**Профилактика насилия в семье**

**Алгоритм действий жертвы в случае насилия**

**План безопасности для пострадавших от домашнего насилия**

**Вы находитесь с агрессором в одной квартире в ситуации совершения насилия:**

1. Убегайте из квартиры, вызывайте сотрудников милиции по номеру 102!

2. При угрозе физического насилия и попытке ограничения передвижения запритесь в ванной с телефоном и попытайтесь вызвать милицию, позвоните знакомым и сообщите о ситуации, в которой Вы находитесь, попросите прийти на помощь.

3. Если доступ к телефону ограничен, громко кричите «Пожар!», «Горим!», стучите по батареям и т.п.

4. Если все-таки удалось выскочить на лестничную клетку, то звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, по крайней мере, это может остудить нападающего, а у Вас будут свидетели происшествия в случае, если Вы в дальнейшем обратитесь в милицию.

5. Если Вы понимаете, что конфликт в семье усиливается – отправьте детей на прогулку или в гости к знакомым. Дети не должны становиться свидетелями насилия!

**Если Вы живете без обидчика, но он продолжает Вас преследовать:**

1. Продумайте систему безопасности: замените замки на дверях и окнах, установите решетки на окнах.

2. Попросите кого-нибудь переехать в квартиру, чтобы не находиться одной.

3. Проинструктируйте детей: как вызвать милицию, позвонить членам семьи, друзьям или другим лицам, которые могут оказать помощь в ситуации насилия.

4. Продумайте, насколько безопасным будет Ваш путь до работы и путь Ваших детей до места учебы и обратно?

5. Носите с собой свисток или другой предмет, который может создать шум и привлечь внимание прохожих в случае опасности.

**При угрозе насилия:**

·  Старайтесь не кричать и не плакать.

·  Не отвечайте агрессией на агрессию.

·  Говорите с агрессором спокойно и четко.

**Если Вы опасаетесь подвергнуться насилию:**

1. Продумайте план действий в критической ситуации.

2. Заранее договоритесь с соседями, чтобы они вызывали милицию в случае шума и криков из Вашей квартиры.

3. Сделайте дубликат ключей и приобретите новую sim-карту, при возможности мобильный телефон – спрячьте в доступном Вам месте, о котором не догадается агрессор.

4. Если конфликта, инцидента не удается избежать, постарайтесь выбрать такую комнату, из которой можно в случае необходимости легко выйти. Старайтесь избежать споров в ванной комнате, кухне, где есть острые и режущие предметы.

5. Запишите номера телефонов организаций и специалистов, оказывающих помощь пострадавшим от домашнего насилия.

Если ситуация критическая, покидайте дом незамедлительно, даже если вам не удалось взять необходимые вещи! Вы можете заранее собрать сумку со всем необходимым и спрятать ее дома или договориться с подругой/родственниками, которые смогут оставить ее у себя.

**Если Вы планируете уйти от агрессора, необходимо взять с собой:**

1. Документы:

· свидетельство о рождении (Ваше и Ваших детей);

· паспорт (Ваш и Ваших детей);

· иные важные документы (свидетельство о браке/разводе, соглашения о детях, документы на квартиру, дипломы о получении образования, документы на машину, рецепты на получение лекарственных средств, пенсионное удостоверение, удостоверение по инвалидности и др.).

2. Деньги или иные средства для существования:

· наличные деньги;

· банковские карты;

· драгоценности, которые можно продать и др.

3. Ключи:

· от дома;

· автомобиля;

· почтового ящика или камеры хранения, где спрятаны необходимые вещи/документы.

4. Средства коммуникации:

· телефонные карты;

· мобильный телефон.

5. Лекарственные средства.

6. Личные вещи:

· одежда (для Вас и Ваших детей);

· средства личной гигиены (мыло, зубная щетка, паста).

**Если Вы обратились за помощью в милицию:**

· Пишите заявление с просьбой привлечь виновное лицо к ответственности.

· Заявление должно содержать сведения: о месте преступления, времени совершения преступления, сведения о личности виновного, данные о наступающих последствиях.

· Попросите забрать агрессора в отделение.

· Возьмите направление на прохождение судебно-медицинской экспертизы («снятие побоев») в отделении милиции по месту жительства.

**Виды и признаки насилия в семье**

**Насилие в семье** – это целенаправленное эмоциональное или силовое принуждение/действие одного человека над другим человеком, осуществляемое с определенной целью, вопреки согласию, воле и интересам пострадавшего.

