



Памятка для тебя

«Буклет предназначен для женщин, находящихся
в трудной жизненной ситуации»



«Буклет подготовлен с использованием гранта Президента
Российской Федерации на развитие гражданского общества,
предоставленного Фондом президентских грантов»

Оглавление

Введение.....	3
Как распознать тирана.....	4
7 мифов о домашнем насилии.....	6
Насилие в семье. Дети.....	9
Избиваемая женщина или теория трех фаз.....	11
Где получить юридическую и адвокатскую помощь.....	12
Где получить укрытие.....	15

Введение



Мы должны признать, что семейное насилие является одной из самых сложных, противоречивых и латентных проблем сегодня.

Что такое насилие? Как его распознать?

Неважно, касается эта тема лично Вас или кого-то из Ваших знакомых.

Возможно, Вы видите, как в какой-то семье муж обижает жену, но Вам кажется, что она сама провоцирует его на эти действия. Возможно, подруга вскользь рассказала Вам о том, как ее муж несправедливо наказывает детей.

Возможно, Вы знаете какие-то другие ситуации, но не можете решить для себя, действительно ли здесь имеет место быть жестокое обращение или не стоит драматизировать.

Прочтите этот буклет!

Он сможет ответить на многие вопросы.

Как распознать тирана

Существует набор черт характера, которые были выявлены у мужчин, избивавших своих подруг или жен; четыре последние характеристики почти со стопроцентной гарантией указывают на склонность к насилию.

1. Ревность.

Как признак незащищенности и собственничества.

2. Контроль.

(Сверхконтроль)

3. Быстрая связь.

Многие женщины, впоследствии подвергшиеся избиванию, встречались или были знакомы со своими будущими мужьями или любовниками менее шести месяцев.

4. Нереальные ожидания.

В этом случае мужчина очень зависим от женщины с точки зрения удовлетворения своих потребностей.

5. Обвинение в своих проблемах других.

При возникновении той или иной проблемы всегда найдется виновник.

6. Обвинение других за свои чувства.

Он осознает свои мысли и чувства, но использует их при этом для манипуляции женщиной.

7. Гиперчувствительность.

Легко ранимый, такой мужчина будет говорить о своих «оскорбленных» чувствах, когда в действительности он ведет себя безответственно.

8. Грубость по отношению к животным или детям.

Этот мужчина жестоко наказывает животных или бесчужствен к их страданиям или боли.

9. «Игривое» применение силы в сексе.

Ему может нравиться разыгрывание в сексе всевозможных фантазий, где женщина



совершенно беспомощна.

10. Оскорбление словом.

11. Ригидные

сексуальные роли.

Он хочет видеть женщину подчиненной мужчине, глупой, неспособной быть целостной личностью.

12. Перепады настроения.

Вспыльчивость и резкое изменение настроения характерны для мужчин, избивающих своих партнеров.

13. Случаи избиения в прошлом.

Такой мужчина будет бить любую женщину, находящуюся рядом с ним, обстоятельства в данном случае ничего не меняют.

14. Угроза насилия.

Сюда относится любая угро-

за применения физической силы, означающая контроль за поведением женщины.

15. Битье посуды, разрушение предметов.

Такое поведение может иметь целью — наказать женщину (например, сломав ее любимую вещь), но гораздо чаще мужчине необходимо терроризировать женщину, чтобы держать ее в повиновении.

16. Применение силы в качестве аргумента.

Мужчина держит женщину в подчинении, силой заставляя ее выйти из комнаты, толкает и пинает ее и т. п. Кроме того, часть мужчин всячески стараются изолировать женщину, например, запретить ей работать, дружить с кем бы то ни было и т. п.

7 мифов о домашнем насилии

Став жертвой домашнего насилия, женщина, к сожалению, чаще всего не находит в себе сил расстаться со своим супругом или сожителем. И на это есть масса причин, и далеко не последнее место в этом перечне занимают мифы, которые распространяются среди обычных людей.

Миф 1.

Домашнее насилие — не преступление, а просто скандал — семейное дело, в которое не принято вмешиваться. Домашнее насилие — это уголовно наказуемое преступление. Во многих странах домашнее насилие занимает одно из первых мест среди всех видов преступности.

Миф 2.

Домашнее насилие имеет место преимущественно в низших слоях общества. Избиение жен широко распространено во всех социо-экономических группах. Женщины, принадлежащие к среднему и высшему классу, стараются не разглашать своих проблем.

Миф 3.

Оскорбленные женщины — мазохистки и сумасшедшие. Женщины не разрывают приносящих им страдания взаимоотношений в основном из-за экономической зависимости от своего партнера.

