

Что делать, если бьют и унижают родители: куда обратиться за помощью

С кем поговорить и как себя вести, если жизнь дома превратилась в ад:

Домашнее насилие — тема, которая все чаще и чаще начала появляться даже на развлекательных сайтах. И к счастью: если мы закроем глаза и притворимся, что в мире нет проблем, они никогда не решатся.

Многих детей родители бьют. Кого-то шлепают ремнем за плохие оценки, кому-то оставляют раны и синяки. Насилие в семье недопустимо в любом виде. И мы надеемся, что ты с ним никогда не столкнешься. А если проблема тебе все же знакома, то держи инструкцию, что делать в такой ситуации ✨

Если у тебя действительно все серьезно и проблемы с родителями переходят из воспитания в систематическое физическое насилие, существует много служб и людей, готовых помочь в данной ситуации.

- Найди в интернете и обратись в ближайший кризисный центр для пострадавших от домашнего насилия. Будет замечательно, если у центра есть сайт или группы в социальных сетях, где будет информация о сотрудничестве с крупными правозащитными организациями (например, [Насилию.нет](https://nasilio.net)).
- Дежурный кризисный психолог обязательно подскажет, что делать, и, если ситуация того требует, направит к юристу для консультации.
- Если после побоев остались синяки, сфотографируй их на телефон, поставив рядом простую линейку;
- Помни о том, что до 18-ти лет ты находишься под защитой государства. Полиция и прокуратура обязаны тебя защитить, но к решению обратиться за такой помощью надо подходить взвешенно и после консультации со специалистом. Последствия такого обращения могут быть слишком серьезными и порой даже непредсказуемыми.
- Можешь поделиться проблемой с подругой или с классным руководителем на перемене, чтобы кто-то тоже был в курсе проблемы и смог подтвердить твои слова.

Что можно считать физическим насилием

Физическое насилие — это не обязательно наказание, это может быть просто проявление недовольства кем-то из близких взрослых.

- Любое преднамеренное нанесение повреждений, которое приносит боль физическую и душевные страдания.
- Пощечины, затрещины, пинки, удушение, избиение ремнем и другими подручными средствами, например, скакалкой, веревкой.
- Заключение в запертом помещении

Очень важно понимать, что ты не должна/должен это терпеть. Каждое нанесение побоев оставляет глубокую душевную рану, которую мы несем потом с собой всю

жизнь. Когда кто-то близкий поднимает на тебя руку, неосознанно он дает тебе установку на то, что «с тобой так можно». **Когда родитель, или другой близкий взрослый бьет, мы не перестаем его любить, мы перестаем любить себя.**

Любой физический контакт без согласия и разрешения можно назвать физическим насилием. Для некоторых людей даже простое дружеское прикосновение будет нарушением личностных границ и вызовет негативную реакцию.

Избиение — это еще более агрессивное и жестокое нарушение границ, нанесение телесных повреждений, травм, ушибов.

Сексуальное насилие, физическое насилие, психологическое насилие не только наносят непоправимый ущерб человеку, но имеют и отдаленные последствия: депрессивные расстройства, психологические травмы, коммуникативные сложности, нарушения адаптации, страхи.

Исследования в разных странах показывают, что процент женщин в возрасте 15-49 лет, подвергшихся физическому и/или сексуальному насилию со стороны интимного партнера колеблется от 15 до 71 процента по данным [ВОЗ](#).

Для девочек-подростков не всегда очевидно, когда происходит акт насилия. В подростковом возрасте человек все еще в поисках себя, его личность не сформирована, в попытках «нащупать» свое «Я» человек открыт ко всему. И в случае неудаче ему свойственно винить самого себя, справляться с последствиями поведения самостоятельно.

Как поступить, если родитель поднял на тебя руку

Один раз. Если такое поведение для родителя скорее необычно, родитель не злоупотребляет алкоголем и в целом способен разговаривать как взрослый со взрослым, то стоит поговорить о произошедшем на следующий день, прояснить, что заставило родителя совершить такой поступок. Важно не бояться обратиться за помощью, рассказать о случившемся, чтобы пережить случившееся. Для начала вырази свои чувства человеку, который тебя ударил. Ты можешь сказать:

- *«То, что ты сделал(а), принесло мне большую боль и физически и морально. Я очень тебя люблю, и от этого мне еще больнее. Мне будет легче, если ты извинишься передо мной и пообещаешь больше так никогда не делать. Если у тебя есть претензии ко мне, найди слова, чтобы выразить их. Я обещаю выслушать тебя. И мы найдем решение вместе».*

Если же твои чувства остались не услышаны, а **насилие продолжается**

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

Если вдруг на тебя обрушились побои, не вступай в драку.

Как поступить?

Постарайся по возможности найти укрытие и переждать вспышку ярости. Твое сопротивление может привести агрессора в ярость. Когда все закончится, обязательно обратись за помощью. Для начала — к тем близким, которым ты можешь доверять, психологу, социальному педагогу, классному руководителю, учителю и т.п. Есть ряд бесплатных психологических служб, кризисные телефонные линии, на которых тебе подскажут, что можно сделать. Одна из таких служб, [Территория онлайн](#), специализируется на помощи подросткам попавшим в тяжелую ситуацию. Кстати, к ним ты можешь обратиться вообще по любому вопросу. У них очень удобный формат общения, им можно писать текстовые сообщения.

Если родитель нанес тебе травму, отправляйся в травмпункт. Перед этим сделай и сохрани фотографию травмы. Прими тот факт, что родитель — обычный человек, который не всегда может сдержать свои эмоции и контролировать свое поведение, который тоже совершает ошибки, но это не оправдывает насилие. Не бойся отнести заявление в полицию — важно суметь постоять за себя.

Если ты чувствуешь, что твоя жизнь находится под угрозой — немедленно вызывай полицию!

Каждый в своей жизни может столкнуться с насилием, психологическим, физическим или сексуальным. Это не повод тяготиться одиночеством и мучить себя чувством вины. Мы можем найти в себе силы изменить свою жизнь.

Покинуть место, где плохо, где есть место насилию, найти в себе силы изучить и применять приемы самообороны, найти ресурсы и специалиста, чтобы пережить воспоминания, научиться говорить «нет», чтобы избежать сексуального насилия.

Существует много вариантов получить информацию и помощь. Только нужно понять, что любое насилие в твой адрес — ненормально. Твои сомнения должны развеяться после разговора со специалистом, который выслушает тебя и подскажет подробный план действий.