Wychowanie do życia w rodzinie IIIA

**Temat: Każdy ma prawo żyć godnie – bez przemocy.**

Ustawa o przeciwdziałaniu o przeciwdziałaniu przemocy definiuje przemoc w rodzinie jako jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie , naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących. W szczególności chodzi o narażanie tych osób na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność (w tym seksualną), powodujące szkody w ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienie i krzywdy moralne.

Przemoc może przyjmować różne formy:

- **przemocy fizycznej**, naruszenie nietykalności cielesne, okaleczenie, pobicie, uszkodzenie ciała,

- **przemocy psychicznej**, czyli groźby użycia przemocy, zmuszanie do określonego zachowania za pomocą szantażu, zastraszania, zniesławianie, znieważanie, szpiegowanie, podsłuchiwanie, stalking (uporczywe, złośliwe nękanie, mogące wywołać poczucie zagrożenia),

- **przemocy ekonomicznej** (materialnej), czyli odmawianie lub ograniczanie dostępu do wspólnych środków finansowych lub odbierania zarobionych pieniędzy, uniemożliwiania lub ograniczanie podjęcia pracy zarobkowej, ale również niszczenia mienia,

- **przemocy seksualnej**, czyli zmuszania groźba lub przemocą do określonych zachowań seksualnych i kontaktów seksualnych: gwałt, molestowanie, zmuszanie do oglądania filmów lub zdjęć pornograficznych.

Szkodliwe mity (nieprawdy) dotyczące przemocy:

- „to, co dzieje się w rodzinie, jest prywatna sprawa , nikt nie powinien się wtrącać”,

- „nie ujawnia się tajemnic rodzinnych (za wszelką cenę należy bronić ogniska domowego)”,

- „to był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy”,

- „przemoc dotyczy wyłącznie rodzin z marginesy społecznego”,

- „ofiary prowokują sprawców do przemocy, więc zasługują na nią”,

-„jeśli ofiary nie reagują, to znaczy, że akceptują swoją sytuację”.

Przemoc jest przestępstwem naruszającym podstawowe prawa człowieka, dlatego wymaga zdecydowanego przeciwstawienia się jej. Trzeba pamiętać o tym, że przemoc, która nie została powstrzymana nasila się.

**Krąg przemocy** - powtarzające się fazy:

faza narastającego napięcia – faza ostrej przemocy – faza miesiąca miodowego – faza narastającego napięcia…

Faza narastającego napięcia – sprawca jest poirytowany, wykazuje przejawy zazdrości, gniewu, kontroluje, obraża, poniża, prowokuje kłótnie.

Faza ostrej przemocy – sprawca stawia ofierze wygórowane żądania, których ona nie jest w stanie spełnić, na co on reaguje agresją, „karząc ją”, następuje wybuch gniewu i rozładowanie agresji, utrata kontroli, szał, może pobić ofiarę, zranić ją, zniszczyć sprzęty.

Faza „miesiąca miodowego” – sprawca wyraża skruchę z powodu tego, co się stało lub udaje, że nic się nie stało, tłumaczy ofierze, że sprowokowała go do agresji i ze nie zachowałby się tak, gdyby nie ona. Stara się zrekompensować ofierze, przeprasza, obiecuje, że to się więcej nie powtórzy, jest miły, kochający.

Jak przerwać krąg przemocy?

- osoba dotknięta przemocą musi uznać, że problem istnieje (nie szukać kolejnych usprawiedliwień i nie mieć złudzeń, że to minie),

- poszukać specjalistycznej pomocy, by wzmocnić swoją motywację do zmiany sytuacji, przełamać wstyd i strach, uporządkować emocje, przemyśleć różne rozwiązania problemu, opracować strategie radzenia sobie w różnych kryzysach,

- podjąć konkretne decyzje życiowe.

Przemoc może powstrzymać także każdy świadek takiego zdarzenia, jeśli zareaguje i wezwie pomoc. Nie wolno akceptować przemocy, bo nic jej nie usprawiedliwia.

W sytuacji przemocy w rodzinie można uzyskać pomoc dzwoniąc na Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie : 800 120 002- numer bezpłatny, czynny całą dobę lub napisać maila: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

Każdy może taką informację przekazać anonimowo.

Możesz je wysłać na adres: annalichanska@interia.pl