Миф 4.

Насилие напрямую связано с алкоголизмом; только пьющие мужчины избивают своих жен. Треть мужчин, совершающих насилие, не пьют вообще; многие испытывают проблемы с алкоголем, но они издеваются над своими женами как в опьянении, так и вне его.

Миф 5.

«Сама виновата». Женщины сами умышленно прово-



цируют своих истязателей. Факты говорят о том, что от поведения женщины в ситуации домашнего насилия практически ничего не зависит.

Миф 6.

Детям нужен их отец, даже если он агрессивен, или «Я остаюсь только из-за детей». Важно понимать, если вместо любви и понимания ребенок дома сталкивается с агрессией и насилием, то это приводит к повышенной

тревожности, утомляемости, психосоматическим расстройствам, нарушениям в психологической сфере.

Миф 7.

Пощечина никогда не ранит серьезно. Насилие отличается цикличностью и постепенным усилением актов насилия. Это может начинаться просто с критики, переходя к унижениям, изоляции, потом пощечина, удар, регулярные избиения, а иногда смертельный исход.

Список цитированной литературы:

3. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М., Смысл, 2001.
4. И. Г. Малкина-Пых. «Виктимология. Психология поведения жертвы», 2006.

Насилие в семье. Дети

Дети, являясь самой незащищенной, уязвимой социальной группой, часто становятся жертвами физического, сексуального, эмоционального насилия. По данным ООН, от произвола родителей ежегодно страдают около 2 млн детей в возрасте до 14 лет. Каждый десятый из них умирает, а 2 тыс. кончают жизнь самоубийством (ООН, Центр по социальному развитию и гуманитарным вопросам, 1998).

Психологи отмечают, что, как правило, ребенок-жертва страдает одновременно от нескольких форм насилия, то есть переживает «много форм насилия сразу». И если сексуальное насилие наше общество единодушно признает насилием, то другие формы насилия признаются далеко не всеми. К примеру, многие родители уверены, что применение физического наказания в отношении ребенка – неотъемлемая часть воспитательного процесса.

Но, к сожалению, далеко не все родители, оправдывающие насилие над детьми в семье, осознают тот факт, что практически все дети, пострадавшие от жестокого обращения и прене-

брежительного отношения, переживают психическую травму, оставляющую отпечаток в виде личностных, эмоциональных и поведенческих особенностей, отрицательно влияющих на их дальнейшую жизнь. Насилие над детьми сказывается на умственном и физическом развитии детей и приводит к различным проблемам в кратковременной фазе как: стресс, забитость, переживания, низкая самооценка, неуверенность в себе, страх; а на долгосрочной фазе проявляются такие последствия как пристрастие к алкоголю и наркотикам, преступность и самоубийство.

И если, на первый взгляд, у Вас складывается впечатление,

что семейное насилие – это сугубо личное дело отдельной семьи и явление, ограниченное только семьей, то на самом деле негативные последствия этого явления распространяются на все общество в целом и являются причиной многих социальных отклонений и отрицательных явлений, таких как алкоголизм, наркомания, проституция, криминальное поведение, самоубийства, побег из дома и многие другие. Таким образом, насилие в семье над детьми влечет за собой в том числе огромный социальный ущерб.

Основными факторами, влияющими на рост насилия в семье по отношению к детям, являются: – развод родителей, – пристрастие родителей к алкоголю или наркотикам, – низкий уровень образования родителей, – семейные конфликты, – бедность и безработица, – неполные семьи и большие семьи, – социальная изоляция семей.

Защита детей от домашнего насилия

Единственным способом эффективной защиты от домашнего насилия над детьми и



женщинами является ликвидация нашей собственной психологической безграмотности.

Когда мы понимаем свои собственные внутренние состояния и их влияние на наших детей. Когда мы отдаем себе отчет в том, какие последствия будут иметь шлепок, подзатыльник, унижительное слово, крик, психологическое давление, неспособность услышать и понять своего ребенка изнутри, различить его врожденные особенности. Когда мы перестаем быть равнодушными и берем на себя настоящую ответственность за себя, за наших детей, за их будущее – это все меняет. Меняет наши собственные состояния, меняет поведение наших детей, меняет мир вокруг.

Используемые источники:

1. Ганджи П., Дуст М. Я., Хакиминия Б. Исследование семейных факторов, влияющих на насилие над детьми со стороны родителей // Молодой ученый. – 2013. – №7. – С. 366-369.
2. И. Г. Малкина-Пых. «Виктимология. Психология поведения жертвы», 2006.
3. Материалы тренинга Системно-векторной психологии, Ю. Бурлан



Избиваемая женщина или теория трех фаз

Согласно проведенным исследованиям, у российской женщины вероятность быть убитой своим мужем или партнером в 2,5 раза выше, чем у американки и в 5 раз выше, чем у жительницы Западной Европы.

