

**Atelier de instruire
pentru psihologii practicieni în domeniul violenței în familie
9/10 noiembrie 2017**

I. Care sunt subiectele care au fost utile pentru Dstră:

- Planul de siguranță (de lucru) pentru victime
- Metode și tehnici privind organizarea primei ședințe cu vicitma,
- Tehnici și practici de lucru cu vicitma prin art terapie
- Lucru în grup pe cazuri concrete
- Dinamica situației de criză (suportul la diferite etape)

II. Subiectele care v-ar interesa la următoarele ateliere:

- Aprofundarea subiectelor
- Specificul intervenției pe cazurile de abuz sexual,
- Specificul intervenției pe cazurile de abuz fizic, psihologic, economic,
- Reabilitarea (progarme de reabilitare),
- Grupul de suport,
- Proiectarea viitorului
- Evaluarea psihologică și întocmirea rapoartelor,
- Identificarea resurselor persoanei și conectarea la ele,
- Codul etic și deontologic a persoanelor care au avut experiența cu victimele violenței în familie
- Terapii și tehnici de lucru cu victimele DV
- Victimologia
- Studiarea în profunzime a mai multor tehnici și terapii
- Lucrul cu adolescenții și copiii, victime ale violenței în familie
- Supervizarea cazurilor dificile
- Intervizia (ardere profesională)
- Activități de art terapie în lucru cu trauma
- Psihodrama
- Evluarea stării psiho-emoționale pentru întocmirea rapoartelor
- Uniformizarea rapoartelor (model, structura de raport)

III. Disponibilitatea de a participa

- O dată la trei luni timp de 2/3 zile

**Atelier de instruire
pentru psihologii practicieni în domeniul violenței în familie
9/10 noiembrie 2017**

I. Care sunt subiectele care au fost utile pentru Dstră:

- Planul de siguranță (de lucru) pentru victime
- Metode și tehnici privind organizarea primei ședințe cu victima,
- Tehnici și practici de lucru cu victima prin art terapie
- Lucru în grup pe cazuri concrete
- Dinamica situației de criză (suportul la diferite etape)

II. Subiectele care v-ar interesa la următoarele ateliere:

- Aprofundarea subiectelor
- Specificul intervenției pe cazurile de abuz sexual,
- Specificul intervenției pe cazurile de abuz fizic, psihologic, economic,
- Reabilitarea (programe de reabilitare),
- Grupul de suport,
- Proiectarea viitorului
- Evaluarea psihologică și întocmirea rapoartelor,
- Identificarea resurselor persoanei și conectarea la ele,
- Codul etic și deontologic a persoanelor care au avut experiența cu victimele violenței în familie
- Terapii și tehnici de lucru cu victimele DV
- Victimologia
- Studiarea în profunzime a mai multor tehnici și terapii
- Lucrul cu adolescenții și copiii, victime ale violenței în familie
- Supervizarea cazurilor dificile
- Intervizia (ardere profesională)
- Activități de art terapie în lucru cu trauma
- Psihodrama
- Evluarea stării psiho-emoționale pentru întocmirea rapoartelor
- Uniformizarea rapoartelor (model, structura de raport)

III. Disponibilitatea de a participa

- O dată la trei luni timp de 2/3 zile



Coaliția Națională "Viața fără Violență în Familie"

Chestionar

1. Indicați vă rog numele/prenumele Dstră și organizația

-

2. Care este experiența Dstră de lucru cu victimele violenței în familie?

-

3. Numiți două aspecte care v-au plăcut cel mai mult în cadrul atelierului?

-

-

4. Numiți două aspecte care nu v-au plăcut în cadrul atelierului?

-

-

5. Intenționați să participați la un atelier de lungă durată?

Da/Nu

6. Cît timp puteți dedica atelierului?

- o dată la trei luni (2/3 zile)

- mai rar de trei luni (1 zi/1.5 zi)

6. Ce subiecte propuneți pentru următoarele ateliere?

Vă mulțumim pentru răspunsuri!

Lista psihologilor,
participanți la atelierul din 9/10 niembrie 2017

1. Daniela Samsonov- Centrul Maternal Drochia (rezervare hotel)
2. Marina Zaporojan - Centrul Maternal Drochia (rezervare hotel);
3. NGO Vesta, Comrat (rezervare hotel)
4. NGO Vesta, Comrat (rezervare hotel)
5. Institutul Democratic, Comrat (rezervare hotel)
6. Centrul Memoria , Chișinău - ?
7. Natalia Cusliuc - Centrul Maternal Cahul (rezervare hotel)
8. Centrul Maternal Hîncești (rezervare hotel) - nu este sigur.
9. Cristina Didilica – Centrul Maternal Căușeni (rezervare hotel)
10. Irina Pădure – Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale, Chișinău;
11. Nelea Panfil - Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale, Chișinău;
12. Centrul La Strada, Chișinău;
13. Casa Mărioarei, Chișinău;
14. Valentina Ciobanu – Gender Centru, Chișinău
15. CAP - Chișinău ?
16. Stimul Ocnita (rezervare hotel)
17. Stimul Ocnita (rezervare hotel)
18. Onoarea și Drepturile Femeii Contemporane, Bălți (rezervare hotel)
19. Onoarea și Drepturile Femeii Contemporane, Bălți (fara rezervare)
20. Babălau Dorina - Centrul Sotis, Bălți (rezervare hotel).

Тема: «Особенности консультирования женщин и н/л, пострадавших от домашнего насилия»

Целевая аудитория: психологи соц. учреждений города и области, кризисных центров для женщин, психологи детских садов и школ, средних профессиональных учреждений города, соц. педагоги и специалисты по социальной работе.

Количество участников до 25 человек.

Программа тренинга:

1. Знакомство участников. Сбор ожиданий участников по теме: Что хотелось бы получить в результате обучения к 17 часам 29 марта 2017 года?
 2. Актуализация знаний по теме ДН: суть домашнего насилия; виды насилия и как конкретно они могут проявляться. Отдельно вспомнить виды насилия над детьми. Обсудить основные мифы о домашнем насилии и опровергающие аргументы. Вспомнить круг насилия и цикл насилия
 3. Динамика насилия. Особенности ДН. Причины, по которым пострадавшие от насилия не хотят обращаться за помощью. Упражнение: Почему они не уходят? Характеристика пострадавших от ДН и обидчиков. Последствия домашнего насилия.
 4. Чувствительность к проблеме ДН как профессиональная особенность специалистов, помогающих пострадавшим от ДН: компетенции по теме ДН, понимание своего личного отношения к проблеме ДН, обладание специфическим набором приемов помощи пострадавшим женщинам (и детям), сотрудничество с др. организациями и специалистами.
 5. Модели поведения и состояние пострадавшей женщины: стокгольмский синдром, контратака, созависимость, синдром избиваемой женщины; симптомы ПТСР.
 6. Особенности первичного приема: продолжительность, условия ведения приема, навык оценки степени опасности для пострадавшей, работа с чувствами (страх, гнев и т.п.), техники повышения самооценки пострадавшей, поиск ресурсов для психического и физического состояния пострадавшей. Техники и упражнения, применимые на первой консультации. Разработка Плана безопасности.
 7. Знакомство со стратегиями обидчика, мотивами его поведения, «пусковые механизмы» насилия.
 8. Модели поведения и последствия для несовершеннолетних, пострадавших от ДН
 9. Практические аспекты работы с женщинами, пострадавшими от ДН:
 - этапы и принципы консультирования
 - варианты контракта
 - техника опроса пострадавшей
 - обратная связь
 - реагирование на негативную реакцию пострадавшей
 - стратегия работы, если женщина остается с обидчиком
 - условия проведения встречи так, чтобы женщина не убежала навсегда
 - формат постановки целей на будущее, повышение самооценки, развитие позитивного мышления у пострадавшей от ДН.
 - прорабатывание рисков.
8. Особенности консультирования по телефону доверия.
9. Профилактика выгорания специалиста-консультанта.

РОЛЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

Оказание поддержки жертвам оказывает эмоциональное воздействие на специалистов.

Важно осознавать свое собственное отношение, убеждения, чувства и опыт, связанные с насилием в отношении женщин, в противном случае могут появиться цинизм, желание обвинить жертву, дистанцирование и равнодушие в работе.

Для сохранения профессиональной гибкости специалистам важно помнить следующее:

- не медлите и не торопитесь: не ждите немедленных результатов своего вмешательства; помощь, которую вы сегодня оказали жертве, однажды поможет ей освободиться от насилия;
- не ждите, что пострадавший окажется «идеальным»;
- не допускайте недооценки мелких происшествий в жизни пострадавшего;
- вместе с жертвой обсудите различные направления дальнейших действий, не останавливайтесь на одной решении;
- научитесь откровенно говорить со своими коллегами;
- договоритесь о ролях и функциях различных специалистов, входящих в группу, состоящую из представителей разных профессий; это поможет вам не «гореть на работе» и оказывать эффективную помощь жертве;
- обращайтесь за помощью, если вам пришлось столкнуться с насилием;
- обращайтесь за консультациями, помощью и проходите профессиональную подготовку.

ЧТО МЕШАЕТ СПЕЦИАЛИСТУ РАСПОЗНАВАТЬ НАСИЛИЕ?

- Личные убеждения и мотивы
- Собственные страхи и ощущение незащищенности
- Опасение оскорбить пострадавшую
- Ощущение беспомощности и неспособности повлиять на ситуацию
- Опасение негативных последствий вмешательства в ситуацию насилия

ПРИЧИНЫ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ПРОФЕССИОНАЛЫ МОГУТ «НЕ ЗАМЕЧАТЬ» НАСИЛИЯ

- Мне трудно справиться с собой, когда другие испытывают сильные эмоции
- Если я выявлю насилие, мне нужно будет что-то делать с этим (а я не знаю, как)
- Я боюсь, что мне придется столкнуться с обидчиком
- Я не уверена, что я (не) могу к чему-то побудить другого человека
- Я не хочу вытягивать это из нее, я подожду, пока она сама не начнет об этом рассказывать
- Что, если она не подвергается насилию, а я затронула эту тему?
- Я не знаю, как заговорить на эту тему
- Я не уверена в правдивости ее рассказа – должна ли я верить всему?
- Это личное дело, я не должна в это вмешиваться
- Женщины не любят говорить о насилии
- Женщина не хочет ничего предпринимать в ситуации насилия
- Я слишком занят (а); у меня нет времени, чтобы заниматься еще и этим.
- Женщина принимает алкоголь или наркотики.
- Прежде всего я должна быть уверена в том, что это действительно ситуация насилия

Исходные позиции оказания помощи

- Противодействие насилию означает принятие четкой позиции - «Ничто не может служить оправданием для насилия»
- Попытка сохранить нейтралитет в отношении актов насилия означает риск терпимости в отношении насилия
- Только обидчик несет ответственность за совершенное насилие
- Пережившие насилие нуждаются в службах, которые обеспечивали бы защиту и поддержку на долговременной основе, предоставляя им услуги сопровождения и осуществляя координацию мероприятий между различными службами и ведомствами
- Реагирование должно учитывать стадии цикл насилия (колесо власти и контроля)
- Насилие и конфликт в семье – разные ситуации
- Необходимо понимать особенности отношений, связанных с насилием и учитывать это при работе с пострадавшими и обидчиками

Руководящие принципы

- При рассмотрении дел о домашнем насилии вопрос о безопасности пострадавших должен быть приоритетным. Реагирование должно выстраиваться вокруг интересов безопасности пострадавших.
- Всем учреждениям необходимо иметь четкие руководящие принципы и стандарты для борьбы с насилием в семье, которые должны существовать в письменном виде; все специалисты и сотрудники должны быть ознакомлены с ними, а также с порядком применения этих руководящих принципов в повседневной работе.
- Руководящие принципы должны предусматривать право клиентов на информацию обо всех предлагаемых им процедурах, мерах по вмешательству и помощи; информация, полученная от клиентов, должна рассматриваться как конфиденциальная; все действия должны предприниматься по согласию клиентов; исключения могут быть сделаны в случае непосредственной опасности или обязанности сообщать о произошедшем.
- Оценка рисков и планирование безопасности должна быть частью стандартного процесса в учреждении.

Сопровождение клиентов, предотвращение повторного насилия и перенаправление в другие учреждения

- Пострадавшие от домашнего насилия нуждаются в постоянной поддержке, поэтому представители учреждений должны убедиться, что находятся в контакте с пострадавшими и могут либо сами предложить им помощь и поддержку, либо перенаправить пострадавших в специальные учреждения, такие как общественные организации и государственные учреждения социальной защиты населения, в том числе центры социальной помощи семье и детям, оказывающие помощь пострадавшим от насилия.
- Учреждения должны взять на себя ответственность за координацию с другими учреждениями процесса перенаправления и не оставлять только на клиента действия по связи с другими учреждениями.
- Успешное сотрудничество со службами, в которые перенаправляется клиент, и четкий порядок общения с ними важны для того, чтобы убедиться, что жертвы/клиенты приходят именно туда, куда намеревались; клиенту можно помочь, если учреждение возьмет на себя инициативу по установлению контактов с такой службой.
- Обмен информацией с другими учреждениями должен иметь своей целью повышение безопасности клиентов.
- Чтобы клиенты могли доверять таким учреждениям, их нельзя вынуждать иметь дело с разными сотрудниками всякий раз, когда они обращаются за помощью (за исключением экстренных случаев).
- Таким образом, сопровождение клиентов должно быть предпочтительным рабочим методом.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОБЕСЕДОВАНИЙ С ПОТЕРПЕВШИМИ

1) *Объективность*

Данный принцип предполагает максимально объективное, без предвзятости восприятие рассказа потерпевшего о свершившемся факте насилия. При этом важно выслушать потерпевшего без обвинения и без осуждения в его адрес.

Начать беседу можно с приветствия, затем представиться и сказать: «Я знаю, что с вами произошло и сделаю все возможное, чтобы вам помочь. Теперь мне нужно задать несколько вопросов, я понимаю, что вам трудно говорить, но нам необходимо знать подробности, чтобы...». Надо дать возможность жертве высказаться и внимательно ее выслушать. В ходе беседы не следует давать оценку действиям типа: «Сами виноваты...», нежелательно также сравнение со своим опытом «Я бы на вашем месте...» и т.д.

Помочь провести собеседование помогут вопросы:

- А. *Закрытые*** – подразумевают дачу однозначного ответа «да», «нет». Таких вопросов стоит избегать, например «Вас избили?»;
- Б. *Открытые*** – подразумевают дачу развернутого ответа. Лучше задавать открытые вопросы типа «Что случилось, когда ваш муж пришел домой?», «Как это произошло?», «В какой момент это произошло?»;
- В. *Уточняющие*** – направлены на уточнение ситуации, а не на выяснение кто виноват. Например, «Где именно?», «Когда именно?». Вопрос «Почему?» тоже нежелательно задавать, лучше спросить «Зачем?». Вопрос «Почему?» нужно задать обидчику, т.к. он несет ответственность за свои действия.

К проясняющим вопросам относятся те, в которых используются, так называемые, слова-«амортизаторы»: «Правильно ли я понял, что..?», «Правда ли что..?», «Действительно ли, на Ваш взгляд, что..?».

Не нужно задавать вопросы, косвенно подразумевающие вину жертвы, типа: «Что заставляет вас с ним жить?», «Вы получаете удовольствие от насилия?», «Почему вы не уходите?» и др.

Заканчивая собеседование, важно получить полное представление о ситуации, в которой оказалась женщина и об опасности, которой подвергается она и ее дети. Если риск достаточно велик, то необходимо обсудить план обеспечения безопасности.

2) *Принцип поддерживающего слушания*

Потерпевшие часто сами не осознают, какой серьезной проблемой является домашнее насилие, но даже когда они обращаются за помощью в правоохранительные органы, зачастую должной поддержки не получают, а проходят унижительную процедуру пересказывания своей истории по 5-6 раз разным людям. *В результате многие начинают думать, что они совершенно одиноки в борьбе с насилием и что это происходит только с ними.* Поэтому слушать нужно внимательно и помогать ей дальше продолжить рассказ. Здесь уместны следующие фразы: «Когда вы говорите, вы волнуетесь? Вам трудно говорить? Я понимаю ваше волнение...».

Также необходимо помочь понять жертве, что это происходит не только с ней. Возможно произнести такую фразу: «К сожалению, это происходит не только с вами и вы в этом не виноваты, мы готовы вам помочь, если...».

3) *Установление эмоционального контакта*

Слушатели должны понимать эмоциональное состояние пострадавших и мотивы их нежелания давать показания (страх мести со стороны виновника насилия, нежелание с ним снова встречаться в суде, чувство стыда, желание забыть произошедшее и др.).

Целесообразно задать следующие вопросы, выясняющие эмоциональное состояние заявителя: «Что вы чувствуете, когда вспоминаете произошедшее?», «В этой ситуации чувства страха, обиды оправданы, большинство людей в подобных ситуациях испытывают такие же чувства, как вы» и т.д.

4) *Принцип свободы выбора (добровольность принятия решения потерпевшим)*

Вы уважительно относитесь к любому решению, которое принимает сама жертва, каким бы оно ни было. Если женщина отказывается давать показания, то необходимо выяснить причины: подвергалась ли она принуждению или запугиванию с целью отказа от обвинений.

Нельзя склонять потерпевшего к принятию определенного решения, нужно только обсудить возможные варианты и их последствия. Если женщину выслушали и проинформировали о ее правах и судебной процедуре, она более охотно даст показания в суде, чем те потерпевшие, которые этой информации не получили.

