ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНТО НАСИЛИЕ



ПОМАГАЛО ЗА ЮНОШИ

МИНИСТЕРСТВО НА ПРАВОСЪДИЕТО

ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНТО НАСИЛИЕ

ППОМАГАЛО ЗА ЮНОШИ

ФОНДАЦИЯ “ЦЕНТЪР НАДЯ“, КЛОН РУСЕ, 2023Г

**ПРОЕКТ “ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ”
ДОГ. NO МП NO 93-00-79/14.07.2023.**

Създадохме тази програма, за да ти помогнем да бъдеш в безопасност! Тя има за цел да ти помогне да разбереш какво е домашното насилие, и да ти даде насоки за това как да търсиш помощ, ако това се налага и какво може да се направи в случаите на домашно насилие. Също така ще научиш и някои основни неща за здравословните отношения в интимната връзка, към които трябва да се стремиш.

КАКВИ СА ПОЛЗИТЕ ОТ ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ:

1. Подобряване на уменията за общуване на децата и юношите;
2. Окуражавате да не бъдеш наблюдател, а да помогаш на жертвите;
3. Предоставя ти напътствия за разпознаване на добри и вредни отношения.

ПРОЕКТ "ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ"
ДОГ. No МП No 93-00-79/14.07.2023.

ДЕФИНИЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ. РОЛИ ПРИ НАСИЛИЕТО

Домашно насилие: когато един член на семейството или единият от партньорите между лицата, които живеят в едно домакинство упражнява или се опитва да упражни насилие спрямо друг член/членове на дома. Домашно насилие е и когато насилието се упражнява от бивш партньор. Или с други думи, домашно насилие може да бъде упражнено от единият съпруг над другия, от родител към дете, от единият партньор към другия (в случаите, в които лицата живеят заедно без брак), както и от един съквартирант над друг.

Формите на домашното насилие могат да бъдат:

- **Физическо насилие:** блъскане, удряне, ритане плесници; замерване с предмети; заплашване с оръжие или нараняване с него; физическо препятстване на жертвата да напусне дома, заключване; отказ да се помогне на жертвата, когато тя е болна, наранена, бременна, както и препятстването и да потърси медицинска помощ; побой над деца, заплахи на роднини и близки на жертвата;
- **Сексуално насилие:** принуждаване на жертвата да се съблича против волята ѝ; принуждаване на жертвата на полово сношение против волята ѝ; принуждаване на жертвата за полово сношение след побой; извършване на полови сношения с особена жестокост; принуждаване на жертвата да гледа или повтаря порнографски акт;
- **Психическо и емоционално насилие:** обиди, груб език, нецензурни изрази, псувни, подигравателни думи, осмиване, ирония, сарказъм; свади, скандали; заплахи (с физическа разправа, за опозоряване, за засрамване, за ограничаване на свободата, за разкриване на тайни, за спиране на издръжка, за лишаване от средства, за прогонване от жилището, за изоставяне и/или самоубийство, за убийство, сплашване на близки на жертвата); вменяване на чувство за вина; ограничаване на възможностите за поддържане на контакти с приятели, близки и роднини; ограничаване в комуникацията и социалните контакти (мобилни телефони, интернет, поща, посещение на увеселителни заведения и т.н.), използване на децата, като средство за контрол над жертвата; унижение пред други хора; пренебрегване; ограничаване в упражняването на родителските права; използване на децата като средство за контрол над жертвата;
- **Икономическо насилие:** финансов контрол, отнемане на средства или лишаване от такива или достъп до тях; принуждаване на жертвата да моли за пари, да проси пари, било то от извършителя или от другиго, да тегли кредити или да взема пари назаем и да предоставя средствата на извършителя; забрана на жертвата да работи.

Помисли върху следното:

По какво ще разбереш, че си имаш работа с домашно насилие? Как според теб се чувства жертвата? Какви мислиш са мотивите на насилника? Какво може да кажеш за жертвата? Тя силна ли е или е слаба? Защо? Какво може да кажеш за насилника? Той силен ли е или е слаб? Защо? Как изглеждат? Силни и уверени или обратно – самотни и изолирани?