Психологи утверждают, что если в семье хоть один раз было совершено физическое насилие, то оно и дальше будет развиваться. Ситуация домашнего насилия — циклическая система, состоящего из трех фаз, сменяющих друг друга. >>>

1. ФАЗА

Наращение напряжения

Мужчина испытывает нарастающее психическое напряжение по разным причинам и обстоятельствам: проблемы в семье, стресс на работе или же собственная привычка к негативному мышлению. Эта фаза чаще всего характеризуется отдельными оскорблениями, которые могут быть вербальными (словесными) и/или

эмоциональными. Женщины обычно стараются реагировать спокойно, чтобы разрядить обстановку. И женщины ошибочно полагают, что это поможет контролировать вспышки насилия или хотя бы ограничить их протяженность.

2. ФАЗА — Взрыв насилия (фаза активного насилия)

Напряжение растёт до тех пор, пока не выливается в то или иное действие: мужчина оскорбляет, унижает, бьёт женщину, кидает в неё или ломает предметы, публично унижает партнёршу, уходит из дома, угрожает партнёрше расправой, угрожает отнять детей, эмоционально изводит партнёршу. Эта фаза отличается интен-

сивной разрядкой, сопровождаемой эмоциональными всплесками и физическими действиями в их самой негативной и насильственной форме. Это самая короткая фаза, которая может продолжаться от 2-х до 24-х часов.

3. Фаза раскаяния или «медовый месяц»

Начинается манипуляция чувствами женщины, муж просит прощения, плачет, обещает исправиться. В течение какого-то периода времени он с готовностью исполняет пожелания партнёрши. Она находится в состоянии экстаза, у неё власть, её мужчина готов на всё ради неё. Оба предпочитают не помнить о случившемся ранее. На самом деле, название «медовый месяц» не такое уж подходящее для этой фазы, эта «хорошая» фаза для женщины не так уж и хороша: мужчина решает, когда эта фаза начнётся, и когда она закончится, в этой фазе для женщины резко повышается риск насилия, это наиболее трудное для неё время, когда степень эмоциональной спутанности наиболее высока. Более подходящим названием было бы «фаза аффективной манипуляции».

При этом мужчина может испытывать стыд, вину или опасаться последствий своих действий, если женщина подаст на него в суд (по крайней мере, после первых дебошей это опасение присутствует). Он начинает просить прощения, плакать, обещать измениться, стать хорошим любящим мужем и отцом. Признаёт, что он вёл себя неадекватно. Всё это может быть очень убедительным, так как в моменты «раскаяния» мужчина на самом деле ощущает вину.

В каждой паре фазы цикла чередуются в определённом ритме и имеют индивидуальную длительность, но существует общая тенденция к укорачиванию цикла, к более быстрой смене фаз с течением времени. С каждым разом женщина становится всё более зависимой, с каждым разом у неё остаётся меньше власти. Каждый эпизод насилия лишает её определённого количества энергии до тех пор, пока она не начинает чувствовать, что как бы не может существовать без партнёра. Она превращается в его заложницу.

Где получить юридическую и адвокатскую помощь

Юридическая помощь

Благотворительный фонд «Оберег»

Адрес: г. Иркутск, ул. Помяловского, 19 а

Телефон: (3952)674167

Режим работы: пн., вт., чт. с 9.00 до 12.00

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области

Адрес: 664011, г. Иркутск, ул. Горького, 31, каб. 105, каб. 120

Телефон: приемная: +7 (3952) 34-19-17, 24-21-45;

запись на прием: +7 (3952) 34-19-17

Рабочие часы: понедельник-пятница:

09:00 - 13:00, 14:00 - 18:00

Детские телефоны доверия:

+7 (3952) 24-18-45, 8-800-2000-122, 8-800-3504-050

Почта: rebenok.irk@mail.ru

Ассоциация «Байкальская лига медиаторов»

Адрес: г. Иркутск, ул. Степана Разина, дом. 27, офис, 201/7

Телефон: 8(3952)930597; 89041529636

Почта: mediaciafirst@yandex.ru

Обратиться за консультацией можно по предварительной записи.