ЛОВУШКА СПАСАТЕЛЬСТВА

СТИЛИ БЕСЕДЫ

Директивный стиль	Недирективный (партнерский) стиль
<ul style="list-style-type: none"> • Я знаю, как • Я говорю вам • Следуйте указаниям 	<ul style="list-style-type: none"> • Вы знаете, как • Я спрошу вас • Решение за вами

Директивный язык		Коллаборативный язык
Расскажите мне точно, что вы сделали	→	Могли бы вы рассказать об этом побольше?
Нет, ответ, который вы ищете, - три	→	Подскажите мне, как вы пришли к такому ответу?
Будьте со мною откровеннее	→	Я заметил, что обсуждая со мной некоторые вещи, вы иногда чувствуете себя не в своей тарелке. Я пытаюсь понять. Почему это происходит
Если вы хотите, чтобы ваша жизнь вне работы была разнообразнее, вам следует вступить в клуб или примкнуть к какой-либо группе	→	Как вы считаете, как можно разнообразить жизнь вне работы?
Я знаю, просто вступите в одно из сообществ для одиноких в интернете – они действительно работают неплохо	→	Какой вариант для вас был бы самым оптимальным?
Вы все тянете время? Надо это просто сделать	→	Что мешает вам начать действовать?

Особенности работы с пострадавшими от домашнего насилия

- В первую очередь, необходимо выяснить, в безопасности ли сейчас клиентка. Если ситуация представляет опасность для жизни и здоровья, необходимо помочь сделать ее по возможности неопасной. Если есть серьезные травмы (иногда в шоке клиентка неверно оценивает состояние своего здоровья), необходимо оказать медицинскую помощь.
- Необходимо поверить, принять, признать ее переживания и опыт.
- Подчеркнуть, что она не виновата в случившемся насилии. Партнер/муж несет ответственность за совершенное насилие. Он не имеет право поднимать на нее руку ни в коем случае.
- Проявлять на протяжении всего разговора поддержку, открытость, готовность обсуждать любые темы, человечность.
- Признать двойственные чувства пострадавшей к насильнику: ненависть/любовь, доверие/недоверие, и т.д.
- Помочь клиентке нормализовать ее опыт: прошлое нельзя изменить, но она может исцелиться и вернуться к нормальной жизни. (В большей степени это относится к переживанию первичного насилия со стороны партнера.) В случае постоянного домашнего насилия происходит обратное: женщина может решить, что происходящее в ее семье, обычное явление.
- Предупредить клиентку о возможной негативной реакции со стороны людей, которым она расскажет о своей беде. Проработать с ней эту ситуацию.
- Позволить клиентке изучать и анализировать все возникающие у нее чувства. Выделить наиболее сильное и проработать.
- Рассказать о теории домашнего насилия. Помочь осознать, что каким бы ни было поведение пострадавшей, обидчик найдет повод, чтобы разрядить скопившееся у него напряжение, и что она не отвечает за характер и поведение мужа/партнера.
- Обсудить возможные изменения в семье. Предоставить информацию о том, что она может предпринять. Дать понять, что муж может понести уголовную ответственность за свои насильственные действия.
- Разработать совместно с клиенткой план безопасности.

Симптомы страха:	Симптомы беспомощности	Симптомы напряжения
<ul style="list-style-type: none"> ▪ учащенное сердцебиение ▪ гипервентиляция ▪ дрожь ▪ усиленное потоотделение ▪ головокружение ▪ боли в животе ▪ боли в области сердца ▪ проблемы с дыханием ▪ бессонница 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ слабость ▪ депрессия ▪ угнетенное состояние ▪ усталость 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ головные боли ▪ расстройства сна ▪ боли в животе ▪ нарушения менструального цикла

СОБЕСЕДОВАНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОЦЕНКИ ОПАСНОСТИ, КОТОРОЙ ПОДВЕРГАЮТСЯ ПОТЕРПЕВШИЕ

Приведенные далее вопросы можно использовать для получения наиболее полного представления о ситуации, в которой оказались потерпевшие, и оценки опасности для их собственной жизни и жизни их детей.

- Выяснить, подвергалась ли пострадавшая насилию раньше (история насилия).
- Какое проявление насилия / увечье было наиболее серьезным?
- Стали ли со временем проявления насилия более частыми, жестокими или серьезными?
- Имеется ли в доме оружие, в частности огнестрельное или холодное?
- Применял ли когда-либо виновник насилия оружие или угрожал его применить?
- Были ли попытки удушения?
- Принимает ли виновник насилия алкоголь или наркотики?
- Прибегает ли он к насилию в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?
- Угрожал ли он убить женщину / детей?
- Боится ли женщина того, что виновник насилия серьезно изувечит или убьет ее или детей?
- Боится ли пострадавшая того, что виновник насилия может убить себя?
- Склонна ли сама потерпевшая к суициду?
- Ревнив ли виновник насилия и обвиняет ли он женщину в неверности?
- Находится ли он в угнетенном (депрессивном) состоянии или высказывает навязчивые идеи?
- Преследует ли он женщину, шпионит ли за ней, контролирует ли ее действия или запугивает ли ее?
- Нападал ли виновник насилия на других людей или нарушал ли он закон?
- Живет ли женщина отдельно от виновника насилия или собирается ли жить отдельно?

Если на несколько приведенных выше вопросов был получен **утвердительный ответ**, это означает, что женщина подвергается **большому риску**.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА.

26 ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ СТЕПЕНИ ОПАСНОСТИ СО СТОРОНЫ ОБИДЧИКА

Предварительное обследование телесных повреждений

Профессионал может пройти по списку вместе с женщиной.

Предупреждение:

Всегда будьте при этом рядом

«Пожалуйста, отметьте на календаре примерные даты прошлого года, когда Ваш партнер или муж избил Вас. Запишите в этой графе примерную длительность этих инцидентов и классифицируйте их согласно шкале, приведенной ниже»:

1. Шлепки, толчки: отсутствие повреждений и / или продолжительная боль.
2. Удары, пинания, синяки, порезы и / или продолжительная боль.
3. «Побои»; серьезные ушибы, ожоги, переломы.
4. Угрозы применить оружие; повреждения головы, повреждения внутренних органов, постоянные повреждения.
5. Применение оружия: ранения.

26 ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ СТЕПЕНИ ОПАСНОСТИ СО СТОРОНЫ ОБИДЧИКА

Вопрос к пострадавшей:

Каким формам и видам насилия со стороны партнера / мужа Вы подвергались?

	Да	Нет	Не знаю	Вопросы
1.				Становился ли он агрессивным или опасным?
2.				Наносил ли он такие серьезные телесные повреждения, что Вам приходилось обращаться за медицинской помощью?
3.				Он когда-нибудь душил Вас?
4.				Он когда-либо наносил телесные повреждения или причинял вред / убил домашнее животное?
5.				Он угрожал убить Вас?
6.				Вы подвергались сексуальному насилию?
7.				Применял ли он оружие или угрожал его применить? Если да, то какое это было оружие?
8.				Случалось ли, что он преследовал Вас, проверял Ваше местонахождение, испытывал патологическую ревность?
9.				Возросло ли количество случаев насилия по отношению к Вам?
10.				Угрожал ли он тем, что совершит самоубийство? Были ли попытки самоубийства с его стороны?
11.				Подвергались ли Вы насилию во время беременности?
12.				В течение последнего года уходили ли Вы от партнера или, возможно, предпринимали попытки расстаться с ним?
13.				Прибегали ли Вы к помощи со стороны (милиция, убежище, сотрудник кризисного центра)?
14.				Чувствуете ли Вы себя изолированной от источников помощи (автомобиль, телефон, семья, друзья, и т.д.)?
15.				Находился ли обидчик в стрессовой ситуации в течение последнего года (потеря работы, смерть близкого человека, финансовый кризис)?
16.				Употребляет ли партнер / муж алкоголь?
17.				Лечился ли он от алкогольной / наркотической зависимости?
18.				Имеет ли обидчик доступ к оружию?
19.				Как Вы думаете, может ли он причинить Вам серьезный вред?
20.				Пытались ли Вы когда-либо оградить его от ответственности (забрать заявление из милиции, брали его на поруки, и т.д.)
21.				Подвергался ли он жестокому обращению в детстве?
22.				Был ли он свидетелем физического насилия в отношении матери?
23.				Раскаивается ли он после совершенного насилия?
24.				Совершает ли обидчик преступления, не связанные с насилием?
25.				Применял ли он насилие к другим людям, которые не являются членами семьи?
26.				Употребляет ли он наркотики?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Если вы живете без обидчика, но он продолжает вас преследовать

- Продумайте систему безопасности: смените замки на дверях, установите решетки на окнах, обеспечьте хорошее освещение и т.д. (по возможности).
- Попросите кого-нибудь переехать к вам в квартиру, чтобы не находиться в одиночестве.
- Проинструктируйте детей: как вызвать полицию, позвонить членам семьи, друзьям или другим лицам, которые могут оказать помощь.
- Поговорите об опасности с работниками школы и детского сада, дайте им четкие указания о том, кто имеет право забирать детей, а кто нет; обсудите другие меры предосторожности.
- Продумайте, насколько безопасным будет ваш путь до работы и путь ваших детей до школы и обратно.
- Обратитесь в службу помощи потерпевшим от насилия, например, центр помощи женщинам (приют и др.), где специалисты могут оказать вам помощь и рассказать об имеющихся средствах правовой защиты.

Если вы уходите от обидчика

- Приготовьте документы: паспорт, свидетельство о рождении (оригинал или копии), полис медицинского страхования, свидетельство о браке, водительские права, документы на автомобиль, свидетельство о разводе и другие судебные документы, запасные ключи от дома. Держите их в доступном месте.
- Приготовьте деньги, лекарства и рецепты, одежду и предметы первой необходимости для себя и детей где-нибудь вне дома (у родственников, друзей).
- Заранее договоритесь с друзьями и родственниками о предоставлении вам временного убежища.
- Сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел вас. Спрячьте или уничтожьте все свои записные книжки, конверты с адресами, которые могли бы помочь ему это сделать.
- **Если ситуация критическая, то следует покинуть дом незамедлительно, даже если вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, под угрозой ваша жизнь!**

Если вы остаетесь с обидчиком в одной квартире, или не можете выйти из квартиры

- Если в доме есть оружие, продумайте, как от него избавиться.
- Если в доме есть телефон, подумайте, кому вы можете позвонить в момент опасности или отправить смс-сообщение, кого вы и ваши дети можете позвать на помощь.
- В критической ситуации заперитесь в ванной с телефоном и попытайтесь вызвать сотрудников полиции, чтобы они защитили вас и задержали лицо, совершившее насилие.
- Если телефона нет или невозможно им воспользоваться, вы можете подавать соседям любые условные сигналы, о которых заранее необходимо договориться: стучать по батарее, трубе, по стене, в потолок и т.д.
- Можно открыть окна и попытаться привлечь внимание прохожих, попросить их о помощи, громко кричать «Пожар!» и т.д.
- Если вам удалось выскочить на лестничную площадку – звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это может остудить нападающего, а у вас будут свидетели происшествия в случае, если вы в дальнейшем обратитесь в милицию.

Помните! В критической ситуации лучше всего довериться собственной интуиции: иногда надо убегать, иногда – попытаться успокоить обидчика. Возможны любые действия, если они могут помочь защититься.

Динамика кризиса. Помощь на разных его этапах.

Кризис по определению означает "развилку на дороге" или поворотную точку. Это подразумевает напряженное, тревожное состояние, которое не может переноситься индифферентно. Кризис ограничен во времени: что-то должно измениться, нельзя оставаться в кризисе постоянно. Решение любого кризиса может быть достигнуто только решимостью на какое-либо действие.

В жизни человека кризисы отмечаются как результат изменения хода событий вследствие какой-либо потери. Любой человек может быть в кризисной ситуации. Поэтому каждый консультант должен уметь узнавать признаки кризиса. Клиент не должен подгоняться под какую-либо категорию даже для оказания ему помощи. Вы должны "погрузить" себя в ту кризисную ситуацию, в которой находится клиент, и помогать ему как бы изнутри. Кризис – это потеря контроля над ситуацией. Существует определенная динамика кризиса, состоящая из пяти стадий:

1. Чувство одиночества и изолированности вследствие паники, растерянности, ужаса, раздражения. Каждый человек имеет уровень, на котором он существует нормально. Это может быть стабильный или нестабильный жизненный стиль. Первая стадия встречается тогда, когда обратившийся находится в своем обычном состоянии. Но все же испытывает неясную тревогу по поводу того, что внешние или внутренние события становятся слишком сильны. Вначале человек понимает, что он проиграл чему-то, с чем не смог справиться, имея уже готовые привычные средства, ресурсы, т.е. используя уже имеющиеся модели поведения или обращаясь к тем, кому доверяет. Здесь присутствует чувство одиночества и изолированности вследствие паники, растерянности, ужаса, раздражения. Это мы называем стадией **УСКОРЕНИЯ СОБЫТИЙ** (или первичным напряжением, спровоцированным проблемой). Если эта работа с собственными ресурсами проходит для человека с пользой или приносит успокаивающий эффект, то кризис проходит.
2. Ригидность мышления (пережевывание, заикливание на одной ситуации, предмете). Ярко может проявляться чувство вины и стыда, как меня будут воспринимать другие, при общении с близкими – агрессия. Возникает большое желание отключиться. Присутствует бессонница, вздрагивание, утомляемость, рассеянность. Это стадия нарастания **РИГИДНОСТИ МЫШЛЕНИЯ**, чувства вины; одиночество – как выбор уже. В таком случае человек обращается к ресурсам второго уровня. Обычно это другие люди, может быть не так известные в этом качестве, но имеющие подобные возможности, - знакомые, шоферы такси, священники, социальные работники. Если и эти возможности не срабатывают, то увеличивающееся чувство беспомощности, личной несостоятельности, понижение самооценки, приводит к еще большему нарастанию напряжения. Нарастает эмоциональная изоляция.
3. **ДЕЗОРГАНИЗАЦИЯ** поведения – паническое бегство, желание «забыться». Теряется контроль почти над всеми проявлениями своего поведения. В этот момент человек поворачивается к ресурсам третьего уровня, т. е. к неизвестным ранее людям и социальным институтам. Это могут быть кризисные стационары, милиция или психологические службы. Здесь может идти дальнейшее нарастание напряжения, вызванное неудачными попытками по мобилизации ресурсов для решения проблемы. По мере развития личностного кризиса человек, от уже известных ресурсов и больше зависящих от него, обращается к неизвестным ранее источникам помощи. Именно на этой стадии возникает суицидальный риск или суицидальные попытки. Обращение, поступившее на стадии дезорганизации или поворотной точки, дает возможность оказать разнообразную помощь. Если кто-то вмешается на этих стадиях, то можно придти к решению кризисной ситуации.
4. Стадия необходимости **ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ** или РЕОРГАНИЗАЦИЯ. Клиент успокаивается и снова приобретает возможность контролировать свои эмоции. Теперь клиент решает, что ему делать, как разрешить ситуацию.
5. **ВОССТАНОВЛЕНИЕ**. Переоценка ценностей, взаимоотношений. Что-то надо восстановить немедленно, наведение порядка в собственном мире, установление

приоритетов. На этой стадии клиент восстанавливает нормальный уровень функционирования и ощущение жизненной стабильности.

Рекомендации по оказанию помощи на разных этапах.

Эффективная терапия кризисов фокусируется на чувствах, которые человек испытывает в настоящий момент, и на событиях ближайшего прошлого. Рассматривается, что человек чувствует сейчас, взаимоотношения на сейчас, возможные ресурсы на сейчас и все это вместе на тот момент, когда начался кризис. Таким образом, кризисная терапия отличается от других форм помогающих взаимоотношений, в которых пространно объясняются детские взаимоотношения или причины сегодняшних проблем ищутся в прошлом. Как признано, чувства берут начало из раннего детства, но все же можно работать и с текущими чувствами, не допытываясь понимания их причин. Понимание реальных чувств и их связей с нынешними событиями помогает клиенту принять решение. Цель эффективной кризисной терапии - установление таких взаимоотношений, благодаря которым клиент мог бы высказать свои мысли и чувства и, благодаря этому, прийти к принятию решения.

1. На первой стадии вероятность обращения клиента очень мала, так как изоляция еще не произошла. Если человек сразу обращается за помощью к участникам ситуации, то кризис останавливается. Важно на этом этапе отразить чувства клиента и работать с его альтернативами. Нельзя анализировать, почему это произошло. Все причинно-следственные связи надо отставить. Можно осторожно выяснить, говорил ли он кому-нибудь о случившемся. («А говорили ли Вы еще об этом кому-то? А есть кому? Может все-таки ему расскажете?»)
2. На второй стадии вероятность ненамного, но выше, так как клиент уже ощущает одиночество и изоляцию, и более охотно прибегает к помощи специалиста. Важно уловить признаки второй стадии (вина, стыд, агрессия + бессонница, усталость). Клиент неясно говорит, что происходит, а ясно описывает последствия того, что произошло, т.е. свое теперешнее состояние. Важно: отражать чувства, попытаться выйти на содержание. («Давно ли это произошло? А раньше такое бывало? Как Вы обычно справлялись с такими ситуациями? Что Вы намерены делать?...») Нельзя: усиливать чувство вины, т.е. его необходимо понять и принять. Можно осторожно поинтересоваться о дальнейших намерениях и давать альтернативу поведения. Если клиент играет в игру «Да, но ...», то можно пойти на конфронтацию, дать обратную связь: «Вижу, что Вы не хотите или не можете выбрать.» Если позвонил клиент, находящийся на второй стадии, то он может миновать третью стадию, переходя сразу к реорганизации.
3. На третьей стадии – глубокое одиночество. Вероятность обращения высока, так как ему важно найти незаинтересованное лицо. Близких он не считает за помощников и не ждет от них помощи. Важно отражать чувства. Можно обострить состояние (под контролем). Для консультанта необходимо понимать, что Вы делаете. У человека возможны новые кризисные обострения. Если это случилось, дайте ему возможность на все отреагировать, прожить, нельзя успокаивать. Будьте рядом с клиентом.
4. Если клиенту помогли разобраться и понять свои чувства, то чувство "бегства" недолго доминирует в суждениях и размышлениях клиента. На этой стадии в ходе разговора формируется истинное доверие между клиентом и консультантом. И теперь можно сосредоточить разговор на событиях, спровоцировавших кризис. Клиенту нужно помогать в нахождении новых ресурсов, внешних или внутренних, или рассмотреть заново те возможности, которые, казалось бы, провалились. Теперь клиент решает, что ему делать. Помните, что решение остается всегда за ним. Вы можете поддерживать, льстить, аргументировать, угрожать, но только клиент должен решать, что делать и когда.
5. На этой стадии клиент восстанавливает нормальный уровень функционирования и ощущение жизненной стабильности. Однако, это маловероятно, что этой стадии можно достигнуть

после одного диалога. Скорее это указания, которые мы рекомендуем иметь в виду. На стадии восстановления необходима помощь психотерапевта.

