

Отметьте про себя, созвучны ли для вас следующие пункты:

Вы

- Чувствуете, что бы вы ни делали, ваш партнёр всё равно будет недоволен?
- Избегаете определенных тем для разговора, не делаете чего-то из-за страха разозлить партнера?
- Находясь дома, боитесь того, как ваш партнёр может повести себя?
- Испытываете чувство вины и думаете, что именно вы виноваты в домашних скандалах?
- Верите, что заслуживаете того, чтобы к вам плохо относились?
- Продолжаете оставаться с партнёром, думая о безвыходности ситуации?

Ваш партнёр

- Непредсказуемо реагирует на ваши слова или действия, часто срываясь на крик?
- Винит вас или ваших детей за скандалы/ собственное насильственное поведение?
- Причиняет вам или вашим детям боль, обращается грубо, бьет?
- Обращается с вами настолько плохо, что вы не хотите, чтобы это видели друзья и родственники, потому что это стыдно?
- Игнорирует, обесценивает, высмеивает ваше мнение, достижения?
- Угрожает самоубийством, если вы уйдёте от него?
- Часто ревнует и заявляет о своих правах на вас?
- Контролирует вас: хочет знать, что вы делаете, не позволяет встречаться с друзьями или родственниками, ограничивает доступ к деньгам, телефону, компьютеру, машине, документам?
- Прибегает к запугиванию или шантажу, угрожает применить насилие к вам или вашим детям?
- Умышленно портит ваши вещи?
- Употребляя алкоголь или наркотики, бьет вас, ссылаясь в дальнейшем на своё «невменяемое» поведение?
- Заставляет вас вступать в интимные отношения против вашей воли?

Если вы узнали себя хотя бы в **ОДНОМ** из пунктов, помните:

Действия можно расценивать как насильственные, даже если то, что с вами происходит, кажется незначительным по сравнению с тем, о чем вы читали, слышали от кого-то или видели по телевизору. Здесь нет понятий «хуже» или «лучше». Вы можете, к примеру, получить весьма серьезные увечья от того, что вас «просто» толкнули.

Если подобные инциденты случались только один или два раза, статистика утверждает: если супруг поднял на вас руку единожды, скорее всего, он будет продолжать делать это и впредь.

Если насилие прекратилось после того, как вы сдались, отказались поступать так, как считаете нужным вы, отказались выражать свои чувства, видиться с теми людьми, с которыми хотите, то отказ от собственных прав ради того, чтобы прекратить насилие – это не победа. Насилие бывает разным.

Многие считают домашнее насилие личным делом семьи и не вмешиваются в ссору, которая может привести к увечьям жертвы или ее смерти. Домашнее насилие – серьезная социальная проблема, домашнее насилие является преступлением.

Сомнения, касающиеся детей – основной фактор при решении об уходе. Скорее всего, будет непросто взвесить, какая ситуация лучше для ребенка. Если плохо вам, вряд ли хорошо вашим детям. Если ребенок избегает физической расправы, тем не менее, он несет на себе эмоциональные раны, которые будут с ним на протяжении всей жизни [чувства бессилия, беспомощности, страха, гнева, вины, недоверие; поведенческие проблемы, побег из дома; перенесение циклов насилия в следующие поколения]. Ребенок-свидетель насилия переживает ту же психологическую травму, что и ребенок, переживший насилие.