Благотворительный фонд ресоциализации лиц, освобожденных из мест лишения свободы имени Николая Кончакова

Адрес: г. Иркутск, ул. Поленова 1/1, офис 404

Телефон: 8 (3952) 43-63-73

Обратиться за консультацией можно по предварительной записи

Государственное юридическое бюро по Иркутской области

Адрес: г.Иркутск, ул. Сухэ-Батора, 16, каб. №10

Телефон: (3952) 20-01-10

Режим работы: пн.-чт с 9.00 до 18.00 (обед 13.00-14.00),
пт. с 9.00 до 13.00

Центр Бесплатной правовой помощи при Нотариальной
палате Иркутской области

Адрес: г. Иркутск, Трудовой проезд, д.40

Телефон: (3952)230598

Режим работы: пн.-пт. с 9.00 до 17.30 (обед 13.00-13.30)

Частное учреждение «Центр юридической помощи»

Адрес: г. Иркутск, ул. Академическая, д. 24, оф. 2

Телефон: тел: (3952)90-55-13

Режим работы: понедельник, среда, пятница с 14.00 до
18.00 ч.

Помощь адвокатов

День и время дежурства	ФИО адвоката	Адрес и контактный телефон
Понедельник с 10 до 13	Орловская Наталья Сергеевна	ул. Карла Либкнехта, 46; Тел.: 209-525, 209-627
Понедельник с 13 до 16	Бортновская Наталья Марковна	ул. Карла Либкнехта, 46; Тел.: 209-525, 209-627
Понедельник с 13 до 16	Павленко Анна Игоревна	ул. Горького, 31, оф.54 Тел.: 8-9025-604-636
Понедельник с 11 до 15	Ягомост Анастасия Максимовна	ул. Ф. Каменецкого, 18 (вход со двора, 2 этаж) Тел.: 76-76-14; 505-605
Понедельник с 11 до 15	Бутуханова Светлана Викторовна	ул. Маяковского, 12 (ост. Райсовет)
Вторник с 10 до 13	Белова Мария Витальевна	ул. Карла Либкнехта, 46; Тел.: 8-924-707-77-72
Вторник с 13 до 16	Колюшко Карина Анатольевна	ул. Карла Либкнехта, 46; Тел.: 8-950-100-95-31

Вторник с 13 до 16	Павленко Анна Игоревна	ул. Горького, 31, оф.54 Тел.: 8-9025-604-636
Вторник с 10 до 12	Михайлов Константин Степанович	г. Иркутск, ул. Чехова, д.19. каб. 40
Среда с 10 до 13	Золотарева Галина Юрьевна	г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 46; Тел.: 8-9021-772-231
Среда с 13 до 16	Кузнецова Анна Юрьевна	г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 46 Тел.: 8-9025-774-492
Среда с 11 до 15	Федотова Елена Владимировна	г. Иркутск, ул. Маяковского. 12 (ост Райсовет) Тел.: 8-9025-660-596
Четверг с 10 до 13	Шефер Татьяна Николаевна	г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 46; Тел.: 8-9021-714-654
Четверг с 13 до 16	Бутуханова Светлана Викторовна	г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 46; Тел.: 8-908-655-52-42
Четверг с 11 до 15	Федотова Елена Владимировна	г. Иркутск, ул. Маяковского. 12 (ост Райсовет) Тел.: 8-9025-660-596
Пятница с 10 до 13	Черпакова Галина Сергеевна	г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 46
Пятница с 13 до 16	Попова Наталия Валентиновна	г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 46; Тел.: 8-964-358-83-11
Пятница с 13 до 16	Павленко Анна Игоревна	г. Иркутск, ул. Горького, 31, оф.54 Тел.: 8-9025-604-636

Актуальную информацию о бесплатной помощи адвокатов, контакты адвокатов, оказывающих бесплатную юридическую помощь в территориях Иркутской области Можно получить на сайте <http://www.advpalata-irk.ru/>

Где получить укрытие ?

Благотворительный фонд «Оберег»

Адрес: г. Иркутск, ул. Помяловского, 19 А

Телефон: 8(3952)674167

Режим работы: 09.00-18.00

Адрес сайта: www.obereg38.ru

Электронная почта: 674167@mail.ru

Направления деятельности:

■ Профилактика социального сиротства. Социальный центр. Предоставление жилого помещения для проживания женщин с малолетними детьми, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

■ Социальная группа полного дня для детей, проживающих в здании фонда и для детей одиноких, многодетных матерей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

■ Юридическая помощь. Содействие в оформлении документов, получении необходимых пособий для молодой матери, защита интересов в суде.

■ Психологическая помощь. Консультации психолога по саморазвитию, стресс-менеджменту, профориентации и другим направлениям для граждан, проживающих в здании фонда.

■ Пункт приема и раздачи вещей. В здании фонда постоянно функционирует бесплатный раздаточный пункт одежды, обуви для взрослых и детей, каждый желающий может взять необходимые ему вещи.