Этапы решения кризисной ситуации

1. Определиться с целями.
2. Решить, что вы хотите изменить.
3. Посмотреть на проблему как нечто внешнее, а не внутреннее.
4. Сфокусироваться на тех случаях, когда вы справлялись с трудностями.
5. Отслеживать продвижение к решению.
6. Уяснить себе главную цель или главный вопрос.
7. Осознать свои сильные стороны и предыдущие достижения.

А также:

8. Вместо подробного разбора проблемы вы сосредотачиваетесь на поиске решения.
9. Вы можете попробовать несколько различных вариантов решений, прежде, чем найдете то, которое подходит именно вам.
10. Необходимо искать и использовать все ресурсы, которые помогут вам прийти к решению.
11. Вы должны мысленно вернуться к тем периодам, когда вы сталкивались со схожими задачами и успешно разрешали их.

Основные правила поведения в стрессовой ситуации

Люди: Отделите человека от проблемы — обсуждайте проблемы, а не друг друга.

Интересы: Сосредоточьтесь на интересах, а не на позициях.

Варианты: Изобретайте взаимовыгодные варианты.

Критерии: Настаивайте на использовании объективных критериев

СТРАТЕГИИ ОБИДЧИКА

Тема 1. Стратегии для скрытия правды

Нахождение причин для оправдания своего поведения:

- «Я злюсь, потому что я привязан к тебе»
- «По-моему, ты меня не любишь»
- «Это у нас принято»
- «Я привык к такому поведению с детства»

Отрицание проблемы:

- «Некоторые мужчины бывают еще хуже; по крайней мере, я не бью ее»
- «Я обидчик? Конечно, нет. Я никогда не буду применять насилие по отношению к женщине»
- «Не помню, чтобы я делал это»
- «У медали всегда две стороны»

Отрицание серьезности насилия:

- «Я ее не бил»
- «После этого мы занимались любовью»
- «Мы часто ссоримся, но это у всех происходит»
- «Я не могу себя контролировать!»

Отрицание ответственности за эту проблему:

- «Мы оба выпили / приняли наркотики»
- «Она сама напросилась»
- «Она знает, что я не люблю, когда со мной так разговаривают»
- «Если бы она не следила за мной все время ...»

Отрицание возможности повторения насилия

- «Это было для меня уроком»
- «Я пообещал ей, что это больше не повторится»
- «Не знаю, что на меня нашло»

Тема 2. Препятствия к принятию ответственности

- Возмущение по поводу давления, которое необходимо, чтобы изменить себя
- Мужская гордость не позволяет сознаться в собственных ошибках
- Боязнь близких отношений – они делают его уязвимым
- Чувство смятения по поводу ситуации – непонятно, как ее разрешить
- Поведенческие модели сформировались в прошлом
- Стремление не стать таким, как отец / мать, которые служили плохим примером
- Стыд («Я – плохой») вместо вины («Я сделал что-то не так»)
- Соревнование: оценивают его успехи, не принимая во внимание его чувства или страхи
- Страх перед возможностью увидеть неизвестные стороны своей личности
- Мужчине нелегко выражать свои чувства

Рекомендации по работе с обидчиками

В своей работе вы будете постоянно сталкиваться с обидчиками. Во всех ситуациях первым шагом должна быть забота о безопасности женщины и детей.

Только в том случае, если ваше отношение к насилию однозначно негативное, вы сумеете работать с обидчиками.

Если консультант, полицейский, врач — мужчины, они могут послужить примером ненасильственной ролевой модели для обидчиков.

Необходимо обсуждать вашу работу с коллегами или с супервизором.

Если в процессе вашей профессиональной деятельности вам приходится говорить с мужчиной, который совершал насилие в отношении партнерши, то:

- ▶ Никогда не пользуйтесь терминологией, снижающей степень серьезности насилия («ссора», «конфликт»); напротив, подчеркивайте это.
- ▶ Пресекайте все попытки самооправдания
- ▶ Расскажите о юридических последствиях его действий и о влиянии насилия на здоровье его жены и детей
- ▶ Всегда помните о безопасности его жены и детей. Если женщина ушла от обидчика, уважайте ее решение, несмотря на раскаяние обидчика; работайте в этом направлении и с мужчиной

Если вы работаете с обидчиком в качестве консультанта или психотерапевта, помните о следующем:

Помогите ему составить план безопасности. У каждого обидчика должна быть возможность предотвратить вспышку насилия.

«Реконструируйте» насилие: поработайте над его историей насилия, обращая особое внимание на его вид и степень.

Мужчина никогда не примет на себя ответственность за свои действия, если он не говорит о насилии.

Задавайте ему прямые вопросы:

«Сколько раз Вы били свою жену, и каким образом?»

«Что вы чувствовали при этом?»

«Как реагировала жена?»

«Какие следы остались от побоев?»

Один из труднейших аспектов работы - сохранение баланса между «сочувствующим» стилем беседы и работой над этими вопросами. Главное в этом случае осуждать действия обидчика, но не его самого.

- ▶ **Помогите обидчику узнать собственный предел контроля:** многие мужчины пытаются представить насилие как «неконтролируемый» акт. Сосредоточьтесь на цели насилия и не забудьте о вопросе «Что мужчина получает от совершения насилия?»
- ▶ Обратите особое внимание на психологические формы насилия — унижение, изоляцию, лишение денег. Расскажите мужчине о последствиях такого насилия.
- ▶ Не доверяйте быстрому результату. Если после двух встреч мужчина уверяет, что он изменился, то это означает, что не готов еще к серьезной работе над собой.
- ▶ Если мужчина все еще прибегает к насилию, не стоит переходить к таким темам как общение или сексуальность.

Как узнать, что обидчик изменился:

- ▶ Он говорит о своих прошлых поступках как о насилии
- ▶ Он не оправдывается
- ▶ Он осознает последствия насилия для пострадавших.
- ▶ Он принимает решение женщины, даже если она решила не возвращаться к нему
- ▶ Он готов к дальнейшей работе над изменением

Если жена ушла от него:

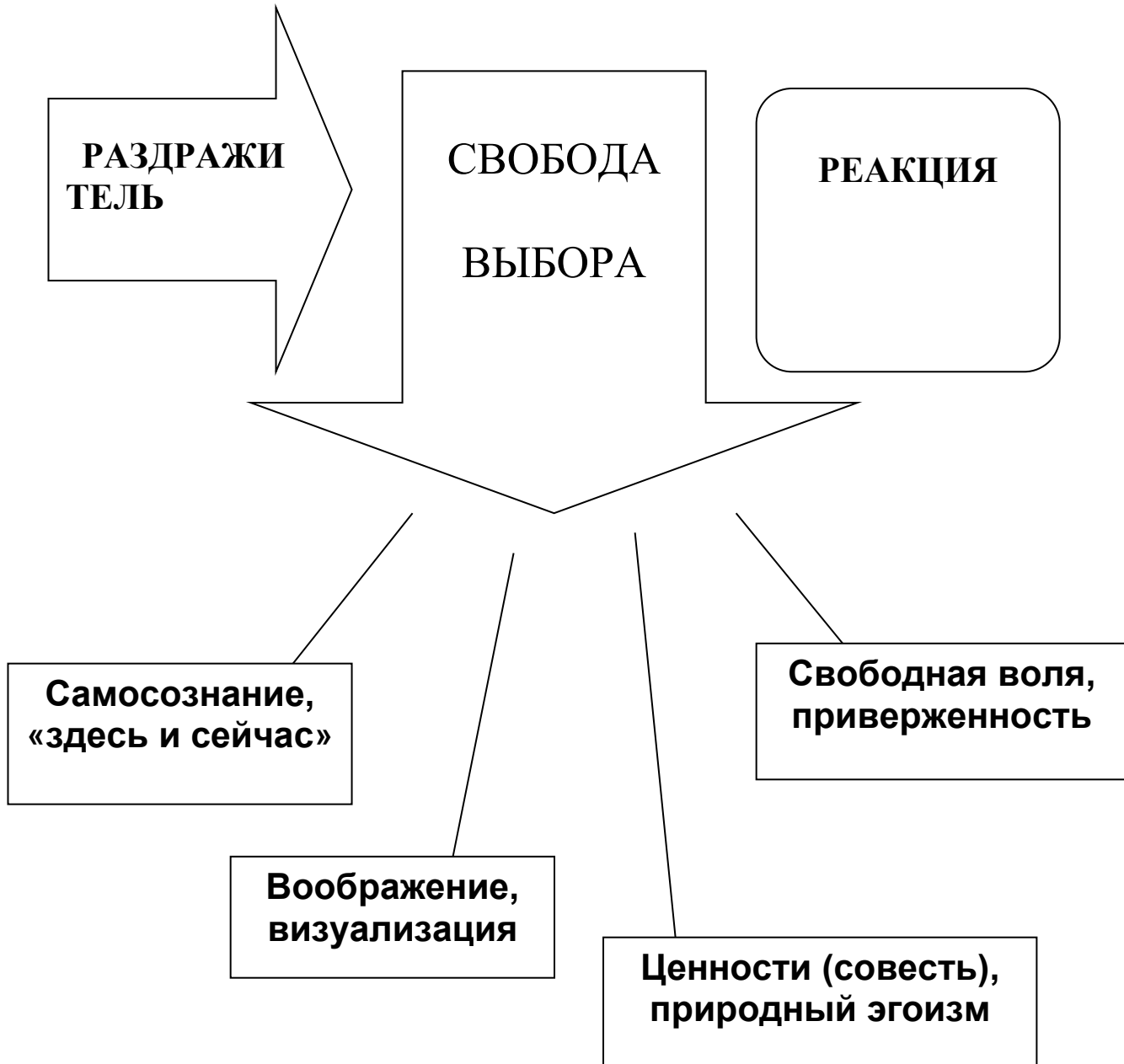
- ▶ Он принимает ее решение и не преследует ее
- ▶ Он готов выполнять финансовые обязательства, даже если он не хочет развода
- ▶ Он не настраивает детей против матери, когда видится с ними

Только при наличии всех вышеперечисленных критериев вы можете быть уверены, что насилие прекратилось.

Проактивная модель

Стивен Кови: «Наша природа заключается в том, чтобы действовать, а не быть объектом воздействия. Это, с одной стороны, наделяет нас способностью выбирать свою реакцию на определенные обстоятельства и, с другой стороны, побуждает нас формировать сами обстоятельства».

«Ответ» является корнем *ответственности* – способности выбирать свой ответ на происходящее.



ДЕЙСТВИЕ = ИНТЕРЕС – СТРАХ

Синдром выгорания.

Вы можете провести самодиагностику на синдром выгорания, ответив на следующие вопросы:

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
3. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
4. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
5. Взаимодействие с партнерами/клиентами требует от меня большого напряжения.
6. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
7. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
8. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
9. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
10. Партнерам/клиентам отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
11. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
12. Я часто работаю через силу.
13. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
14. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
15. Чтобы расслабиться и восстановить силы, я часто принимаю лекарства, алкоголь.
16. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
17. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

СИМПТОМЫ ЛИЧНОСТНОГО ВЫГОРАНИЯ

Физические:	Психологические:	Поведенческие:
<p>Усталость</p> <p>Чувство истощения</p> <p>Восприимчивость к изменениям показателей внешней среды</p> <p>Частые головные боли</p> <p>Расстройства желудочно-кишечного тракта</p> <p>Избыток или недостаток веса</p> <p>Одышка</p> <p>Бессонница и любые проблемы со сном</p>	<p>Чувство скуки</p> <p>Снижение уровня энтузиазма</p> <p>Чувство обиды</p> <p>Чувство разочарования</p> <p>Неуверенность</p> <p>Чувство вины</p> <p>Чувство невостребованности</p> <p>Легко возникающее чувство гнева</p> <p>Раздражительность</p> <p>Подозрительность</p> <p>Ригидность</p> <p>Общая негативная установка на жизненные перспективы</p>	<p>Работа становится все тяжелее и тяжелее, а способность выполнять ее - все меньше и меньше</p> <p>Рано приходите на работу и остаетесь надолго</p> <p>Поздно появляетесь на работе, и рано уходите</p> <p>Берете работу домой</p> <p>Испытываете неопределенное чувство, будто что-то не так (чувство неосознанного беспокойства)</p> <p>Обращает внимание на детали</p> <p>Неспособность принимать решения</p> <p>Растущее избегание</p> <p>Злоупотребления алкоголем</p>

СТАДИИ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

Первая стадия.

- ⊗ Хроническая усталость,
- ⊗ Эмоциональное истощение и опустошенность.
- ⊗ Состояние растерянности,
- ⊗ Потеря ясности мысли и способности разрешать проблемы.
- ⊗ Повышение авторитарности,
- ⊗ Возникновение агрессии в адрес клиента,
- ⊗ Ощущение, что на них нападают, постоянно критикуют,
- ⊗ Работа воспринимается как ловушка
- ⊗ Частая смена настроения, и другие симптомы.

Вторая стадия.

На этой стадии описанные симптомы становятся более выраженными и постоянными.

- ⊗ Добавляется фрустрация,
- ⊗ Неудовлетворенность,
- ⊗ Цинизм,
- ⊗ Нечувствительность к другому человеку
- ⊗ Отрицание симптомов «сгорания».
- ⊗ Становится трудно сосредоточиться.
- ⊗ Энергетический уровень часто меняется и существенно снижается.
- ⊗ Падает уверенность в себе
- ⊗ Чрезмерная чувствительность к критике.

Третья стадия.

люди ощущают себя совсем разбитыми, неудачниками.

- ⊗ Отсутствие энергии, движения,
- ⊗ Общая дисфункциональность,
- ⊗ Невозможность сосредоточиться,
- ⊗ Снижение иммунитета к болезням,
- ⊗ Депрессия



СВЕРДЛОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«Кризисный центр для женщин «ЕКАТЕРИНА»

Жизнь без страха

практическое пособие



РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ

Домашнее насилие – это система поведения одного члена семьи для установления и сохранения власти и контроля над другими членами семьи.

Насилие в семье – это многогранное социальное явление, проявляющееся в формах физического, эмоционально - психологического, сексуального, экономического, воздействия и принуждения одного члена семьи другим с целью установления и сохранения власти и контроля над ним.

Насилие в семье может быть направлено против любого ее члена, хотя реальные факты свидетельствуют: 95 % переживших домашнее насилие – женщины. Многие пары и семьи ссорятся, иногда в споре мы выясняем или разрешаем свои проблемы. Редко кому удается избежать семейных конфликтов. Даже если насилие направлено против одного члена семьи, остальные, будучи свидетелями происходящего, испытывают те же психологические последствия, что и пострадавшая\пострадавший, т.е. посттравматический шок. По данным официальной статистики в каждой четвертой российской семье совершается насилие. Каждый день в России подвергаются избиениям 36 тысяч женщин. Насилие в семье в различных его формах приобрело в России такие масштабы и глубину, что уже представляет угрозу безопасности личности и обществу.

В домашнем насилии выделяют 4 основных вида:

1. **физическое насилие** – все агрессивные формы поведения, представляющие собой физическое воздействие на человека, включающее ограничение свободы передвижения. Это избиение, толчки, царапины, плевки, шлепки, пощечины, хватание, бросание предметами, нанесение ударов руками и ногами, удушение, использование оружия, нанесение ожогов, и др.
2. **эмоционально-психологическое насилие** – выражается в унижении, запугивании, принуждении и изолировании. Это словесные оскорбления, постоянная критика мыслей, чувств, мнений, убеждений, действий; постоянные допросы, шантаж, угрозы уйти и забрать с собой детей, угрозы насилия по отношению к себе, жертве или детям, совершение насилия в отношении детей, родителей, домашних животных или разрушение предметов собственности, контроль или ограничение круга общения жертвы, телефонных разговоров, проявление ревности в крайней степени, преследование, обвинение партнера во всех проблемах, прерывание сна, процесса еды, и т.д. Сюда же относится принуждение сменить вероисповедание, мировоззрение, отступить от жизненных принципов и ценностей.
3. **сексуальное насилие** – любой сексуальный акт или сексуальное поведение, навязываемое партнерше(-у) без ее(его) согласия. Это принуждение к сексуальному акту с использованием силы, угроз или шантажа (изнасилование), причинение боли или вреда здоровью посредством сексуальных действий, жесткий отказ в сексуальных потребностях жертве, принуждение к сексуальному акту в неприемлемой для жертвы форме, и др. Отдельно выделяются насильственные сексуальные действия в отношении детей.
4. **экономическое насилие** – использование денег и имущества для контролирования партнера. Это отказ в содержании детей, единоличное принятие финансовых решений, создание ситуации, при которой партнер вынужден выпрашивать деньги и отчитываться в любых тратах, утаивание доходов, растрачивание семейных денег, запрет работать, принуждение работать, изъятие заработанных денег, и т.д.



