



ПРОТИДІЯ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ

НАСИЛЬСТВО -

✘ це примус, неволя, соромлива, об разлива, незаконна, свавільна дія. Під сімейним насильством розуміють систематичні агресивні і ворожі дії стосовно членів сім'ї, в результаті чого об'єкту насильства можуть бути заподіяні шкода, травма, приниження чи іноді смерть. Насильство відбувається і в підлітковому середовищі.



ЗАКОН РОЗРІЗНЯЄ ЧОТИРИ ВИДИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА:

- ✗ *фізичне;*
- ✗ *психологічне;*
- ✗ *економічне;*
- ✗ *сексуальне.*



ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї -

- ✗ це навмисне нанесення побоїв, тілесних ушкоджень одного члена сім'ї іншому, яке може призвести чи призвело до порушення нормального стану фізичного чи психічного здоров'я або навіть до смерті постраждалого, а також до приниження його честі та гідності.



ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї -

- ✘ це насильство, пов'язане з тиском одного члена сім'ї на психіку іншого через навмисні словесні образи або погрози, переслідування, залякування, які доводять постраждалого до стану емоційної невпевненості, втрати здатності захистити себе і можуть заподіяти або заподіяли шкоду психічному здоров'ю.



ЕКОНОМІЧНЕ НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї -

- ✘ це навмисні дії одного члена сім'ї щодо іншого, спрямовані на те, щоб позбавити постраждалого житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які він має законне право. Такі дії можуть заподіяти шкоду фізичному чи психічному здоров'ю або навіть призвести до смерті постраждалого.



СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї -

- ✘ це примушування до небажаних статевих стосунків у родині, а також сексуальні дії щодо неповнолітнього члена сім'ї. Згода дитини на сексуальний контакт не дає підстави вважати її ненасильницьким, оскільки дитина не володіє свободою волі і не може передбачити всі негативні для себе наслідки. Іноді сексуальне насильство розглядають як різновид фізичного насильства.



ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ НАСИЛЛЯ::

- ✘ Матеріальні труднощі;
- ✘ Наявність в сім'ї безробітного;
- ✘ Невирішена житлова проблема;
- ✘ Алкоголізм та пияцтво серед членів сім'ї;
- ✘ Наявність наркоманів в сім'ї;
- ✘ Неповна сім'я;
- ✘ Вітчим чи мачуха в сім'ї;
- ✘ Дитина-інвалід або з проблемами зі здоров'ям;
- ✘ Небажана дитина;
- ✘ Важка дитина;
- ✘ Сімейні конфлікти;
- ✘ Самоствердження за рахунок слабких;
- ✘ Культ жорстокості, пропагований в суспільстві.

Чули про драматичний трикутник Карпмана, який описує маніпулятивні та токсичні стосунки між людьми?

У ньому задіяні 3 ролі: Жертва, Переслідувач (або Контролер), Рятувальник.

Між ними налагоджуються відносини, де Переслідувач є сильною особистістю, яка стоїть над Жертвою. Жертва — слабка особистість, здатна терпіти та скаржитися на своє становище, але не намагатися змінити його. Рятувальник — той, хто завжди захищає Жертву та співчуває їй.

Кожна людина може рухатися по трикутнику, змінюючи свої ролі, залежно від обставин. Цей рух по драматичному трикутнику псує життя всім учасникам трикутника. Давайте розглянемо кожну з ролей у матеріалі

Переслідувач (контролер)



- агресивний
- злий
- осуджуючий

Рятувальник



- надмірно допомагає
- схильний до самопожертвування
- потребує бути потрібним

Драматичний трикутник Карпмана



Жертва



- зневажений
- безпорадний
- скаржиться на незадовільність потреб

Жертва

Жертва починає проявлятися, коли людина зберігає контакт із партнером, порушуючи власні кордони, незважаючи на почуття і потреби, на угоду потребам партнера. Жертва — це нездатність жити своїм життям, де можна було б проявляти свою злість, силу волі, своє «стоп» і «не хочу». Жертва ніколи не говорить про своє невдоволення партнерові, замість цього терпить і накопичує негативні почуття. Жертва починає шукати когось, хто вислухає про її нещасне життя, — Рятувальника.