Задача:

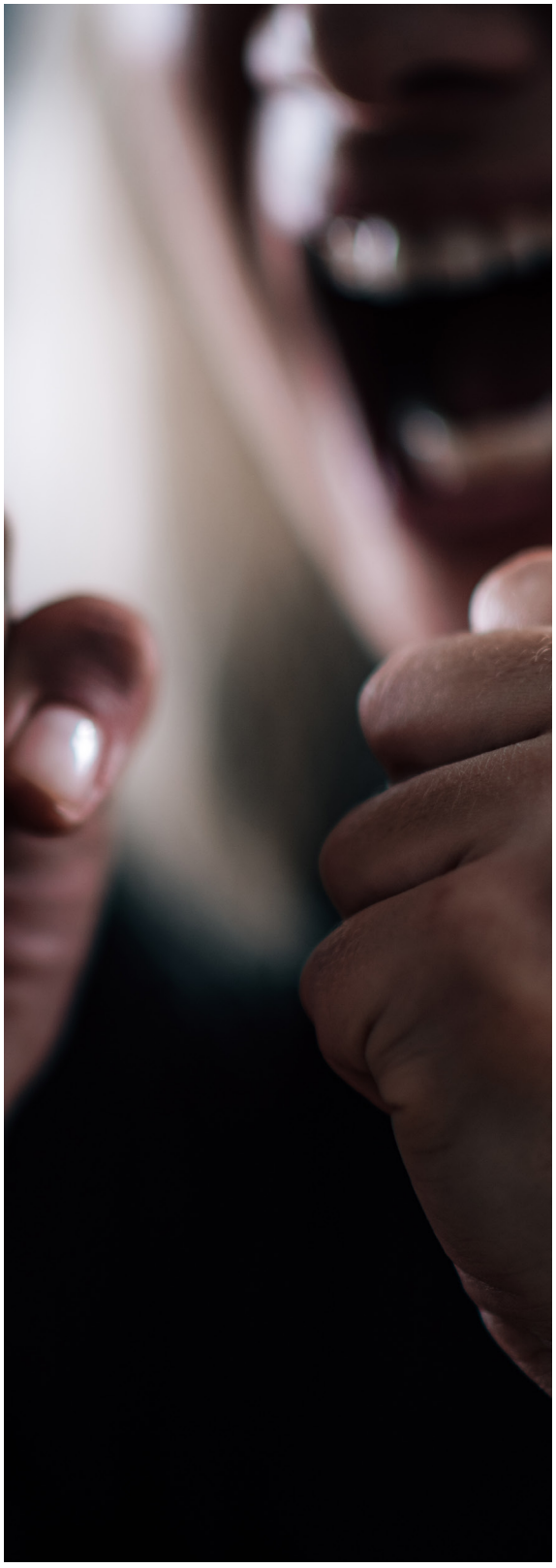
Прочетете текста и помисли върху въпросите след него:

Стефания е майка на две деца – Мартин (8г) и Ванеса (16г). Съпругът на Стефания, Виктор, който е и баща на децата, е избухлив и строг. Той държи на реда в къщи. Когато вечер Стефания закъснее да поднесе вечерята на семейството Виктор я обвинява, че се мотае, че вероятно е говорила дълго по телефона, въпреки забраната му, че е лоша майка и домакиня. Случва се да избухне до там, че да й посяга физически в присъствието на децата. Наскоро бе толкова разгневен, че захвърли тенджера с храна по Стефания, след което нанесе серия от удари по лицето и главата й. Мартин се разплака силно, а Ванеса се опита да защити майка си, викайки и дърпайки баща си. Виковете от домът им се чуваха от съседите.

1. Какви други роли разпознаваш, освен тези на насилника и жертвата в историята?
2. Какво правят децата и съседите?
3. Какво друго могат да направят?
4. Какви биха били последиците от това действие?
5. Мартин и Ванеса жертви ли са на домашно насилие? Какво те кара да мислиш така?

ПРОЕКТ "ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ"
ДОГ. No МП No 93-00-79/14.07.2023.

ЧУВСТВА И РЕГУЛИРАНЕ НА ЧУВСТВАТА



Чувствата представляват отговори на стимули или ситуации, които силно въздействат върху индивида по позитивен или негативен начин. Емоционалните отговори се случват на три нива.

1. Първото ниво включва телесни реакции: силно сърцебиене и учестено дишане, изпотяване. Например, сърцето ви бие силно и лицето ви се зачервява, когато сте ядосани.

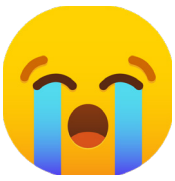
2. Второто ниво включва поведенията. Чувствата ви влияят върху действията ви. Например, когато сте ядосани, може да крещите, да хвърляте неща.

3. Третото ниво включва мисленето и езика. Може да назовете чувствата си и да обясните преживяванията си. "Ядосан/а съм"; "Тъжен/а съм"; „Щастлив/а съм"; "Напрегнат/а съм".