Особенности домашнего насилия

Домашнее насилие носит *скрытый характер*. О нем не принято говорить. Некоторым говорить об этом больно и страшно, некоторым стыдно, а некоторым легче делать вид, что этого нет совсем, нет ни боли, ни страха, нет проблемы. Пострадавшей от насилия в семье очень тяжело признавать, что у нее дома идет война с некогда любимым человеком. Скрытый характер насилия и, как следствие, его безнаказанность порождают все более страшные его формы. Пострадавшие от насилия не верят, что кто-то сможет им помочь, что можно изменить ситуацию. Так как насилие обычно совершается без посторонних, то окружающие часто не верят рассказам пострадавшей. Ведь в кругу друзей, на работе насильник маскируется под добропорядочного семьянина, дружелюбного рубаху-парня или ответственного серьезного человека. И он всячески опровергает слова женщины, выставляя ее неврастеничкой, лгуньей или сумасшедшей.

Если в начале семейных отношений присутствовал только один вид домашнего насилия, то с течением времени женщина подвергается самым разнообразным и изощренным формам домашнего притеснения. Насилие приобретает «хронический» характер. И важно помнить, что раз начавшись, само по себе насилие не прекратится никогда.

Власть и контроль, составляющие основу насилия, используются насильником для создания полной изоляции партнера. Ведь если человека изолировать от мира, от друзей, родственников, соседей, им можно легко управлять, диктовать свою волю и использовать по своему усмотрению. У пострадавшей искажается мнение о себе и о мире, понижается самооценка, исчезает уверенность в своих силах. В дальнейшем, жертва начинает верить всему сказанному насильником. И если обидчик говорит ей о том, что она плохая жена, мать и хозяйка, что она сама во всем виновата и заслуживает наказания, то вскоре, и она думает о себе также. Тем самым насильник полностью снимает с себя ответственность за свои противоправные действия и перекладывает ее на пострадавшую. И женщина соглашается с насильником только для того, чтобы выжить в ситуации насилия.

Существует и другая группа женщин, страдающих от домашнего насилия. Эти женщины далеки от состояния пассивности и подчиненности, они постоянно пытаются улучшить ситуацию в семье, «исправляя» свое поведение, как того требует насильник, подстраиваясь под прихоти партнера. Такие женщины очень долго терпят насилие, так как считают себя виноватыми и обязанными исправить сложившееся положение. Они также не осознают, что насилие в семье существует не по их вине: ответственность за него несет сам обидчик.

Другая особенность домашнего насилия – его *цикличность*. Отношения в семье, где имеет место домашнее насилие, развиваются по кругу, повторяясь от раза к разу, проходя одни и те же стадии. Причем с течением времени этот круг имеет тенденцию сжиматься, т.е. насилие повторяется и совершается все чаще. Насилие становится предсказуемой моделью поведения. И если сначала акты насилия могли быть совершены раз в полгода, то впоследствии они могут совершаться каждый день. И попав в этот очень прочный круг, женщине зачастую самой довольно трудно разорвать его. Цикл насилия можно разбить на три стадии.



1. СТАДИЯ НАРАСТАНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ.

К первой стадии относится период, в течение которого насильник становится раздражительным, злится по незначительным причинам и без причины, ищет повод для выхода своей агрессии. В семье нарастает напряжение. Сам факт нарастания напряжения часто отрицается как виновником, так и пострадавшей от насилия, оправдывая происходящее стрессом, неприятностями на работе, плохим самочувствием. В это время женщина старается во всем угодить партнеру, чтобы тому было не к чему придраться, она пытается разрядить накапливающееся напряжение, считая, что ответственность лежит на ней. Иногда удается потушить начинающийся скандал, но через какое-то время он вспыхнет с еще большей силой. Эта стадия может длиться минуты или месяцы. Нарастание напряжения может происходить волнообразно, и у всех участников ситуации накапливается усталость от пропитанной агрессией атмосферы. Часто женщина чувствует, что не в состоянии контролировать происходящее в семье.

2. СЛУЧАИ АКТИВНОГО НАСИЛИЯ

На второй стадии скопившееся напряжение выливается во взрыв, т.е. совершается акт насилия любой формы. Почти всегда это происходит без присутствия посторонних и может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов. Насилие может быть физическим, сексуальным или принимать различные смешанные формы, почти всегда сопровождаемая оскорблениями и унижением. Очень часто обидчик перекладывает вину за происходящее на жертву, хотя пострадавшая не виновата в совершающемся насилии. Также не виновата, как и

человек, идущий по улице, не виноват в нападении на него грабителей. На этой стадии и насильник, и пострадавшая уже не могут отрицать существование насилия, но все равно они склонны приуменьшать его серьезность. Многие женщины заранее чувствуют приближение этого момента, и возникающий от этого страх заставляет некоторых из них ускорять развязку, как бы «провоцируя» насильника. Однако что бы они ни делали, агрессор сам выбирает момент для нападения. Важно помнить об этом, так как, сталкиваясь с ситуацией домашнего насилия, многие склонны рассматривать ее с точки зрения провокации пострадавшей действий насильника. И именно на этой стадии она ищет помощь вне семьи: у родственников, друзей, у специалистов.

3. СТАДИЯ РАСКАИВАНИЯ И «ЛЮБВИ»

К третьей стадии относится период раскаивания и относительного спокойствия, когда насильник сожалеет о содеянном. Он просит прощения, одаривает ее подарками, становится добрым и внимательным, во всем помогает женщине и заботится о ней. Он делает все, чтобы заглазить свою вину. И он может быть искренним в этом. Пострадавшая узнает в нем того человека, которого она когда-то полюбила. Она верит ему, его обещаниям никогда больше не совершать насилия. Именно эта стадия создает иллюзию у пострадавших, что возможно улучшение их жизни, что партнер, наконец, все осознал и готов измениться. В других парах это может происходить немного по-другому, эта стадия является передышкой. Он может во всем произошедшем обвинить женщину, доказав ей, что это именно она «допекла» его, спровоцировав на насилие. Но при этом он обещает ей, что больше такого не будет и он будет «держаться в руках». Долго эта стадия продолжаться не может: обидчик снова накапливает какие-то проблемы, рождающие у него множество агрессии, которую он опять начинает выплескивать в семье. Все, круг замкнулся, опять наступает стадия нарастания напряжения. *С течением времени период примирения уменьшается и может исчезнуть совсем, лишив пострадавших от насилия передышки.*

Динамика насилия

1. Романтическая идеализация отношений
2. Скрытые предчувствия
3. Женщина пытается выразить свои представления об отношениях
4. Мужчина начинает критиковать ее или становится раздражительным по отношению к женщине / испытывает гнев
5. Женщина чувствует ответственность за происходящее и «спасает» ситуацию
6. Мужчина расслабляется; восстановление романтического мифа об отношениях
7. Женщина находится в состоянии фрустрации
8. Мужчина начинает прибегать к насилию; начинается осознание отличия идеала от реальности
9. Женщина находится в состоянии изоляции; она чувствует, что ее предали
10. Мужчина боится потери контакта и пытается установить его с помощью контроля и насилия
11. Женщина становится еще более пассивной и изолированной
12. Мужчина испытывает еще больший страх потери контроля; усиление степени насилия
13. Полная дисфункция системы на всех уровнях

Американские исследователи Дж. Готтман и Н. Якобсон, которые в течение 8 лет наблюдали за динамикой отношений внутри 63-х супружеских пар, имеющих проблемы с насильственными ситуациями в семейной жизни, выделили в конце своего уникального эксперимента общие для всех принципы, которым эта динамика следует:

- ✓ все обидчики похожи друг на друга: они непредсказуемы, не поддаются никакому влиянию, исходящему со стороны их жен, и практически неуправляемы в ситуациях, когда семейный скандал начинает набирать силу.
- ✓ пострадавшие в результате насилия женщины зачастую далеки от состояния пассивности и подчиненности; иногда они испытывают то же чувство злости, что и обидчики. но женщины практически никогда не транслируют насильственных действий.

- ✓ Обидчики могут быть классифицированы по двум основным типам:
 - мужчины, чья раздражительность постепенно и достаточно медленно возрастает до насильственного акта,
 - мужчины, которые вспыхивают практически мгновенно.
 Эту разницу в типологии обидчика особенно важно знать женщинам, собирающимся оставить своего мужа или партнера.
- ✓ Эмоциональные оскорбления играют основную роль в ситуациях домашнего насилия, подрывая уверенность женщин в самих себя.
- ✓ Домашнее насилие может уменьшиться само по себе, но никогда не прекращается.
- ✓ Обычно женщины покидают обидчиков на пике насильственной ситуации, невзирая на реальную опасность для своей жизни.

МИФЫ И ФАКТЫ

Предубеждения и реальность

В современном обществе существует неоднозначное отношение к домашнему насилию и его понимание. Когда на улице дерутся и оскорбляют друг друга два человека – это хулиганство (уголовное преступление), когда то же происходит в семье – это сугубо семейное дело. Существует множество пословиц и поговорок, которые отражают домашнее насилие и, зачастую, оправдывают его. Вот некоторые из них: «муж и жена – одна сатана», «бьет – значит любит», «без ремня ребенок человеком не вырастет», «бей бабу молотом, будет баба золотом». К пострадавшей от насилия в семье общество относится предвзято, обвиняя ее в провокации насилия в свой адрес. Если сама виновата, то сама и разбирайся. Ведь если не считать домашнее насилие преступлением, то и предпринимать государственным органам ничего не нужно. Но многим представителям общества мешают увидеть реальность мифы, сложившиеся вокруг этой проблемы. Предубеждений и мифов достаточно много, остановимся на самых распространенных.

Миф 1: Домашнее насилие – редкое явление.

Факт. Хотя официальная статистика по этой проблеме до последнего времени не велась, известно, что в России в 1997 году зарегистрировано 4 миллиона семейных дебоширов, 40 тысяч женщин обратились в центры помощи. По данным научных исследований, насилие в той или иной форме наблюдается в каждой четвертой семье, по анонимным опросам – каждая вторая россиянка страдает от домашнего насилия. Около 30% от общего числа умышленных убийств совершается в семье. В 1997 году причиной смерти каждой шестой из женщин, которые скончались в возрасте 20-50 лет, и около половины всех убийств в России, произошли в результате насилия в семье. Число случаев избиения женщин их партнерами составляет 36 тыс. в день. Вероятность быть убитыми своими партнерами у женщин в России в 5 раз выше, чем у женщин в Западной Европе.

Миф 2: Домашнее насилие – не преступление, а просто скандал, семейное дело, в которое не нужно вмешиваться.

Факт. Домашнее насилие – это уголовно наказуемое преступление. Во многих странах юристы и адвокаты, специализирующиеся на защите прав женщин, считают, что домашнее насилие занимает одно из первых мест среди всех видов преступности. Существует ответственность за отдельные виды преступлений: телесные повреждения, побои, истязания, изнасилования, и т.д. Согласно данным МВД РФ 80% всех преступлений, связанных с применением насилия, совершаются дома.

Миф 3: Женщины, подвергающиеся насилию в семье, - мазохистки

Факт. В основном считается, что избивают женщин, которые «хотят и заслуживают быть избитыми», поэтому они не уходят и терпят такое отношение. Этот миф подразумевает, что она получает удовольствие оттого, что избиваема мужчиной, которого любит. И если бы она хотела, то могла бы уйти от мужа-насильника. Общество задается вопросом «почему она не уходит?», и совсем не обращает внимания на обидчика, не спрашивая его о том, почему он бьет? Есть много причин, мешающих женщинам уйти от обидчика: стыдно рассказать посторонним о случившемся, страшно, что насильник еще больше расвирепееет и станет бить чаще, жилищные проблемы, экономическая зависимость, недостаток поддержки от друзей и финансовой помощи, эмоциональная привязанность к партнеру, ответственность за детей. Чаще всего действует

совокупность причин, но мазохизм в их число не входит. Самый опасный для жизни женщины период наступает после того, как она принимает решение оставить своего мучителя. В этой ситуации партнер может стать очень агрессивным в связи с возможностью потерять свою «собственность».

Миф 4: Некоторые женщины провоцируют насилие и заслуживают его.

Факт. Это широко распространенное убеждение свидетельствует о том, что проблема избияния женщин – социальная: она коренится в гендерных стереотипах, которые с детства прививаются людям. Провокация насилия означает, что если бы женщина вела себя по-другому, т.е. полностью подстраивалась под своего партнера и удовлетворяла бы все его желания, то ее не за что было бы наказывать. Достаточно ей изменить свое поведение, и проблема домашнего насилия решена. Опять получается, что ответственность за насилие перекладывается на пострадавшую сторону. На самом деле насильник всегда найдет причину, чтобы придаться и сбросить скопившееся напряжение. Никто не застрахован от ошибок, и ответственность полностью лежит на том, кто выбирает насильственную форму реакции. В Конвенции о правах человека в ст. 3 и ст. 5, говорится о том, что никто не заслуживает наказаний, пыток и издевательств.

Миф 5: Причиной насилия является злоупотребление алкоголем.

Факт. Употребление алкоголя снижает способность контролировать поведение. Но нельзя сказать, что насильник, даже если он пьян, действует бессознательно. Он в любом состоянии выбирает место и время для избияния так, чтобы оно было без свидетелей, и его последствия не обнаружили. В то же время среди насильников много мужчин, не употребляющих алкоголь. Некоторые, пройдя лечение от алкоголизма, продолжали быть агрессивными и жестокими по отношению к близким. Развенчивает этот миф и статистика. По последним данным в России зарегистрировано 2 миллиона алкоголиков и в 2 раза больше семейных тиранов. Здесь уместнее говорить о двух проблемах (насилие и алкоголизм), усугубляющих друг друга.

Миф 6: Домашнее насилие возможно только в семьях низкого социального уровня.

Факт. Домашнее насилие не имеет социальных границ. Это случается во всех социальных группах независимо от уровня образования и доходов. Опыт работы «телефонов доверия» показывает, что насильниками могут быть и ученые, и бизнесмены, и рабочие, и служащие, и бедные, и богатые. Отмечено, что чем выше образовательный уровень насильника, тем насилие более изощренно.

Миф 7: Люди, подвергающие насилию членов семьи, психически нездоровы и ведут себя одинаково агрессивно со всеми.

Факт. Как правило, обидчики ведут «нормальный» образ жизни за исключением тех моментов, когда они не контролируют вспышки агрессивного поведения, их социальный статус может быть довольно высоким, они могут занимать руководящие посты, вести активную социальную жизнь, быть успешными в бизнесе. Они способны контролировать свое поведение и понимают, где и по отношению к кому можно проявлять агрессивные эмоции. В отличие от психопата они могут испытывать чувство вины, стыда и раскаяния.

Миф 8: Люди, подвергающие насилию членов семьи, не являются любящими мужьями или партнерами.

Факт. Они используют любовь для того, чтобы удержать женщину в рамках насильственных отношений. Это доказывается и существованием цикла насилия. Ведь на третьей стадии цикла они могут быть и любящими, и внимательными, и добрыми, и услужливыми. И могут делать все это искренне, и сами могут верить, что больше никаких актов насилия они совершать не будут. Но все люди слово любовь понимают по-разному. Насильник в это понятие вкладывает власть и контроль над другим человеком, оправдывая это заботой о нем. Они могут любить партнершу как вещь, как свою собственность.

Миф 9: Однажды обидчик – навсегда обидчик.

Факт. Если верна теория психологически приобретенного насильственного поведения, то насильников можно научить навыкам неагрессивного поведения. Во многих странах успешно работают образовательные программы для людей, подвергающих насилию членов семьи. Цель таких психотерапевтических групп – научить насильников осознавать реальные причины своего агрессивного поведения, понимать и выражать свои чувства, а также уметь решать проблемы ненасильственным путем. Как показывает опыт, около 50% прошедших группы перестают

транслировать агрессию в семью, из оставшихся 25 % после прохождения этих групп во второй раз, т.е. около 75% насильников могут отказаться от насильственных отношений.

Миф 10: Однажды подвергшаяся насилию женщина – навсегда жертва.

Факт. Пройдя консультирование у специалистов, женщина может возвратиться к нормальной жизни, если цикл насилия разорван, и женщина не находится в ситуации насилия и опасности. Многие женщины после этого выходили во второй раз замуж, и жили без насилия, в атмосфере любви и поддержки. Этот миф косвенно поддерживает миф об ответственности пострадавшей за то, что ее избивают и унижают.

Миф 11: Мужчина прекратит насилие, «когда мы поженемся».

Факт. Женщины думали, что эти мужчины прекратят контролировать, если они поженятся. Предполагается, что, добившись своего, он должен успокоиться и поверить, что она его любит, так как брак является наивысшим доказательством любви. Однако проблема в том, что власти не бывает много, и цикл насилия продолжается.

Миф 12: Детям нужен их отец, даже если он агрессивен, или «я остаюсь только из-за детей».