Основное отличие насилия в семье от других видов насилия заключается в том, что оно происходит между людьми, состоящими в близких или родственных отношениях.

**Виды насилия:**

Физическое насилие – прямое или косвенное воздействие на жертву с целью причинения физического вреда, выражающееся в нанесении увечий, тяжелых телесных повреждений, побоях, пинках, шлепках, толчках, пощечинах, бросании объектов и т. п.

Сексуальное насилие – насильственные действия, при которых человека силой, угрозой или обманом принуждают вопреки его желанию к какой-либо форме сексуальных отношений.

Психологическое – нанесение вреда психологическому здоровью человека, проявляющееся в оскорблениях, запугивании, угрозах, шантаже, контроле и т. п.

Экономическое насилие – материальное давление, которое может проявляться в запрете работать или обучаться, лишении финансовой поддержки, полном контроле над расходами.

Медицинское насилие – халатность и несвоевременность, проявленные при выдаче лекарств, намеренная передозировка лекарственного препарата либо, наоборот, умышленный отказ больному в получении необходимого лекарства.

Пренебрежение – безответственность или неспособность обеспечить человеку необходимые для жизни условия: еда, питье, чистая одежда, безопасное и удобное жилье помещение, средства личной гигиены, медицинское обслуживание и другое.

**Ярко выраженные признаки насилия:**

*Физическое насилие:*- следы ударов, шрамы, порезы на руках, лице, ногах и других частях тела;
- переломы или ушибы;
- следы ожогов;

*Сексуальное насилие:*- сексуальное прикосновение к человеку без его согласия;
- принуждение человека вступать с ним в сексуальный контакт.

*Психологическое насилие:*- постоянный крик и угрозы;
- ругань и использование неприличных слов;
- унижение;
- игнорирование человека, когда он о чем-либо просит.

*Финансовая эксплуатация:*- заказ услуг, совершение пожертвований или ненужных расходов;
- неожиданные финансовые проблемы или пропажа денег;
- пропажа денег на банковском счету или наличных.

Все виды насилия тесно взаимосвязаны. Если в семье агрессор практикует физические виды насилия, безусловно, это причиняет душевную травму, а не только физическую боль. Экономическое насилие строится зачастую на манипулировании и контроле. За сексуальным насилием обычно стоят физические травмы и последствия. Как правило, сложно представить ситуацию, где агрессор применяет  только лишь один вид насилия, зачастую жертвы страдают от одновременного проявления различных его видов.

          1.  **Нарастание напряжения в отношениях**

Возрастает недовольство в отношениях и нарушается общение между членами семьи. Со стороны агрессора происходит планирование и «подготовка». Он/она может зрительно представлять себе картину следующего нападения.  Он/она тешится властью от воплощения своей фантазии. В большинстве случаев насильник не осознает такой внутренней «подготовки», в силу различных причин. Одна из них, может быть усвоенный «сценарий» отношений в родительской семье.

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.

Жертве тяжело, а насильнику порой невыносимо быть в состоянии напряжения, связанного с фактом насилия. Поэтому, чтобы избавиться от «тяжкого груза» ответственности, он/она предпринимает некие действия. Обидчик приводит оправдания и обвиняет жертву в причине своего поведения. Как правило, жертве ставится в вину ее поведение. Например, "Если бы ты прибрала в доме, мне бы тебя бить не пришлось" или "Если бы ты вовремя приготовила обед, мне бы тебя бить не пришлось". Человек, практикующий насилие не раскаивается в том, что причинил боль своей жертве. Он может извиниться, но чтобы избежать возможного наказания. Цель этой стадии - обеспечить свою безнаказанность.

4.   **«Медовый месяц»**

Это сложная стадия. После насилия обидчик может превратиться в заботливого, верного, очаровательного и доброго человека, каким она, жертва, его полюбила. Он/она может повести в ресторан, купить цветы, уверять ее/его, что он/она изменится. Целью является удержать жертву в семье и сохранить видимость благополучия. Насильственный инцидент забыт, обидчик прощен. Многие женщины/мужчины возвращаются к своим партнерам-насильникам ради этого периода когда «всё так хорошо!», «как будто в начале нашего знакомства!», «как он/она меня любит!». 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.

**Берегите себя и своих близких!**

****

