Узнайте заранее у родственников, друзей,
специалистов Вашего Центра
как Вы сможете прийти в это безопасное место.

Запишите необходимые телефоны

Запишите телефон человека,
который встретит Вас в безопасном месте.
Запишите телефоны людей,
которые в любое время смогут Вам помочь.
Запишите телефоны милиции, скорой помощи,
психолога или специалиста Вашего Центра.

Поговорите с соседями о помощи

Поговорите с соседями о помощи,
если Вы доверяете им.
Расскажите соседям о том,
что Вам угрожает насилие.
Договоритесь, чтобы соседи вызвали милицию,
когда услышат крики из Вашей квартиры.



Действуйте по Вашему плану безопасности

Выберите свой **план безопасности**:

- Если Вы чувствуете страх перед тем, что Вам угрожает насилие.
Попробуйте заранее уйти из дома в безопасное место.
Быстро позвоните человеку, который встретит Вас в безопасном месте.
Чтобы человек знал, что вы придёте.
При возможности выходите из дома и направляйтесь в безопасное место.
- Если Вас закрыли в квартире.
Вы уже не можете уйти в безопасное место.
Закройтесь в комнате, где есть замок.
Если у Вас есть с собой телефон, быстро звоните в милицию или людям, которым Вы доверяете.
Сообщите, что Вам угрожает опасность.
- Если насильник рядом с Вами и угрожает Вам предметом, который может причинить Вам боль.
Громко кричите: «Помогите!», чтобы Вас услышали соседи.

Как обратиться за помощью?

Насилие над Вами можно остановить.

Чтобы остановить насилие, обратитесь за помощью к специалистам.

Если Вам угрожает насилие, звоните:

- телефон милиции – 102
- телефон скорой помощи – 103.

Запишите необходимые телефоны:

- телефон психолога Вашего Центра _____
- телефон специалиста Вашего центра _____
- телефон доверия в Вашем городе _____
- телефон человека, который встретит Вас в безопасном месте _____
- телефон Вашего родственника или близкого человека _____

Словарь

Д

Договор дарения – это договор бесплатной передачи имущества или жилья.

В договоре дарения указано, что 1 человек добровольно дарит другому человеку своё имущество или жильё.

П

План безопасности – это план действий, который человек готовит заранее.

План безопасности помогает избежать насилия.

Человек действует по плану безопасности, когда понимает:

- насилие скоро произойдёт
- насилие происходит сейчас.

С

Секс – это любое действие, которое приводит Вас к сексуальному возбуждению.

Это прикосновения, поглаживания тела, поцелуи.

У Вас появляется сексуальное желание, которое может закончиться половым актом.

Социальные сети – это бесплатный сайт, на котором люди общаются, находят старых и новых друзей.

В социальной сети люди делятся фото и видео.

Люди используют социальные сети для развлечения и работы.