Факт. Без сомнения, в идеале дети нуждаются и в матери и в отце. Однако дети, живущие в условиях домашнего насилия, отличаются от своих сверстников повышенной тревожностью, утомляемостью, психосоматическими расстройствами, депрессией, низкой самооценкой, психологическими проблемами, ночными кошмарами, склонностью к агрессивному поведению. Дети, которые являются свидетелями насилия в родительских отношениях, часто имеют те же проблемы, что и дети, подвергающиеся насилию. Такие дети сами просят мать уйти от отца, чтобы спастись от насилия, или они предпочитают жить у бабушки и дедушки, в интернате, некоторые вынуждены уйти из дома на улицу, чтобы избежать жестокого обращения в семье. По мнению психологов, дети, выросшие в семьях с домашним насилием, воспринимают насильственную модель отношений как норму поведения, и впоследствии переносят ее в свою собственную семью. Они сами становятся или тиранами, или опять страдают от насилия. Большинство мальчиков выбирают модель поведения агрессора, а девочки выходят замуж за жестоких и агрессивных мужчин, причем в этих новых семьях насилие становится еще более жестоким и страшным.

Миф 13: Домашнее насилие – новое явление, рожденное экономической нестабильностью и стрессами.

Факт. Обычай избивать свою жену так же стар, как и сам брак. В самые древние времена, свидетельство о которых дошли до нас, закон открыто поощрял и санкционировал избиение жены. Существовало множество документов, самый известный из которых Домострой (16 век) – сборник советов по устройству семейной жизни. В нем сказано: «...жены своих мужей вопрошают...о том, как мужу угодить и дом свой по добру устроить, и во всем покоряться мужу; а что муж накажет, с любовью и страхом внимать и исполнять по его наставлению и согласно тому, что здесь писано.».

Состояние стресса рано или поздно испытывают все люди, но не все подвергают насилию своих близких.

Миф 14: Бесполезно бороться с домашним насилием. Оно существовало везде и всегда.

Факт. Различные формы насилия над женщиной имеют очень длинную историю. Однако сейчас в разных странах наблюдается неодинаковое отношение к этой проблеме. Например, в США, где система борьбы и профилактики домашнего насилия развита хорошо, в год погибает примерно две тысячи женщин. В России эта цифра больше в шесть-семь раз. Вероятность быть убитыми своими партнерами у женщин в России в 2,5 раза выше, чем у женщин США, которые в свою очередь имеют в два раза более высокую вероятность погибнуть от рук своих партнеров, чем женщины в странах Западной Европы.

Миф 15: Ссоры между женами и мужьями существовали всегда. «Милые бранятся – только тешатся». Это естественно и не может иметь серьезных последствий.

Факт. Ссоры и конфликты действительно могут присутствовать в семейных отношениях. Разница между конфликтом и насилием в наличии реальной причины в конфликте и отсутствием ее в акте насилия. Насильник зачастую объясняет свое жестокое поведение надуманными им причинами, хотя на самом деле все упирается в установление власти над другим человеком. Отличительной чертой насилия является цикличность и интенсивность происходящего и серьезность его последствий. Насилие это тщательно выстроенная система установления власти и контроля, направленная на подавление личности другого человека. Женщины, подвергающиеся

домашнему насилию, живут в постоянном страхе и стрессе, что приводит к потере уверенности, формированию низкой самооценки, различным недомоганиям: (головным болям, бессоннице, болям в спине и др.)

Миф 16: Женщины являются обидчиками в той же мере, что и мужчины.

Факт. Как показывают исследования, проведенные в разных странах мира, именно мужчины чаще всего бывают обидчиками. Так, статистические данные из США и Канады, составленные на основе судебных баз данных и полицейских отчетов, показывают, что в 90-95% случаев домашнего насилия страдает женщина. В России женщины в 6 раз больше подвержены риску быть убитыми своими сексуальными партнерами, чем мужчины. В России каждый год от рук партнеров погибает от 9 до 12тыс. женщин, что составляет почти 45 % от общего числа всех убийств.

Миф 17: Пощечина никогда не ранит серьезно.

Факт. Насилие может начинаться просто с критики, переходя к унижениям, изоляции, потом пощечина, удар, регулярные избиения, а иногда смертельный исход. Часто пощечина не рассматривается как физическое насилие, хотя на самом деле это – удар, удар ладонью по лицу, акт унижения. Также важно учитывать личностные особенности женщины, ее чувствительность и ранимость.

Миф 18: Женщины, подвергающиеся насилию, всегда могут уйти из дома.

Факт. В обществе, где женщинам предписано, с социо-культурной точки зрения, верить в то, что любовь и брак являются для них истинной самореализацией, часто считается, что она имеет право уйти из дома, когда домашнее насилие становится очень серьезным. На самом деле, в реальности, существует очень много препятствий для женщин на этом пути. До сих пор наше общество считает женщину обязанной сохранить крепкую семью, «семейный очаг». Есть и другие причины: стыдно рассказать посторонним о случившемся, страшно, что насильник еще больше расswireпееет и станет бить чаще, жилищные проблемы, экономическая зависимость, изоляция, эмоциональная привязанность к партнеру, ответственность за детей, страх, что он заберет детей, страх мести (вплоть до убийства) после ее ухода.

Миф 19: В браке не может быть сексуального насилия.

Факт. Это убеждение подкрепляется понятием супружеского долга, т.е. определенными сексуальными обязательствами по отношению к супругу: «ведь знала, зачем замуж шла». Зачастую насильник воспринимает отказ от сексуальной близости как вызов его власти и контролю, после чего следует наказание: принуждение к сексуальному акту с использованием силы, угроз или шантажа (изнасилование), принуждение к сексуальному акту в неприемлемой для женщины форме, оскорбления на сексуальной почве и др. Причем насильник может оправдывать это тем, что «женщине нравится быть покоренной, завоеванной», что это разновидность сексуальной игры.

Последствия домашнего насилия.

Основное отличие домашнего насилия от других видов насилия заключается в том, что оно происходит между людьми, состоящими в близких или родственных отношениях, которые рассматриваются как безопасные и даже считаются защитой и поддержкой. Любое проявление домашнего насилия является серьезной *психологической травмой* для пострадавшей. Даже отдельные случаи насилия могут нанести глубокую рану и прямой вред жертве или свидетелю акта насилия. Повторяющееся насилие ведет к значительным разрушениям личности пострадавшей. Суть переживаемой травмы состоит в потере контроля над собой, своей жизнью, телом, чувствами, разъединении с другими людьми (изоляция). Возникший травматический опыт деформирует способность доверять людям, принимать самостоятельные решения, быть уверенной в себе, компетентной, инициативной.

Психологическая травма нарушает целостность личности и пробивает «броню» психологических защит. Домашнее насилие подвергает серьезному испытанию отношение пострадавшего к миру. Оно разбивает многие его убеждения и предположения о семье, о себе самом, о других людях. Они включают общее чувство личной неуязвимости и самооценности, ощущение предсказуемости и порядка в мире, уверенность в своей способности позаботиться о себе и построить отношения с другими людьми.

Постоянно совершаемое домашнее насилие нарушает все эти предположения, и многие представления о мире распадаются. Опыт пострадавшей говорит, что мир вовсе не безопасен. Окружение и люди непредсказуемы. Человек узнает, что может подвергнуться неразумному и жестокому действию безо всякого предупреждения, что, казалось бы, в самом безопасном месте в этом мире, с ним происходят страшные события. Чем сильнее травма, тем более тяжелые и длительные последствия она вызывает. У женщин, подвергающихся насилию в семье в течение многих лет, может *сформироваться синдром избегаемой женщины*, который проявляется состоянием беспомощности пострадавшей, вынужденной терпеть невыносимые унижения и побои и молчать при этом, возникает чувство постоянного страха, хронического напряжения. Иногда пострадавшие не выдерживают такого прессинга и в состоянии срыва могут убить своего мучителя.

Как показывают наблюдения и экспериментальные данные, пострадавшие от насилия в семье переживают острое состояние травматического стресса в течение долгого времени по окончании воздействия стрессовых факторов. При этом возникает состояние *посттравматического стресса*, что затрудняет их адаптацию к обычным условиям жизни. В результате у пострадавших развивается синдром посттравматических стрессовых нарушений (PTSD-синдром). Ниже приводятся его признаки:

1. Постоянное возвращение человека к переживаниям, связанным с травмировавшим его событием (событиями): навязчивые, постоянно повторяющиеся воспоминания и сны (ночные кошмары) о пережитом; интенсивные вспышки негативных эмоциональных состояний.
2. Устойчивое стремление человека избегать или "блокировать" все, что хотя бы отдаленно может напомнить ему о травме: любых мыслей и чувств, форм активности и ситуаций, которые пробуждают воспоминания об обстоятельствах травмы; неспособность воспроизвести в памяти основные элементы травмировавшей ситуации; потеря интереса к тому, что до травмы имело большое значение в жизни человека; чувство отчужденности от окружающих; слабая выраженность эмоций, "оцепенение"; ощущение "укороченного" будущего, ожидание скорой смерти.
3. Устойчивые симптомы, отражающие повышенный уровень возбудимости и появившиеся после травмы. Это нарушения сна, повышенная раздражительность или вспышки гнева, затруднения при необходимости сконцентрировать внимание, рассеянность, депрессия, самообвинение, злоупотребление наркотическими лекарствами, алкоголем.

Каждый человек по-разному справляется с последствиями травмы, и чем чаще она повторялась, тем дольше будут длиться болезненные реакции. Учитывая тяжесть психологической травмы, полученной от домашнего насилия, важно поддержать обратившуюся к вам женщину.

Ведь обсуждение случившегося с ней является фактом признания проблемы и помогает ей избавиться от изоляции, которая создается атмосферой насилия.

Различают и *социальные последствия* домашнего насилия:

- ♦ Насилие – предпосылка других социальных бед: детской беспризорности, проституции, наркомании, и др.
- ♦ Насилие из семьи выплескивается в общество: дети, выросшие в семьях, где совершалось насилие, даже если они были просто свидетелями насилия, став взрослыми, гораздо чаще совершают преступления против личности. Кроме того, усвоенные методы насильственного поведения (либо жертвы, либо насильника), с большой вероятностью будут практиковаться ими в своей семье. Насилие становится семейной «традицией», своего рода «наследственным заболеванием».
- ♦ Потери человеческих жизней в результате убийств женщин, детей и подростков или их самоубийств.

Экономические последствия насилия в семье:

Колоссальные суммы денег расходуются на оплату услуг милиции и судов, органов здравоохранения, оплату больничных листов, на содержание приютов для женщин и детей, социальное страхование. По данным статистики за 2009 год насилие в семье стоило Великобритании за 1 год 15,7 миллиардов фунтов стерлингов.

Общество несет потери производительных членов общества вследствие нарушения психического и физического здоровья женщин.

Общая характеристика пострадавших от домашнего насилия:

- низкая самооценка;
- они верят большинству мифов о насильственных отношениях;
- думают, что так или иначе, насилие присутствует во всех семьях;
- имеют очень традиционные представления о семье, роли женщины в семье и обществе, верят в «женское предназначение»;
- берут на себя ответственность за чувства и действия обидчика;
- страдают от чувства вины и отрицают чувство гнева по отношению к обидчику;
- верят в то, что сексуальные отношения могут стабилизировать отношения в целом;
- уверены в том, что никто не может помочь им в разрешении проблемы насилия в семье;
- постепенное ухудшение здоровья по мере того, как усиливается домашнее насилие;
- сильные чувства одиночества, стыда и страха;
- постоянные стрессы и психофизиологические расстройства;
- чувство отчаяния от невозможности решить проблему домашнего насилия;
- чувство вины из-за неспособности справиться с проблемой своими силами и агрессия, направленная против самой себя;
- замкнутость, нелюдимость, постоянная напряженность при общении.

Перечисленные признаки не зависят от продолжительности домашнего насилия, и могут проявляться уже после первого акта насилия.

Общая характеристика людей, склонных к насилию.

- низкая самооценка;
- они верят большинству мифов о насильственных отношениях;
- имеют очень традиционные взгляды на ведущую роль мужчины в семье и обществе;
- контролирующее поведение по отношению к женщине;
- обвиняют других в действиях, которые совершают сами;
- агрессивны с детьми и животными;
- часто используют агрессию в сексуальных отношениях с целью повышения самооценки;
- представляют собой двойственную личность;
- стараются изолировать женщину от каких-либо занятий вне дома или общения с другими людьми;
- физически грубы с женщиной (толкают, дергают за рукав и т.д.);
- грозят покончить с собой, если женщина пытается разорвать отношения;
- оправдывают акты насилия алкогольным или наркотическим опьянением;
- совершают словесные оскорбления в адрес других людей;
- переносят в свою семью опыт насилия, полученный в родительской семье;
- не осознают, что их агрессивное поведение может иметь серьезные последствия;
- внезапная смена настроения;
- предыдущий опыт как агрессора;
- использование любой силы во время скандала;
- патологически ревнивы.

В своем поведении насильники используют в основном три тактики поведения:

- 1) Отрицание акта насилия. Насильники говорят о том, что пострадавшая «сама упала», что это была «случайность», что они ничего не сделали.
- 2) Занижение произошедшего насилия. Они признают сам факт насилия, но считают его незначительным, с минимальными последствиями. Они представляют это как обычную ссору, как нечто, происходящее в каждой семье.

- 3) Обвинение пострадавшей. Насильники переключают внимание на поведение пострадавшей, которое и привело в акту насилия. Они считают, что та «сама виновата», «довела его до срыва», «первая начала скандал».

Жестокое обращение с детьми и его последствия
Виды насилия

1.

2.

3.

4.

5.

Последствия насилия в отношении детей

Различают ближайшие и отдаленные последствия жестокого обращения и невнимательного отношения к детям.

К ближайшим последствиям относятся физические травмы, повреждения, а также рвота, головные боли, потеря сознания, характерные для синдрома сотрясения, развивающегося у маленьких детей, которых берут за плечи и сильно трясут. Кроме указанных признаков, у детей при этом синдроме появляется кровоизлияние в глазные яблоки. К ближайшим последствиям относятся также острые психические нарушения в ответ на любой вид агрессии, особенно на сексуальную. Эти реакции могут проявляться в виде возбуждения, стремления куда-то бежать, спрятаться, либо в виде глубокой заторможенности, внешнего безразличия. Однако в обоих случаях ребенок охвачен острейшим переживанием страха, тревоги и гнева. У детей старшего возраста возможно развитие тяжелой депрессии с чувством собственной ущербности, неполноценности.

Среди отдаленных последствий жестокого обращения с детьми выделяются:

√ **Нарушения физического и психического развития:**

- отстают в росте, массе, или и в том и другом от своих сверстников.
- позже начинают ходить, говорить, реже смеются,
- значительно хуже успевают в школе, чем их одноклассники.
- часто наблюдаются "дурные привычки": сосание пальцев, кусание ногтей, раскачивание, занятие онанизмом.
- у них припухлые, "заспанные" глаза, бледное лицо, всклокоченные волосы, неопрятность в одежде, другие признаки гигиенической запущенности - педикулез, сыпи, плохой запах от одежды и тела.

√ **Различные заболевания как следствие жестокого обращения**

- при физическом насилии имеются повреждения частей тела и внутренних органов различной степени тяжести, переломы костей.
- при сексуальном насилии могут быть заболевания, передающиеся половым путем: инфекционно-воспалительные заболевания гениталий, сифилис, гонорея, СПИД, острые и хронические инфекции мочеполовых путей, травмы, кровотечения из половых органов и прямой кишки, разрывы прямой кишки и влагалища, выпадение прямой кишки.
- Психосоматические заболевания: ожирение или, наоборот, резкая потеря веса, что обусловлено нарушениями аппетита. При эмоционально-психологическом насилии нередко бывают кожные сыпи, аллергическая патология, язва желудка, при сексуальном насилии - необъяснимые (если никаких заболеваний органов брюшной полости и малого таза не обнаруживается) боли внизу живота. Часто у детей развиваются такие нервно-психические заболевания, как тики, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), некоторые дети повторно поступают в отделения неотложной помощи по поводу случайных травм, отравлений.

√ **Психологические особенности детей, пострадавших от насилия:**

- часто испытывают гнев, который чаще всего изливают на более слабых: младших по возрасту детей, на животных. Часто их агрессивность проявляется в игре, порой вспышки их гнева не имеют видимой причины. Или чрезмерно пассивны, не могут себя защитить. И в том, и в другом случае нарушается контакт, общение со сверстниками.
- любым путём привлекают к себе внимание, что иногда проявляется в виде вызывающего, эксцентричного поведения.
- несвойственные возрасту познания о сексуальных взаимоотношениях, что проявляется в их поведении, в играх с другими детьми или с игрушками (при сексуальном насилии).
- низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению чувства вины, стыда, неполноценности, "я хуже всех".
- высокая частота депрессий. Это проявляется в приступах беспокойства, безотчетной тоски, чувство одиночества, в нарушениях сна. В старшем возрасте, у подростков, могут наблюдаться попытки покончить с собой или завершённые самоубийства.

√ **Социальные последствия жестокого обращения с детьми:**

Можно выделить два проявляющихся одновременно аспекта этих последствий: вред для жертвы и для общества.

- трудности социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточным уровнем знаний и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в школе и др.
- пристрастие к алкоголю, наркотикам, они начинают воровать и совершать другие уголовно наказуемые действия.
- проституция, нарушение половой ориентации, трудности при создании собственной семьи, они не могут дать своим детям достаточно тепла, поскольку не решены их собственные эмоциональные проблемы.

Возрастные особенности последствий домашнего насилия.

