По данным статистики на территории нашей страны с проблемой домашнего насилия женщины сталкиваются каждый час. Домашнее насилие практически неистребимо, противостоять ему трудно, но избежать вполне возможно.

Часто его окружает множество мифов. Попробуем разобраться с тем, что действительно является правдой.

**домашнее насилие** – умышленные противоправные либо аморальные действия физического, психологического или сексуального характера близких родственников, бывших супругов, граждан, имеющих общего ребенка (детей), либо иных граждан, которые проживают (проживали) совместно и ведут (вели) общее хозяйство, по отношению друг к другу, причиняющие физические и (или) психические страдания.

**близкие родственники** – родители, дети, усыновители (удочерители), усыновленные (удочеренные), родные братья и сестры, дед, бабка, внуки, а также супруг (супруга).

**Заблуждение первое: Важней всего вовремя распознать**

С одной стороны это действительно так. Поняв, что муж является тираном, можно прекратить отношения еще до того, как они дойдут до стадии рукоприкладства.

Но с другой стороны психологи отмечают, что домашнее насилие не возникает беспричинно и внезапно, чаще всего этот процесс идет поэтапно. Сперва муж начинает в довольно грубой форме *критиковать внешность жены* и ее действия. Если проанализировать его фразы о том, что она толстая (худая), слишком высокая (или маленькая), все ее подруги жалкие (или, наоборот, гораздо лучшее ее), то получается, что он живет в семье лишь из огромного одолжения. *Затем замечания перерастают в запреты*: не носить короткие юбки, не ходить на встречу с подругами и так далее. Все сводится к попытке запереть жену в четырех стенах, максимально сократив количество внешних контактов. Это уже ограничивает свободу. *Финал – это рукоприкладство*. Домашнее насилие может быть эпизодическим или регулярным, но здесь *важно помнить о том, что единожды случившийся факт говорит о том, что мужчина может позволить себе поднять руку на женщину в принципе*. А значит, это может повториться снова и снова. Чем раньше женщина поймет, что в характере мужа есть все признаки тирана, тем проще избежать рукоприкладства.

*Ударил однажды - будет бить всегда.*Да, это признанный факт, что исправить агрессора довольно трудно. Во многих странах существуют психотерапевтические и образовательные программы для мужчин, подвергающих насилию своих близких. Цель таких групп – научить мужей осознавать реальные причины своих поступков и их серьезность, а также говорить о собственных чувствах, уметь договариваться, не быть агрессивными и понимать, что ни один человек не имеет права на контроль и власть по отношению к другому.

**Заблуждение второе: Бьет, значит любит**

 Нет, это не так, и домашнее насилие – это вовсе не признак проявляемой заботы. При этом оно вовсе не обязательно должно быть физическим. *Ограничение свободы или экономическое насилие не менее неприятны.* Задумайтесь, если муж постоянно упирает на то, что деньги зарабатывает именно он и полностью контролирует семейный бюджет. Это такое же насилие, как и пощечина или удар. *Также существует сексуальное насилие, насилие страхом, когда женщина доводится до состояния паники, насилие оскорблением*. Самое грустное, что отдельные подобные проявления женщины расценивают как проявление особой заботы. Что-то типа: если он ревнует меня до синяков, значит, просто любит настолько, что не в состоянии справиться со своими эмоциями. Или же не дает мне работать, значит, заботится о моем здоровье и старается облегчить жизнь. Не стоит искать оправданий его поступкам, если его не интересует ваше мнение, то и говорить о большой любви не имеет смысла.

**Заблуждение третье:Сама виновата**

Довольно распространенное убеждение. С точки зрения гендерных стереотипов, это означает, что если бы женщина вела себя иначе, была бы более услужливой, то ее не нужно было бы «наказывать». Мол, достаточно изменить поведение и женщину никто не тронет пальцем. Реальность же такова, что от поведения в ситуации домашнего насилия практически ничего не зависит.

**Заблуждение четвертое: *Я с ним только из-за детей – им нужен отец***

Этот миф разрушается гораздо быстрее, чем другие, когда люди начинают осознавать, что дети – свидетели насилия над матерью переживают психологическую травму в той же степени, что и пострадавшая мать. Согласно исследованиям, мужчина, избивающий свою жену, зачастую агрессивен и по отношению к детям. У [малышей, находящихся в атмосфере постоянных конфликтов](https://www.domashniy.ru/article/materinstvo-i-deti/razvitie-detey/deti_iz_plohih_semey.html), вырабатывается низкая стрессоустойчивость, снижается иммунитет, успеваемость в школе.

**Заблуждение пятое: Страдают от насилия лишь те, кто не умеют за себя постоять**

А вот это вовсе не так, насилию подвержены не только «серые мышки». *Даже звезды эстрады и другие успешные люди не застрахованы от этого, типичными примерами являются певицы Жасмин и Валерия*. И это лишь те примеры, которые известны всем, а сколько див предпочитают не афишировать данные проблемы! Сложность заключается в том, что распознать тирана гораздо легче, чем ему противостоять. Допустим, от ношения коротких юбок можно отказаться, но на этом претензии не закончатся. Если склонность к подобному поведению у мужчины имеется, то рано или поздно это вылезет наружу. Поэтому домашнее насилие предотвратить невозможно, лучше его пресечь.

**Заблуждение шестое: он сможет измениться**

Это обуславливает бесконечное всепрощение, а если мужчина еще и извиняется после произошедшего, то устоять смогут лишь единицы. Сердце не выдерживает, а тут еще и семью жалко, в результате чего женщина продолжает терпеть. Следом за скандалом следует определенный промежуток перемирия, когда тиран не проявляет своих наклонностей, но затем все повторяется. Число этих повторений зависит лишь от женского терпения. Особой веры в то, что мужчина изменится, нет, но ради нескольких дней перемирия хочется с ним жить. Помните о том, что изменить мужчину невозможно до тех пор, пока он сам этого не захочет. К сожалению, происходит это очень редко.

**Рекомендации психологов**

— Всегда быть готовой к тому, чтобы успеть покинуть дом. Для этого иметь при себе документы и хотя бы небольшое количество денег.

— Помнить о том, что существуют специальные кризисные центры для женщин, где помогут не только советом, но и дадут возможность какое-то время провести в специальных комнатах пребывания.

— Не отказываться от помощи родственников и не пытаться скрыть скандал внутри семьи, боясь его афишировать. Домашнее насилие может быть реально опасным.

**Вы всегда можете получить консультацию в**

 **ГУ «Жодинский территориальный центр социального облуживания населения»**

**по телефонам 4 86 24, 4 86 04.**

**Круглосуточный доступ в «кризисную» комнату:**

***т.* 8(033) 322 23 87**