След като прочетете дефиницията, нека да си припомним как изразяваме чувствата си чрез изражението на лицето си:



Яд Веждите са повдигнати, бръчка прорязва челото, сърцебиене, стегната стойка, бърз ход, стегнати мускули, засилен говор, свити юмруци, крещене или цупене.



Тъга Сведен поглед, склонени вежди, спуснати надолу краища на устните, свити рамена, приведено тяло, трепереща брадичка, слаб и прочувствен глас, много и продължителни паузи, бавни говор и походка, ниска енергия.

ПРОЕКТ "ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ"
ДОГ. No МП No 93-00-79/14.07.2023.



Щастие Спокойно лице, повдигнати нагоре ъгълчета на устните и очите, усмивка, висока енергия, замечтаност, гледане на другите в очите, свободна походка, хармонични движения.



Отвращение Сбръчкан нос, сведени и свити краища на устните, сбръчкано чело, желание за отдръпване.



Страх Широко отворени очи, повдигнати вежди, разтреперани крака и ръце, студени длани, силно сърцебиене, стегнати мускули, крещене, разтреперан глас, трудно преглъщане.



Изненада Очите са широко отворени, веждите са повдигнати, задъхване. Изненадата обикновено е краткотрайно чувство, което е последвано от друго чувство, като например щастие, тъга, разочарование, страх.



Вина Основно се изразява чрез оттегления поглед, наведената глава, напрежение в тялото, свити рамена, скриване или докосване на лицето.



Срам Характеризира се със снижена глава и поглед, сърцебиене, учестено дишане, стегнати мускули, зачервени лице и шия или обратно, пребледняло лице, усещане за слабост.

Тези 4 истории ще ти помогнат да разбереш как конкретни чувства могат да се проявят. Прочети ги и опитай да си обясниш за всяка какви са причините за емоцията, подчертай в текста какви са конкретните физически измерения.

1. Михаил и Симона живеят заедно от 1 година. Михаил не работи и разчита на средствата, които Симона носи в дома им. Симона не печели достатъчно и двамата са принудени да живеят в лишения. Това дразни Михаил. Той обвинява за това Симона и й казва, че трябва да работи по-усърдно за да печели повече. Един ден Симона губи работата си. Когато съобщава това на Михаил той се ядосва. Сърцето му бие учестено и лицето му се зачервява. Започва да крещи и бясно да разхвърлянещата около себе си.

2. Даниел е на 15 години и живее с майка си и баща си. Родителите му са много взискателни към успеха му в училище. Всеки път, когато той получи ниска оценка родителите му се карат, като му крещят и го наричат с обидни думи – неспособен, недостоен, мързелив, глупав. Понякога го

ПРОЕКТ "ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ"
ДОГ. No МП No 93-00-79/14.07.2023.

наказват сурово. Все път, в който това се случи Даниел се чувства неспособен да се защити. Гласът и ръцете му се разтреперват и сърцето му започва да бие учестено.

3. Валя е майка и съпруга. Съпругът й пие често. Когато е пиян той я насилва физически – бие я с юмруци по тялото, удря и шамари, скубе я, нарича я с лоши думи. Когато това се случва Валя крещи, гласът й трепери, а тялото й е свито. След това тя дълго плаче.

4. Родителите на Арзу често се карат пред нея. Случва се баща й да й посяга сексуално. Арзу няма приятели в училище и всичките й връстници я избягват. Понякога е обект на сексуален тормоз от страна на момчетата в училище, които я опипват, говорят й вулгарни неща. Тя плаче често, но не може да намери сили да сподели с възрастните какво се случва с нея. Възрастните не й вярват, защото в училище родителите й се държат различно и баща й не изглежда да е лош човек. Връстниците й се подиграват за начина, по който се държи, облича и говори. Когато това се случва, тя обикновено свежда главата и погледа си. Диша тежко и лицето й се зачервява. Иска й се да избяга или да се скрие някъде.

ВАЖНО!

Понякога емоциите ни завладяват. Имаме чувството, че не можем да ги възпрем. Въпреки това, не е добре да реагираме, когато сме обхванати от някакво чувство.

Например, когато сте ядосани може да направите или кажете неща, за които после ще съжалявате. Освен това, ако не сте способни да регулирате чувствата си, хората около вас могат да се почувстват застрашени.

Независимо от всичко напълно по силите ни е да въздействаме върху чувствата си в определена степен.