	ЭМОЦИИ	СОЗНАНИЕ	ПОВЕДЕНИЕ
<p>ДОШКОЛЬНИКИ Дети в этом возрасте наиболее беспомощны и ранимы и обладают в наименьшей степени познавательными и поведенческими навыками для того, чтобы справиться с ситуацией.</p>	<p>Паника, беспокойство. Беспокойство в отношениях с обоими родителями. Тревога о разводе. Эмоциональное оцепенение, раздражительность</p>	<p>Короткая память на события. Ограниченное понимание насилия. Тревога за нарушение привычного хода событий. Хочет воссоединения семьи.</p>	<p>Плачет, жалуется, вспышки, раздражения, уход в себя, пассивность. Потеря развивающих навыков (несдержанность, эгоизм) Неразговорчивость, безответственность. Ночные кошмары, нарушения сна</p>
<p>ШКОЛЬНИКИ Дети этого возраста обладают более широким спектром познавательных, эмоциональных и поведенческих навыков для того, чтобы справиться с ситуацией, которая их травмирует. Они делают более активные попытки сопротивления насилию, стремятся защитить жертву и определить значение стрессовых ситуаций. В результате, по сравнению с детьми более младшего возраста, эти дети испытывают чувство вины и стыда, двойственное отношение к родителям и постоянную депрессию.</p>	<p>Депрессия, унылое состояние, беспокойство, чувство вины и стыда. Чувствует ответственность и беспомощность, беспокойство и повышенная чувствительность к сигналам об опасности, недоверие ко взрослым. двойственные чувства по отношению к родителю, совершающему насилие (одновременно привязанность и сомнение)</p>	<p>Недостаточная способность сконцентрироваться, назойливые мысли и образы насилия. Фантазии по поводу освобождения жертвы или семьи. Попытки понять насилие. Двойственное отношение к вопросу о разводе.</p>	<p>Снижение школьной успеваемости. Унаследованное, пассивное социальное поведение. Жалобы психосоматического характера (болит живот, голова и т.д.) Агрессивность и жестокость по отношению к другим. Непослушание и вызывающее поведение, разрушение мебели, вещей. Проигрывание травматической ситуации в процессе разговора и игры. Нарушение отношений со сверстниками. Формирование вредных привычек.</p>
<p>ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ Постоянное проявление нетерпимости и насилия в семье приводит к отчуждению детей юношеского возраста от их семей. В результате подростки могут покидать семьи в раннем возрасте и выказывать антисоциальное и саморазрушающее поведение. Двойственность в отношении родителей может смениться благосклонностью к одному из них.</p>	<p>Самобичевание, чувство вины и стыда, идеи о самоубийстве. Гнев, ярость, взрыв эмоций, проявление агрессии. Депрессия и чувство безнадежности. Преданность одному из родителей. Отсутствие сочувствия к другим, подозрительность и недоверие взрослым</p>	<p>Назойливые мысли и образы насилия. Недостаточная способность концентрироваться. Смещение любви и насилия. Вера в то, что насилие нормально. Перекалывают вину за свои действия на других.</p>	<p>Снижение школьной успеваемости, прогулы занятий, побеги из дома. Повышенная сексуальная активность Антисоциальное поведение, правонарушения, пристрастие к алкоголю, наркотикам. Отказ от сотрудничества со взрослыми, взрывной и насильственный характер в межличностном общении. Насилие и оскорбление любимых.</p>

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОБЕСЕДОВАНИЙ С ПОТЕРПЕВШИМИ

1) *Объективность*

Данный принцип предполагает максимально объективное, без предвзятости восприятие рассказа потерпевшего о свершившемся факте насилия. При этом важно выслушать потерпевшего без обвинения и без осуждения в его адрес.

Начать беседу можно с приветствия, затем представиться и сказать: «Я знаю, что с вами произошло и сделаю все возможное, чтобы вам помочь. Теперь мне нужно задать несколько вопросов, я понимаю, что вам трудно говорить, но нам необходимо знать подробности, чтобы...». Надо дать возможность жертве высказаться и внимательно ее выслушать. В ходе беседы не следует давать оценку действиям типа: «Сами виноваты...», нежелательно также сравнение со своим опытом «Я бы на вашем месте...» и т.д.

Помочь правильно провести собеседование помогут вопросы. Существует несколько типов вопросов, которые различаются между собой:

- А. *Закрытые*** – подразумевают дачу однозначного ответа «да», «нет». Таких вопросов стоит избегать, например «Вас избили?»;
- Б. *Открытые*** – подразумевают дачу развернутого ответа. Правильнее было бы задавать открытые вопросы типа «Что случилось, когда ваш муж пришел домой?», «Как это произошло?», «В какой момент это произошло?»;
- В. *Уточняющие*** – направлены на уточнение ситуации, а не на выяснение кто виноват. Например, «Где именно?», «Когда именно?». Вопрос «Почему?» тоже нежелательно задавать, лучше спросить «Зачем?». Вопрос «Почему?» нужно задать обидчику, т.к. он несет ответственность за свои действия.

К проясняющим вопросам относятся те, в которых используются, так называемые, слова «амортизаторы»: «Правильно ли я понял, что..?», «Правда ли что..?», «Действительно ли, на Ваш взгляд, что..?».

Не нужно задавать вопросы, косвенно подразумевающие вину жертвы, типа: «Что заставляет вас с ним жить?», «Вы получаете удовольствие от насилия?», «Почему вы не уходите?» и др.

Заканчивая собеседование, важно получить полное представление о ситуации, в которой оказалась женщина и об опасности, которой подвергается она и ее дети. Если риск достаточно велик, то необходимо обсудить план обеспечения безопасности.

2) *Принцип поддерживающего слушания*

Потерпевшие часто сами не осознают, какой серьезной проблемой является домашнее насилие, но даже когда они обращаются за помощью в правоохранительные органы, зачастую должной поддержки не получают, а проходят унижительную процедуру пересказывания своей истории по 5-6 раз разным людям. *В результате многие начинают думать, что они совершенно одиноки в борьбе с насилием и что это происходит только с ними.* Поэтому слушать нужно внимательно и помогать ей дальше продолжить рассказ. Здесь уместны следующие фразы: «Когда вы говорите, вы волнуетесь? Вам трудно говорить? Я понимаю ваше волнение...».

Также необходимо помочь понять жертве, что это происходит не только с ней. Возможно произнести такую фразу: «К сожалению, это происходит не только с вами и вы в этом не виноваты, мы готовы вам помочь, если..».

3) *Установление эмоционального контакта*

Слушатели должны понимать эмоциональное состояние пострадавших и мотивы их нежелания давать показания (страх мести со стороны виновника насилия, нежелание с ним снова встречаться в суде, чувство стыда, желание забыть произошедшее и др.).

Целесообразно задать следующие вопросы, выясняющие эмоциональное состояние заявителя: «Что вы чувствуете, когда вспоминаете произошедшее?», «В этой ситуации чувства страха, обиды оправданы, большинство людей в подобных ситуациях испытывают такие же чувства, как вы» и т.д.

4) *Принцип свободы выбора (добровольность принятия решения потерпевшим)*

Вы уважительно относитесь к любому решению, которое принимает сама жертва, каким бы оно ни было. Если женщина отказывается давать показания, то необходимо выяснить причины: подвергалась ли она принуждению или запугиванию с целью отказа от обвинений.

Нельзя склонять потерпевшего к принятию определенного решения, нужно только обсудить возможные варианты и их последствия. Если женщину выслушали и проинформировали о ее правах и

судебной процедуре, она более охотно даст показания в суде, чем те потерпевшие, которые этой информации не получили.

СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ

Название пришло из начала 70-х годов, когда два рецидивиста захватили в стокгольмском банке четырех заложников: мужчину и трех женщин. В течение почти недели они угрожали их жизни, но одновременно время от времени давали небольшие поблажки. Вскоре жертвы стали оказывать сопротивление попыткам властей освободить их и встали на сторону террористов. Впоследствии две женщины вышли замуж за своих бывших мучителей, одна из них при этом развелась с мужем.

По мере того как захваты заложников стали происходить все чаще, стало ясно, что стокгольмский синдром - это не исключение, хотя и не правило. Для того, чтобы он возник, необходимо стечение некоторых обстоятельств.

Во-первых, это – сама экстремальность ситуации захвата. Когда человек, только что свободный в своих желаниях оказывается в прямой физической зависимости от бандита. При этом ясно, что огромную роль играет фактор внезапности такого перехода от свободы к несвободе.

Во-вторых, продолжительность удерживания заложников. Фактор времени играет на руку террористам. С течением времени растет вероятность все большего подчинения чужой воле.

В-третьих, за появление синдрома ответственны, как это ни парадоксально, механизмы психических защит. Любое стрессовое состояние вгоняет человека в регресс. Чем сильнее переживание, тем глубже регресс. Человек как бы уподобляется маленькому ребенку, которого несправедливо обидели злые люди. Он ждет защиты и, не находя ее, начинает подлаживаться под обидчика. Тот начинает олицетворять для него грозную отцовскую фигуру из детства, с которой можно договориться лишь единственным безопасным для себя способом. Можно идентифицировать себя с таким "отцом", показывая тем самым свое восхищение его силой. Возникает так называемая "травматическая связь" между жертвой и насильником, которая без психологической проработки может длиться достаточно долго (что, собственно, и произошло в Стокгольме).

В конце 1991 года, на встрече Ассоциации американских психологов психологи Д. Грехам и Э. Роулинг из Университета г. Цинцинатти (США) рассказали о результатах трехгодичного исследования, в котором представили поведение женщин, пострадавших от насилия как вполне *нормальную реакцию на глубоко травмирующее событие*. По результатам их исследования видно, что женщины, страдающие от насилия, ведут себя также как заложники по отношению к своим похитителям (захватчикам): и те, и другие подстраиваются под агрессора (обидчика) только для того, чтобы выжить. В своих исследованиях, проведенных с 400 женщинами — жертвами насилия, оба психолога выявили общий стандарт поведения, который совпал со «стокгольмским синдромом». Они не только смогли наблюдать «стокгольмский синдром» в случаях с заложниками и женщинами — жертвами насилия, но также и в случаях с жертвами инцеста, изнасилованными детьми, бывшими заключенными тюрем, членами сект, проститутками, военнопленными и политзаключенными. Все они через некоторое время, *идентифицировались со своими агрессорами* (как одно целое) *для того, чтобы выжить*.

Для возникновения так называемого «стокгольмского синдрома» необходимо наличие четырех предпосылок:

- 1) существует угроза жизни пострадавшей;
- 2) у пострадавшей нет возможности избежать опасности / или она уверена в том, что у нее нет возможности избежать опасности;
- 3) психологическое отчуждение (изоляция от других людей);
- 4) захватчик (обидчик) настроен дружелюбно по отношению к своей жертве.

Последствия: идентификация себя с обидчиком, искаженное восприятие. Стокгольмский синдром в виде идентификации пострадавшей с обидчиком может прямо или косвенно проявляться в детях пострадавшей женщины, которые являются свидетелями насилия и угроз.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ЖЕНЩИНЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ НАСИЛИЮ, НЕ ХОТЯТ ДАВАТЬ ПОКАЗАНИЯ И ПРИБЕГАТЬ К ПОМОЩИ

- **Часто женщины отказываются давать показания и сотрудничать с правоохранительными органами, социальными службами помощи по тем же причинам, что и жертвы других насильственных преступлений**

- 1) Чувства вины и стыда
- 2) Желание забыть произошедшее
- 3) Недоверие к организациям, в которые необходимо обратиться (негативный опыт)
- 4) Страх мести со стороны виновника насилия, особенно если он применяет угрозы, и нежелание снова встречаться с ним в суде
- 5) Страх перед обвинением в свой адрес и перед другими последствиями («Что будет, если я расскажу об этом»)
- 6) Нежелание «выносить сор из избы»
- 7) Терпимость по отношению к партнеру / обидчику
- 8) Страх перед собственными эмоциями и агрессией
- 9) Минимизация степени серьезности положения («Все уже позади, ничего серьезного не произошло»)
- 10) «Ты должна сама найти выход, не надо искать помощи на стороне!»
- 11) Наличие симптомов психологической травмы: запертость, замкнутость в себе, склонность к резко противоположным эмоциям и другие симптомы травмы

- **Действие этих факторов на женщин усугубляется тем, что:**

- ▶ Обидчик продолжает жить с жертвой или имеет с ней постоянные контакты, контролируя действия женщины
- ▶ Прошлые попытки женщины уйти от виновника насилия или обратиться за помощью были безуспешны или привели к новым проявлениям насилия
- ▶ Женщина утратила веру в работников милиции или судебную систему и считает, что их вмешательство не сможет остановить насилие
- ▶ Пострадавшая и обидчик имеют общих детей и женщина боится за их безопасность
- ▶ Женщина и дети являются иждивенцами виновника насилия
- ▶ Семья и социальная среда оказывают давление на женщину, требуя отказаться от дачи показаний

ВОПРОСЫ К ПОСТРАДАВШЕЙ \ СВИДЕТЕЛЯМ

Приведенный далее контрольный список вопросов призван помочь суду установить причины, по которым женщина проявляет нежелание или отказывается давать показания, а также определить, подвергалась ли пострадавшая принуждению или запугиванию с целью отказа от обвинений

- ▶ Могли бы вы рассказать, что на данный момент происходит в вашей семье?
- ▶ Как вы относитесь к происходящему? Вы чего-то опасаетесь или боитесь?
- ▶ Что мешает вам давать показания?
- ▶ Существуют ли еще какие-то причины, по которым вы не желаете (или отказываетесь) давать показания? Можете ли вы назвать эти причины? Вам кто-то угрожает? Или преследует вас?
- ▶ Когда вы приняли решение отказаться давать показания?
- ▶ Жили ли вы вместе с обвиняемым, когда произошел этот случай?
- ▶ Живете ли вы сейчас вместе с обвиняемым?
- ▶ (Если нет) Знает ли обвиняемый, где вы живете?
- ▶ Зависите ли вы от обвиняемого в финансовом отношении?
- ▶ Если у вас общие дети с обвиняемым?
- ▶ Обсуждали ли вы с обвиняемым этот судебный процесс?
- ▶ Обещал ли обвиняемый что-либо для вас сделать, если вы не будете давать показания?
- ▶ Вы не хотите, чтобы дело рассматривалось / давать показания из-за этого обещания?
- ▶ Угрожал ли обвиняемый или кто-либо другой вам, вашим детям или вашей семье, чтобы заставить вас отказаться давать показания?
- ▶ Есть ли причина, по которой вы боитесь обвиняемого?
- ▶ (Если причиненные увечья очевидны) Как вы получили эти увечья (сошлитесь на милицейские протоколы, медицинские справки, фотографии, увечья, очевидные суду, и т.п.)?
- ▶ Хотели бы вы поговорить со специалистами кризисного центра?
- ▶ Что вы сейчас предпринимаете для своей безопасности?

СОБЕСЕДОВАНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОЦЕНКИ ОПАСНОСТИ, КОТОРОЙ ПОДВЕРГАЮТСЯ ПОТЕРПЕВШИЕ

Приведенные далее вопросы можно использовать для получения наиболее полного представления о ситуации, в которой оказались потерпевшие, и оценки опасности для их собственной жизни и жизни их детей.

- Выяснить, подвергалась ли пострадавшая насилию раньше (история насилия).
- Какое проявление насилия / увечье было наиболее серьезным?
- Стали ли со временем проявления насилия более частыми, жестокими или серьезными?
- Имеется ли в доме оружие, в частности огнестрельное или холодное?
- Применял ли когда-либо виновник насилия оружие или угрожал его применить?
- Были ли попытки удушения?
- Принимает ли виновник насилия алкоголь или наркотики?
- Прибегает ли он к насилию в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?
- Угрожал ли он убить женщину / детей?
- Боится ли женщина того, что виновник насилия серьезно изувечит или убьет ее или детей?
- Боится ли пострадавшая того, что виновник насилия может убить себя?
- Склонна ли сама потерпевшая к суициду?
- Ревнив ли виновник насилия и обвиняет ли он женщину в неверности?
- Находится ли он в угнетенном (депрессивном) состоянии или высказывает навязчивые идеи?
- Преследует ли он женщину, шпионит ли за ней, контролирует ли ее действия или запугивает ли ее?
- Нападал ли виновник насилия на других людей или нарушал ли он закон?
- Живет ли женщина отдельно от виновника насилия или собирается ли жить отдельно?

Если на несколько приведенных выше вопросов был получен **утвердительный ответ**, это означает, что женщина подвергается **большому риску**.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА.

26 ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ СТЕПЕНИ ОПАСНОСТИ СО СТОРОНЫ ОБИДЧИКА

Предварительное обследование телесных повреждений

Профессионал может пройти по списку вместе с женщиной.

Предупреждение:

Всегда будьте при этом рядом

«Пожалуйста, отметьте на календаре примерные даты прошлого года, когда Ваш партнер или муж избил Вас. Запишите в этой графе примерную длительность этих инцидентов и классифицируйте их согласно шкале, приведенной ниже»:

1. Шлепки, толчки: отсутствие повреждений и / или продолжительная боль.
2. Удары, пинания, синяки, порезы и / или продолжительная боль.
3. «Побои»; серьезные ушибы, ожоги, переломы.
4. Угрозы применить оружие; повреждения головы, повреждения внутренних органов, постоянные повреждения.
5. Применение оружия: ранения.

26 ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ СТЕПЕНИ ОПАСНОСТИ СО СТОРОНЫ ОБИДЧИКА

Вопрос к пострадавшей:

Каким формам и видам насилия со стороны партнера / мужа Вы подвергались?

	Да	Нет	Не знаю	Вопросы
1.				Становился ли он агрессивным или опасным?
2.				Наносил ли он такие серьезные телесные повреждения, что Вам приходилось обращаться за медицинской помощью?
3.				Он когда-нибудь душил Вас?
4.				Он когда-либо наносил телесные повреждения или причинял вред / убил домашнее животное?
5.				Он угрожал убить Вас?
6.				Вы подвергались сексуальному насилию?
7.				Применял ли он оружие или угрожал его применить? Если да, то какое это было оружие?
8.				Случалось ли, что он преследовал Вас, проверял Ваше местонахождение, испытывал патологическую ревность?
9.				Возросло ли количество случаев насилия по отношению к Вам?
10.				Угрожал ли он тем, что совершит самоубийство? Были ли попытки самоубийства с его стороны?
11.				Подвергались ли Вы насилию во время беременности?
12.				В течение последнего года уходили ли Вы от партнера или, возможно, предпринимали попытки расстаться с ним?
13.				Прибегали ли Вы к помощи со стороны (милиция, убежище, сотрудник кризисного центра)?
14.				Чувствуете ли Вы себя изолированной от источников помощи (автомобиль, телефон, семья, друзья, и т.д.)?
15.				Находился ли обидчик в стрессовой ситуации в течение последнего года (потеря работы, смерть близкого человека,

				финансовый кризис)?
16.				Употребляет ли партнер / муж алкоголь?
17.				Лечился ли он от алкогольной / наркотической зависимости?
18.				Имеет ли обидчик доступ к оружию?
19.				Как Вы думаете, может ли он причинить Вам серьезный вред?
20.				Пытались ли Вы когда-либо оградить его от ответственности (забрать заявление из милиции, брали его на поруки, и т.д.)
21.				Подвергался ли он жестокому обращению в детстве?
22.				Был ли он свидетелем физического насилия в отношении матери?
23.				Раскаивается ли он после совершенного насилия?
24.				Совершает ли обидчик преступления, не связанные с насилием?
25.				Применял ли он насилие к другим людям, которые не являются членами семьи?
26.				Употребляет ли он наркотики?

СТРАТЕГИИ ОБИДЧИКА

Тема 1. Стратегии для скрытия правды

Нахождение причин для оправдания своего поведения:

- «Я злюсь, потому что я привязан к тебе»
- «По-моему, ты меня не любишь»
- «Это у нас принято»
- «Я привык к такому поведению с детства»

Отрицание проблемы:

- «Некоторые мужчины бывают еще хуже; по крайней мере, я не бью ее»
- «Я обидчик? Конечно, нет. Я никогда не буду применять насилие по отношению к женщине»
- «Не помню, чтобы я делал это»
- «У медали всегда две стороны»

Отрицание серьезности насилия:

- «Я ее не бил»
- «После этого мы занимались любовью»
- «Мы часто ссоримся, но это у всех происходит»
- «Я не могу себя контролировать!»

Отрицание ответственности за эту проблему:

- «Мы оба выпили / приняли наркотики»
- «Она сама напросилась»
- «Она знает, что я не люблю, когда со мной так разговаривают»
- «Если бы она не следила за мной все время ...»

Отрицание возможности повторения насилия

- «Это было для меня уроком»
- «Я пообещал ей, что это больше не повторится»
- «Не знаю, что на меня нашло»

Тема 2. Препятствия к принятию ответственности

- Возмущение по поводу давления, которое необходимо, чтобы изменить себя
- Мужская гордость не позволяет сознаться в собственных ошибках
- Боязнь близких отношений – они делают его уязвимым
- Чувство смятения по поводу ситуации – непонятно, как ее разрешить
- Поведенческие модели сформировались в прошлом
- Стремление не стать таким, как отец / мать, которые служили плохим примером
- Стыд («Я – плохой») вместо вины («Я сделал что-то не так»)
- Соревнование: оценивают его успехи, не принимая во внимание его чувства или страхи
- Страх перед возможностью увидеть неизвестные стороны своей личности
- Мужчине нелегко выражать свои чувства

Рекомендации по работе с обидчиками

В своей работе вы будете постоянно сталкиваться с обидчиками. Во всех ситуациях первым шагом должна быть забота о безопасности женщины и детей.

Только в том случае, если ваше отношение к насилию однозначно негативное, вы сумеете работать с обидчиками.

Если консультант, полицейский, врач — мужчины, они могут послужить примером ненасильственной ролевой модели для обидчиков.

Необходимо обсуждать вашу работу с коллегами или с супервизором.

Если в процессе вашей профессиональной деятельности вам приходится говорить с мужчиной, который совершал насилие в отношении партнерши, то:

- ▶ Никогда не пользуйтесь терминологией, снижающей степень серьезности насилия («ссора», «конфликт»); напротив, подчеркивайте это.
- ▶ Пресекайте все попытки самооправдания
- ▶ Расскажите о юридических последствиях его действий и о влиянии насилия на здоровье его жены и детей
- ▶ Всегда помните о безопасности его жены и детей. Если женщина ушла от обидчика, уважайте ее решение, несмотря на раскаяние обидчика; работайте в этом направлении и с мужчиной

Если вы работаете с обидчиком в качестве консультанта или психотерапевта, помните о следующем:

Помогите ему составить план безопасности. У каждого обидчика должна быть возможность предотвратить вспышку насилия.

«Реконструируйте» насилие: поработайте над его историей насилия, обращая особое внимание на его вид и степень.

Мужчина никогда не примет на себя ответственность за свои действия, если он не говорит о насилии.

Задавайте ему прямые вопросы:

«Сколько раз Вы били свою жену, и каким образом?»

«Что вы чувствовали при этом?»

«Как реагировала жена?»

«Какие следы остались от побоев?»

Один из труднейших аспектов работы - сохранение баланса между «сочувствующим» стилем беседы и работой над этими вопросами. Главное в этом случае осуждать действия обидчика, но не его самого.

- ▶ **Помогите обидчику узнать собственный предел контроля:** многие мужчины пытаются представить насилие как «неконтролируемый» акт. Сосредоточьтесь на цели насилия и не забудьте о вопросе «Что мужчина получает от совершения насилия?»
- ▶ Обратите особое внимание на психологические формы насилия — унижение, изоляцию, лишение денег. Расскажите мужчине о последствиях такого насилия.
- ▶ Не доверяйте быстрому результату. Если после двух встреч мужчина уверяет, что он изменился, то это означает, что не готов еще к серьезной работе над собой.
- ▶ Если мужчина все еще прибегает к насилию, не стоит переходить к таким темам как общение или сексуальность.

Как узнать, что обидчик изменился:

- ▶ Он говорит о своих прошлых поступках как о насилии
- ▶ Он не оправдывается
- ▶ Он осознает последствия насилия для пострадавших.
- ▶ Он принимает решение женщины, даже если она решила не возвращаться к нему
- ▶ Он готов к дальнейшей работе над изменением

Если жена ушла от него:

- ▶ Он принимает ее решение и не преследует ее
- ▶ Он готов выполнять финансовые обязательства, даже если он не хочет развода
- ▶ Он не настраивает детей против матери, когда видится с ними

Только при наличии всех вышеперечисленных критериев вы можете быть уверены, что насилие прекратилось.

**ПРИЧИНЫ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ПРОФЕССИОНАЛЫ МОГУТ «НЕ ЗАМЕЧАТЬ»
НАСИЛИЯ**

- Мне трудно справляться с собой, когда другие испытывают сильные эмоции
- Если я выявлю насилие, мне нужно будет что-то делать с этим (а я не знаю, как)
- Я боюсь, что мне придется столкнуться с обидчиком
- Я не уверена, что я (не) могу к чему-то побудить другого человека
- Я не хочу вытягивать это из нее, я подожду, пока она сама не начнет об этом рассказывать
- Что, если она не подвергается насилию, а я затронула эту тему?
- Я не знаю, как заговорить на эту тему
- Я не уверена в правдивости ее рассказа – должна ли я верить всему?
- Это личное дело, я не должна в это вмешиваться
- Женщины не любят говорить о насилии
- Женщина не хочет ничего предпринимать в ситуации насилия
- Я слишком занят (а); у меня нет времени, чтобы заниматься еще и этим.
- Женщина принимает алкоголь или наркотики.
- Прежде всего я должна быть уверена в том, что это действительно ситуация насилия

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Если вы живете без обидчика, но он продолжает вас преследовать

- Продумайте систему безопасности: смените замки на дверях, установите решетки на окнах, обеспечьте хорошее освещение и т.д. (по возможности).
- Попросите кого-нибудь переехать к вам в квартиру, чтобы не находиться в одиночестве.
- Проинструктируйте детей: как вызвать милицию, позвонить членам семьи, друзьям или другим лицам, которые могут оказать помощь.
- Поговорите об опасности с работниками школы и детского сада, дайте им четкие указания о том, кто имеет право забирать детей, а кто нет; обсудите другие меры предосторожности.
- Продумайте, насколько безопасным будет ваш путь до работы и путь ваших детей до школы и обратно.
- Обратитесь в службу помощи потерпевшим от насилия, например, центр помощи женщинам (приют и др.), где специалисты могут оказать вам помощь и рассказать об имеющихся средствах правовой защиты.

Если вы уходите от обидчика

- Приготовьте документы: паспорт, свидетельство о рождении (оригинал или копии), полис медицинского страхования, свидетельство о браке, водительские права, документы на автомобиль, свидетельство о разводе и другие судебные документы, запасные ключи от дома. Держите их в доступном месте.
- Приготовьте деньги, лекарства и рецепты, одежду и предметы первой необходимости для себя и детей где-нибудь вне дома (у родственников, друзей).
- Заранее договоритесь с друзьями и родственниками о предоставлении вам временного убежища.
- Сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел вас. Спрячьте или уничтожьте все свои записные книжки, конверты с адресами, которые могли бы помочь ему это сделать.
- **Если ситуация критическая, то следует покинуть дом незамедлительно, даже если вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, под угрозой ваша жизнь!**

Если вы остаетесь с обидчиком в одной квартире или не можете выйти из квартиры

- Если в доме есть оружие, продумайте, как от него избавиться.
- Если в доме есть телефон, подумайте, кому вы можете позвонить в момент опасности или отправить смс-сообщение, кого вы и ваши дети можете позвать на помощь.
- В критической ситуации запритесь в ванной с телефоном и попытайтесь вызвать сотрудников милиции, чтобы они защитили вас и задержали лицо, совершившее насилие.
- Если телефона нет или невозможно им воспользоваться, вы можете подавать соседям любые условные сигналы, о которых заранее необходимо договориться: стучать по батарее, трубе, по стене, в потолок и т.д.
- Можно открыть окна и попытаться привлечь внимание прохожих, попросить их о помощи, громко кричать «Пожар!» и т.д.
- Если вам удалось-таки выскочить на лестничную площадку – звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это может остудить нападающего, а у вас будут свидетели происшествия в случае, если вы в дальнейшем обратитесь в милицию.

Помните! В критической ситуации лучше всего довериться собственной интуиции: иногда надо убегать, иногда – попытаться успокоить обидчика. Возможны любые действия, если они могут помочь защититься.

Если вы решили обратиться за помощью к врачу

- ▶ В больнице или травм. пункте обязательно расскажите, кто, когда, где и при каких обстоятельствах нанес вам побои или другие повреждения.
 - ▶ Покажите все телесные повреждения и сообщите о болевых ощущениях.
 - ▶ Все эти данные должны быть зафиксированы дежурным врачом в медицинской карте. В этой же карте врач опишет характер полученных повреждений и какая медицинская помощь Вам оказана.
- Убедитесь в том, что врач правильно и подробно описал место расположения телесных повреждений, их размер, давность образования.**

► Обязательно получите справку о том, что вы обращались в медицинское учреждение по поводу полученных повреждений.

В справке должны быть указаны: номер мед. карты, дата обращения, разборчиво ФИО врача, штамп медицинского учреждения.

Напишите заявление мировому судье

В случае если вам причинены побои (ч.1 ст.116 УК РФ), легкий вред здоровью (ч.1 ст.115 УК РФ), если вас оклеветали (ч.1 ст.129 УК РФ) или нанесли оскорбление (ст. 130 УК РФ), уголовные дела по преступлениям вышеуказанных категорий являются делами частного обвинения и возбуждаются только при наличии заявления потерпевшего на имя мирового судьи.

Заявление подается в суд с копиями по числу лиц, привлекаемых к уголовной ответственности.

ОБРАЗЕЦ ЗАЯВЛЕНИЯ С ПРОСЬБОЙ О ВОЗБУЖДЕНИИ УГОЛОВНОГО ДЕЛА ПО ФАКТУ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Мировому судье судебного участка №6
Чкаловского района г. Екатеринбурга
Иванову И.И.
от Петровой Анны Ивановны, 12.10.1968 г.р.,
уроженки с. Покровское Артинского р-на
Свердловской области,
Паспорт 65 05 123456, выдан 23.04.2003
отделом внутренних дел Артинского р-на
Свердловской области,
прописанной по адресу:
г. Екатеринбург, ул. Советская, д. 1, кв. 1,
фактически проживающей по адресу:
г. Екатеринбург, ул. Демократическая, д. 2, кв. 2,
работающей кассиром в ООО «Новогорье»,
р.т. 355-55-55; д.т. 11-11-11, моб.т.8 922 222 34 56.

ЗАЯВЛЕНИЕ
о преступления

Заявление должно содержать: описание события преступления, места, времени, а также обстоятельств его совершения; просьбу, адресованную суду, о принятии уголовного дела к производству; данные о потерпевшем, а также о документах, удостоверяющих его личность; данные о лице, привлекаемом к уголовной ответственности; список свидетелей, которых необходимо вызвать в суд; подпись лица, его подавшего. Например:

10 января 2007 года около 19 часов мой муж, Петров П.И., в кв.№ 2 по ул. Демократическая, д.2, находясь в состоянии алкогольного опьянения, на почве ревности нанес мне побои. При этом в коридоре он схватил меня левой рукой за волосы, а правой рукой ударил один раз кулаком в грудь и пнул два раза ботинком по голени моей правой ноги, от чего я испытала физическую боль. Когда я от него вырвалась и пошла на кухню, Петров П.И. бросил мне в спину связку ключей и попал в затылок, отчего я также испытала сильную физическую боль. Свидетелем произошедшего стала соседка Андреева Елена Сергеевна, которая в момент ссоры находилась у нас в квартире. Данный инцидент произошел по адресу: г. Екатеринбург, ул. Демократическая, д. 2, кв. 2.

Прошу Вас возбудить уголовное дело в отношении Петрова Павла Игоревича, 11.05.1960 г.р., уроженца г. Н.Тагила Свердловской области, проживающего в г. Екатеринбурге, ул. Демократическая, д.2, кв.2, нигде не работающего, по ст. 116, ч. 1 УК России за нанесение мне побоев и принять его к своему производству.

В качестве свидетеля прошу вызвать в суд Андрееву Елену Сергеевну, 23.04.1950 г.р., проживающую по адресу: г. Екатеринбург, ул. Демократическая, д. 2, кв. 1.

Я предупреждена об уголовной ответственности за заведомо ложный донос в соответствии со ст. 306 Уголовного кодекса Российской Федерации _____

подпись

дата подачи заявления _____ / Петрова А.И./

Если **насилие** было совершено в отношении **несовершеннолетнего**, то заявление о совершении преступления пишется его законным представителем.

Если в отношении вас или ребенка близкими людьми совершено другое преступление (угроза убийства, изнасилование, истязание и пр.), с заявлением необходимо **обратиться в милицию**, так как по преступлениям этой категории законодательство предусматривает обязательное проведение предварительного расследования.

Вместе с тем, если вы обратитесь в милицию по фактам совершенных в отношении вас преступлений, предусмотренных статьями ч.1 ст.115, ч.1 ст. 116, ч.1 ст.129, ст.130 УК РФ, сотрудники милиции **не имеют права отказать** в принятии заявления, а **обязаны его принять** и провести соответствующую проверку. Однако чтобы материалы проверки в дальнейшем были направлены в суд, **к ним необходимо приложить ваше надлежаще оформленное заявление на имя судьи по вышеуказанной форме!**

Если Вы обратились за помощью в милицию:

- После прибытия милиции на «место происшествия» ведите себя как можно более спокойно и расскажите о случившемся.
 - Покажите сотрудникам милиции все телесные повреждения и материальный ущерб.
 - Расскажите работникам милиции о других случаях применения насилия по отношению к вам.
 - Расскажите о свидетелях.
 - Попросите направление на судебно-медицинскую экспертизу.
 - Обязательно потребуйте, чтобы у вас приняли заявление. Если работники милиции откажутся сделать это, потребуйте встречи с их руководством.
 - **Обязательно проследите, чтобы заявление было занесено в регистрационный журнал.**
- При подаче заявления вам обязаны выдать талон-уведомление, где должно быть указано, **от кого и когда принято заявление, под каким номером оно зарегистрировано.**
- Запишите ФИО милиционеров, звания, служебные телефоны.

По поступившему заявлению должно быть принято одно из следующих решений:

- **возбуждено уголовное дело**
- **вынесено постановление об отказе в возбуждении уголовного дела**
- **заявление может быть по подследственности передано для рассмотрения в суд или прокуратуру**

Если в срок от 3х до 10 суток со дня подачи заявления не было принято решение, либо вы не согласны с ним, можете обжаловать действия сотрудника милиции в вышестоящих инстанциях. Обратитесь к начальнику районного управления (отдела) внутренних дел или в прокуратуру.

Обратитесь за помощью к опытному юристу (адвокату), который будет представлять ваши интересы в суде, он поможет вам в порядке гражданского судопроизводства при разрешении следующих вопросов: о расторжении брака, об установлении опеки над детьми, о назначении алиментов, о разделе имущества, о разделе жилой площади и т.д.

Динамика кризиса. Помощь на разных его этапах.

Кризис по определению означает "развилку на дороге" или поворотную точку. Это подразумевает напряженное, тревожное состояние, которое не может переноситься индифферентно. Кризис ограничен во времени: что-то должно измениться, нельзя оставаться в кризисе постоянно. Решение любого кризиса может быть достигнуто только решимостью на какое-либо действие.