Например, знаем, че нашите мисли влияят върху начина, по който се чувстваме. Когато сте ядосани, може да опитате някои от следните стратегии:

- Бройте до 10;
- Оттеглете се от ситуацията;
- Стиснете нещо в ръце;
- Опитайте мислено да се успокоите, като си казвате: “Мога да се справя с това”;
- Потърсете подкрепа и съвет от приятели.

ПРОЕКТ “ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ”
ДОГ. No МП No 93-00-79/14.07.2023.


EMERGENCY CALL
112
1
2 ABC
3 DEF
4 GHI
5 JKL
6 MNO
7 PQRS
8 TUV
9 WXYZ
*
0 +
#
Call

КАК ДА ПОМОГНЕМ?

В случай на домашно насилие пострадалите могат да се обадят

на телефон 116 111

ЗАПОМНИ ТОЗИ ТЕЛЕФОН!

Когато се обадиш е важно да кажеш, че искаш да съобщиш за случай на упражнено насилие. Операторите ще ви зададат няколко уточняващи въпроса – къде се намирате, вашите имена и др.

След като пристигнат полицаите ще предупредят устно насилника. Ако той не им съдейства и не се успокои могат да го задържат принудително. В този случай, ще го изведат от дома.

Какво ще се случи с мен и семейството ми ако потърсим помощ от институциите?

Когато за случаят е информиран съда, съдията може да наложи мерки за защита. Такива мерки са:

1. Предупреждение на насилникът да се въздържа от насилие. Това е първата и най-лека мярка.

2. Насилникът може да бъде задължен да напусне жилището независимо от това чия собственост е то.

3. Съдът може да окаже на насилникът да не доближава жертвата в дадено разстояние, определено в съдебната заповед.

4. Детето/децата могат да бъдат настанени да живеят само с родителят, който не ги малтретира.

5. Насилникът може да бъде задължен ад се подложи на специфична програма за въздействие – принудително лечение на зависимост, програма за справяне с гнева, психологическо консултиране.

6. Жертвите също могат да бъдат насочени към програма за психологическа подкрепа, както и при необходимост да им се предложи временно да бъдат настанени в защитено пространство – кризисен център.

ПРОЕКТ "ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ"
ДОГ. No МП No 93-00-79/14.07.2023.



УВАЖЕНИЕ И ПРИЯТЕЛСТВО

Приятелство

Приятелството е зряло отношение, което включва общуване, споделяне, разбиране на мислите и чувствата, грижа и подкрепа един за друг в случай на нужда. Освен това зрялото приятелство е продължително във времето и надживява случайните конфликти и караници. Приятелството е взаимно, което означава, че и двамата са избрали да бъдат приятели. Приятелството е основано на доверие и уважение. Приятелството означава да споделяш материални неща, както и мисли, чувства и интереси. Приятелите са чувствителни: те се опитват да разберат чувствата и мислите на другия и си помагат взаимно. Приятелите съдействат и действат просоциално, готови са да се подкрепят един друг. Приятелството се основава на равнопоставеността, защото никой не доминира над другия. Точно обратното, отношенията между приятели им носят социани и емоционални ползи (помощ, подкрепа, грижа).

А каква е разликата между приятел и познат?

По какво разбираш дали някой ти е приятел и можеш да му се довериш?

Приятелството и уважението са важни елементи и на интимната връзка!

Ето някои характеристики, по които можеш да разпознаеш дали в твоята връзка всичко е наред:

Моят приятел/приятелка:

1. Изглежда харесва и цени личността ми

2. Уважава чувствата, мнението, убежденията ми

3. Не се сърди ако откажа да правим нещо

4. Щастлив/а е когато направя нещо, за което съм взел/а самостоятелно решение, когато имам самостоятелни успехи

5. Опитва се да изглаждаме отношенията си когато се караме чрез компромиси и разговори

Запомни! Винаги можеш да познаеш дали насреща си имаш приятел или опасен човек, по това как се чувстваш.

Чувствата, които са сигнал за добро отношение са:

• Щастие;

• Да се чувстваш обгрижен;

ПРОЕКТ "ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ"
ДОГ. No МП No 93-00-79/14.07.2023.

- **Да се чувстваш в безопасност;**
- **Спокойствие**
- **Да се чувстваш харесван и подкрепян**
- **Да можеш да бъдеш себе си**
- **Да си свободен**
- **Да се чувстваш уважаван.**

ПРОЕКТ "ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ"
ДОГ. No МП No 93-00-79/14.07.2023.



ПРОЕКТ “ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ”
ДОГ. No МП No 93-00-79/14.07.2023.