В жизни человека кризисы отмечаются как результат изменения хода событий вследствие какой-либо потери. Любой человек может быть в кризисной ситуации. Поэтому каждый консультант должен уметь узнавать признаки кризиса. Клиент не должен подгоняться под какую-либо категорию даже для оказания ему помощи. Вы должны "погрузить" себя в ту кризисную ситуацию, в которой находится клиент, и помогать ему как бы изнутри. Кризис – это потеря контроля над ситуацией. Существует определенная динамика кризиса, состоящая из пяти стадий:

1. Чувство одиночества и изолированности вследствие паники, растерянности, ужаса, раздражения. Каждый человек имеет уровень, на котором он существует нормально. Это может быть стабильный или нестабильный жизненный стиль. Первая стадия встречается тогда, когда обратившийся находится в своем обычном состоянии. Но все же испытывает неясную тревогу по поводу того, что внешние или внутренние события становятся слишком сильны. Вначале человек понимает, что он проиграл чему-то, с чем не смог справиться, имея уже готовые привычные средства, ресурсы, т.е. используя уже имеющиеся модели поведения или обращаясь к тем, кому доверяет. Здесь присутствует чувство одиночества и изолированности вследствие паники, растерянности, ужаса, раздражения. Это мы называем стадией **УСКОРЕНИЯ СОБЫТИЙ** (или первичным напряжением, спровоцированным проблемой). Если эта работа с собственными ресурсами проходит для человека с пользой или приносит успокаивающий эффект, то кризис проходит.
2. Ригидность мышления (пережевывание, заикливание на одной ситуации, предмете). Ярко может проявляться чувство вины и стыда, как меня будут воспринимать другие, при общении с близкими – агрессия. Возникает большое желание отключиться. Присутствует бессонница, вздрагивание, утомляемость, рассеянность. Это стадия нарастания **РИГИДНОСТИ МЫШЛЕНИЯ**, чувства вины; одиночество – как выбор уже. В таком случае человек обращается к ресурсам второго уровня. Обычно это другие люди, может быть не так известные в этом качестве, но имеющие подобные возможности, - знакомые, шоферы такси, священники, социальные работники. Если и эти возможности не срабатывают, то увеличивающееся чувство беспомощности, личной несостоятельности, понижение самооценки, приводит к еще большему нарастанию напряжения. Нарастает эмоциональная изоляция.
3. **ДЕЗОРГАНИЗАЦИЯ** поведения – паническое бегство, желание «забыться». Теряется контроль почти над всеми проявлениями своего поведения. В этот момент человек поворачивается к ресурсам третьего уровня, т. е. к неизвестным ранее людям и социальным институтам. Это могут быть кризисные стационары, милиция или психологические службы. Здесь может идти дальнейшее нарастание напряжения, вызванное неудачными попытками по мобилизации ресурсов для решения проблемы. По мере развития личностного кризиса человек, от уже известных ресурсов и больше зависящих от него, обращается к неизвестным ранее источникам помощи. Именно на этой стадии возникает суицидальный риск или суицидальные попытки. Обращение, поступившее на стадии дезорганизации или поворотной точки, дает возможность оказать разнообразную помощь. Если кто-то вмешается на этих стадиях, то можно придти к решению кризисной ситуации.
4. Стадия необходимости **ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ** или РЕОРГАНИЗАЦИЯ. Клиент успокаивается и снова приобретает возможность контролировать свои эмоции. Теперь клиент решает, что ему делать, как разрешить ситуацию.

5. **ВОССТАНОВЛЕНИЕ.** Переоценка ценностей, взаимоотношений. Что-то надо восстановить немедленно, наведение порядка в собственном мире, установление приоритетов. На этой стадии клиент восстанавливает нормальный уровень функционирования и ощущение жизненной стабильности.

Рекомендации по оказанию помощи на разных этапах.

Эффективная терапия кризисов фокусируется на чувствах, которые человек испытывает в настоящий момент, и на событиях ближайшего прошлого. Рассматривается, что человек чувствует сейчас, взаимоотношения на сейчас, возможные ресурсы на сейчас и все это вместе на тот момент, когда начался кризис. Таким образом, кризисная терапия отличается от других форм помогающих взаимоотношений, в которых пространно объясняются детские взаимоотношения или причины сегодняшних проблем ищутся в прошлом. Как признано, чувства берут начало из раннего детства, но все же можно работать и с текущими чувствами, не допытываясь понимания их причин. Понимание реальных чувств и их связей с нынешними событиями помогает клиенту принять решение. Цель эффективной кризисной терапии - установление таких взаимоотношений, благодаря которым клиент мог бы высказать свои мысли и чувства и, благодаря этому, прийти к принятию решения.

1. На первой стадии вероятность обращения клиента очень мала, так как изоляция еще не произошла. Если человек сразу обращается за помощью к участникам ситуации, то кризис останавливается. Важно на этом этапе отразить чувства клиента и работать с его альтернативами. Нельзя анализировать, почему это произошло. Все причинно-следственные связи надо отставить. Можно осторожно выяснить, говорил ли он кому-нибудь о случившемся. («А говорили ли Вы еще об этом кому-то? А есть кому? Может все-таки ему расскажете?»)
2. На второй стадии вероятность ненамного, но выше, так как клиент уже ощущает одиночество и изоляцию, и более охотно прибегает к помощи специалиста. Важно уловить признаки второй стадии (вина, стыд, агрессия + бессонница, усталость). Клиент неясно говорит, что происходит, а ясно описывает последствия того, что произошло, т.е. свое теперешнее состояние. Важно: отражать чувства, попытаться выйти на содержание. («Давно ли это произошло? А раньше такое бывало? Как Вы обычно справлялись с такими ситуациями? Что Вы намерены делать?...») Нельзя: усиливать чувство вины, т.е. его необходимо понять и принять. Можно осторожно поинтересоваться о дальнейших намерениях и давать альтернативу поведения. Если клиент играет в игру «Да, но ...», то можно пойти на конфронтацию, дать обратную связь: «Вижу, что Вы не хотите или не можете выбрать.» Если позвонил клиент, находящийся на второй стадии, то он может миновать третью стадию, переходя сразу к реорганизации.
3. На третьей стадии – глубокое одиночество. Вероятность обращения высока, так как ему важно найти незаинтересованное лицо. Близких он не считает за помощников и не ждет от них помощи. Важно отражать чувства. Можно обострить состояние (под контролем). Для консультанта необходимо понимать, что Вы делаете. У человека возможны новые кризисные обострения. Если это случилось, дайте ему возможность на все отреагировать, прожить, нельзя успокаивать. Будьте рядом с клиентом.
4. Если клиенту помогли разобраться и понять свои чувства, то чувство "бегства" недолго доминирует в суждениях и размышлениях клиента. На этой стадии в ходе разговора формируется истинное доверие между клиентом и консультантом. И теперь можно сосредоточить разговор на событиях, спровоцировавших кризис. Клиенту нужно помогать в нахождении новых ресурсов, внешних или внутренних, или рассмотреть заново те возможности, которые, казалось бы, провалились. Теперь клиент решает, что ему делать. Помните, что решение остается всегда за ним. Вы можете поддерживать, льстить, аргументировать, угрожать, но только клиент должен решать, что делать и когда.
5. На этой стадии клиент восстанавливает нормальный уровень функционирования и ощущение жизненной стабильности. Однако, это маловероятно, что этой стадии можно достигнуть

после одного диалога. Скорее это указания, которые мы рекомендуем иметь в виду. На стадии восстановления необходима помощь психотерапевта.

Особенности работы с пострадавшими от домашнего насилия

- В первую очередь, необходимо выяснить, в безопасности ли сейчас клиентка. Если ситуация представляет опасность для жизни и здоровья, необходимо помочь сделать ее по возможности безопасной. Если есть серьезные травмы (иногда в шоке клиентка неверно оценивает состояние своего здоровья), рекомендуем вызвать скорую помощь и милицию.
- Необходимо поверить, принять, признать ее переживания и опыт.
- Подчеркнуть, что она не виновата в случившемся насилии. Партнер/муж несет ответственность за совершенное насилие. Он не имеет право поднимать на нее руку ни в коем случае.
- Проявлять на протяжении всего разговора поддержку, открытость, готовность обсуждать любые темы, человечность.
- Признать двойственные чувства пострадавшей к насильнику: ненависть/любовь, доверие/недоверие, и т.д.
- Помочь клиентке нормализовать ее опыт: прошлое нельзя изменить, но она может исцелиться и вернуться к нормальной жизни. (В большей степени это относится к переживанию первичного насилия со стороны партнера.) В случае постоянного домашнего насилия происходит обратное: женщина может решить, что происходящее в ее семье, обычное явление.
- Предупредить клиентку о возможной негативной реакции со стороны людей, которым она расскажет о своей беде. Проработать с ней эту ситуацию.
- Позволить клиентке изучать и анализировать все возникающие у нее чувства. Выделить наиболее сильное и проработать.
- Рассказать о теории домашнего насилия. Помочь осознать, что каким бы ни было поведение пострадавшей, обидчик найдет повод, чтобы разрядить скопившееся у него напряжение, и что она не отвечает за характер и поведение мужа/партнера.
- Обсудить возможные изменения в семье. Предоставить информацию о том, что она может предпринять. Дать понять, что муж может понести уголовную ответственность за свои насильственные действия.
- Разработать совместно с клиенткой план безопасности.

План действий для специалистов по социальной работе.

Социальный работник может столкнуться с необходимостью работы со случаями насилия в семье

- 1. Если пострадавшая сама обращается за помощью:**
 - Внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте пострадавшую. Важно дать человеку возможность выговориться, поплакать. Не перебивайте и не давайте советов. Она их не услышит из-за переполнения эмоциями.
 - Старайтесь слушать без осуждения. Возможно, пострадавшая поставила себя в уязвимое положение, но не она совершила насильственные действия. Ответственность за акт насилия несет совершивший его, так как именно он принял решение ударить, оскорбить и т.д. Очень важно проговорить пострадавшей, что она не виновата в совершенном над ней насилии.
 - Верьте тому, что говорит пострадавшая. Она сделала, быть может, первый шаг из мира насилия, в котором ее удерживает насильник, и неверие может снова столкнуть ее в клетку изоляции. Иногда события, происходящие с обратившейся за помощью женщиной, могут всколыхнуть Ваши собственные болезненные переживания или Ваши страхи из этой области. И это может вызвать большое желание не поверить тому, что Вам рассказывают.

- Не успокаивайте пострадавшую, дайте ей возможность прожить и отреагировать свою боль. В ситуации чужих душевных страданий хочется помочь человеку избавиться от них, как-то успокоить, утешить фразами: «все пройдет, не надо переживать, все образуется, и т.д.», постарайтесь принять ее чувства и помочь их осознать.
- Не давайте советов и готовых решений. Целиком ситуацию может знать только сама пострадавшая. И только она сама может принять решение. Давая совет, Вы лишаете ее возможности вернуть контроль над своей жизнью и доказываете ее несостоятельность в принятии решений. В ее жизни уже есть человек (наильник), который единолично распоряжается ее жизнью, говоря, что и как делать.
- Информировать пострадавшую о ее правах. Обсудите вместе с пострадавшей возможность обращения в правоохранительные органы. Не давите на нее. Не все женщины готовы сразу радикально изменить ситуацию. Предоставьте ей самой выбирать, что делать. Помогите ей разработать план безопасности, если она решит вернуться к обидчику.
- Дайте ей информацию о всех существующих службах, в которые она может обратиться за помощью.
- Разработайте индивидуальный план реабилитации пострадавшей, при необходимости подключая других специалистов.
- В том случае, если есть опасность для жизни и здоровья, необходимо проводить патронаж пострадавшей женщины или решить вопрос о направлении ее в стационарное кризисное отделение учреждения соц. защиты.

2. Если обращаются родственники или знакомые:

Родственники или друзья могут быть свидетелями насилия или иметь косвенные сведения о нем. В любом случае следует убеждать их в необходимости личной встречи с пострадавшей.

Обратившиеся к Вам люди, являясь свидетелями домашнего насилия, испытывают также психологическую травму и сами нуждаются в помощи. Узнайте у них, чем их так сильно тревожит сложившаяся ситуация. Обсудите возможные действия.

3. Если социальный работник видит явные последствия или признаки возможного насилия в семье:

Пригласить женщину (если сама не обращается, но социальный работник видит, что в семье присутствует насилие) на консультацию или совместно с участковым выйти в семью, чтобы оценить ситуацию на месте и действовать по обстоятельствам.

Необходимо информировать пострадавшую о ее правах, о возможности обратиться в правоохранительные органы и о других возможностях получения помощи.

В случае актуального насилия, в первую очередь, необходимо выяснить, в безопасности ли сейчас клиентка. И если ситуация опасная, срочно помогите сделать ее по возможности безопасной для жизни и здоровья. Если есть серьезные травмы (иногда в шоке клиентка неверно оценивает состояние своего здоровья), рекомендуйте вызвать скорую помощь и милицию.

Если пострадавший – ребенок, то социальный работник обязан довести информацию о нарушении его прав и законных интересов в правоохранительные органы.

Кризисные центры

Основные принципы работы кризисного центра – конфиденциальность и анонимность. Все, что рассказывает пострадавшая от домашнего насилия, сохраняется в тайне. Это ее жизнь, ее история, и только она имеет право предавать огласке происходящее с ней. Пострадавшая может прийти поделиться своей бедой без необходимости как-то идентифицировать свою личность. Некоторым женщинам это очень важно, так как довольно трудно преодолеть замалчивание обществом проблемы насилия в семье, а также страшно, что об этом узнает партнер. Также важны принципы равноправия и взаимоуважения. Любой вид помощи в кризисном центре оказывается вне зависимости от национальности, вероисповедания, социального положения и возраста. Сотрудники центра помогают пострадавшей принимать самой решения в своей жизни, а не диктуют ей «правильные» решения. Часто, узнав о существовании кризисного центра, пострадавшая звонит на телефон доверия.

1. Телефон доверия.

Обращение на телефон доверия помогает женщине в острых ситуациях позаботиться о собственной безопасности, снять эмоциональное напряжение (выговориться), почувствовать поддержку сотрудников центра, получить информацию о домашнем насилии, а также о возможных путях выхода из этой ситуации. Необходимо **выяснить**, не является ли ситуация, опасной для жизни пострадавшей. Если да, то немедленно обсудить план безопасности. Сотрудник телефона доверия обязан дать пострадавшей все телефоны, по которым она может получить **необходимую** информацию, помощь и поддержку. В ходе разговора необходимо помочь пострадавшей выразить свои чувства и боль, осознать свои внутренние резервы, самой найти выход. Важно сказать абонентке о том, что она не виновата в совершаемом над ней насилии, что ответственность за насилие лежит на обидчике. Необходимо дать понять, что она не одна, что **вы** понимаете, насколько трудно было для нее сделать первый шаг из круга насилия. Следует уважать любое ее решение, ведь многие женщины не готовы сразу радикально менять свою жизнь. Некоторые будут звонить много раз, прежде чем решатся прийти на консультацию к специалисту и начнут что-то предпринимать.

2. Консультации психологов и юристов.

Индивидуальное очное консультирование предполагает глубокую и детальную проработку проблемы клиентки. На юридической консультации она получает всю информацию по возможным правовым вариантам выхода из сложившейся ситуации с дальнейшим обсуждением плюсов и минусов каждого из них. На консультации у психолога женщина имеет возможность выговориться, открыто проговорить все свои чувства, возникшие в насильственных ситуациях. Также психолог помогает женщине определиться в том, что же она хочет, и принять решение. Также по запросу клиентки проводится реабилитация последствий травмы насильственных отношений в семье. После индивидуальных консультаций клиентке могут предложить (по необходимости) дальнейшую реабилитацию в группе поддержки.

3. Группа поддержки.

В группах поддержки участвуют женщины, имеющие сходный опыт в проживании домашнего насилия. Участницы этих групп оказывают поддержку друг другу, понимают возникающие чувства, видят, что они не одиноки. Пережитый опыт позволяет им совместно прорабатывать последствия домашнего насилия, найти пути выхода из кризиса. Общая проблема делает обсуждение в таких группах более открытым и продуктивным, ускоряя процесс социальной и психологической реабилитации женщин. Работа в группе позволяет увидеть, что домашнее насилие – социальная проблема и что сама пострадавшая в совершаемом над ней насилии не виновата. Кроме того, в группе женщина учится поддерживать других людей и получать поддержку для себя, устанавливать контакты с внешним миром, от которого она была изолирована.

4. Адвокатское сопровождение.

Если пострадавшая нуждается, то целесообразно **рекомендовать** ей адвокатское сопровождение в суде. Его могут осуществлять как профессиональные адвокаты, юристы центра, так и социальные адвокаты. Женщинам это необходимо потому, что многие зачастую не знают своих прав, мало знакомы с законами, боятся встречаться в одиночку лицом к лицу с

насильником во время судебных слушаний. Многие не имеют материальных средств для найма профессионального адвоката.

5. Убежище (кризисное отделение для женщин, переживших насилие).

Проживание в убежище предоставляется пострадавшей от насилия в семье при сохранении угрозы жизни пострадавшей. Это законспирированное место, где женщина может жить от нескольких дней до нескольких недель, пока ситуация каким-то образом не изменится. Во время проживания в убежище с пострадавшими работают психологи и юристы, чтобы помочь женщине принять решение, разрешить ситуацию в судебном порядке (если она готова) и пережить с наименьшими потерями психологическую травму. В убежище пострадавшая может жить с детьми, с которыми может работать детский психолог. Работа убежища строится на принципах самообслуживания. Пострадавшие от насилия обеспечиваются бесплатным жильем, питанием, медицинской помощью.