Загалом для Жертви життя — це суцільне страждання. Вона відчуває то страх, то сором, то прикрість. Вона ревнує та заздрить. Жертва немає ані сил, ані бажання змінювати щось у своєму житті та постійно очікує лише поганого.

Переслідувач

Переслідувач дивиться на життя, як на ворога. Його переповнюють злість, напруження, роздратованість. Тому його негативні емоції знаходять вихід через контроль і критику ближніх. Він прагне лідерства.

Переслідувач занадто опікується близькими. Те, що планувалося як благо, стає суцільним контролем та маніпулюванням Жертви. Переслідувач гнівається, коли йому чинять опір, вважаючи, що його зусилля недооцінюють.

Рятувальник

Роль Рятувальника — захищати Жертву. Він гнівається і злиться на Переслідувача. Однак Рятувальник так само сильний, як і Переслідувач, тільки агресію скеровує на захист, а не на контроль.

Основні емоції Рятувальника: жалість, співчуття, образа. Він так само напружений, як і решта членів групи цієї моделі відносин. Але Рятувальник вважає себе вищим за Жертву та Переслідувача. Ця думка задовольняє його внутрішнє «Я».

У моделі відносин за трикутником Карпмана учасники періодично міняються ролями. Переслідувач критикує та контролює Жертву, Жертва терпить й скаржиться, Рятувальник втішає. Такі стосунки можуть тривати багато років, а люди навіть не уявляють, що вони міцно застрягли у трикутнику.

Жертва
Байдужі спостерігачі
Захисник



MyShared

У моделі відносин за трикутником Карпмана учасники періодично міняються ролями.

Переслідувач критикує та контролює Жертву, Жертва терпить й скаржиться,

Рятувальник втішає. Такі стосунки можуть тривати багато років, а люди навіть не

уявляють, що вони міцно застрягли у трикутнику.

Коли родина живе в трикутнику Карпмана, то і дитина затучена у цю модель стосунків.

Дитину будуть обмежувати в самостійності, заважатимуть зробити вибір та ухвалити рішення. Це може відбуватися зовсім не спеціально, часто батьки вважають, що таким чином захищають дитину. Таке виховання засноване на почутті обов'язку, провини чи сорому. Чим швидше родина усвідомить, що вона живе у паспці токсичних відносин, тим швидше вони можуть побудувати здорову модель стосунків, де кожен член родини почуватиметься щасливим.

! ? Як вийти з трикутника, якщо ви Жертва?

- ✓ Припиніть скаржитися на життя. Почніть шукати нові можливості, аби поліпшити стан речей.
- ✓ Запам'ятайте: вам ніхто і нічого не винен. Навіть якщо хтось пообіцяв і не виконав цього. Обставини змінюються, і людські бажання теж. Припиніть шукати порятунку у інших.
- ✓ За все, що ви робите, ви відповідаєте. Ви можете робити власний вибір, не даючи змоги іншому робити це за вас. Ви можете казати «ні» та «не хочу», якщо вас щось не влаштовує.
- ✓ Не виправдовуйтеся і не докоряйте собі, якщо ви не виправдовуєте чийсь очікування. Це їхня справа, вони відповідають за себе. Не намагайтеся догодити усім.

! ? Як вийти з трикутника, якщо ви Переслідувач?

- ✓ Припиніть звинувачувати в своїх проблемах людей і обставини.
- ✓ Ніхто не зобов'язаний відповідати вашим очікуванням.
- ✓ Учіться розв'язувати конфлікти без тиску, агресії та злоби.
- ✓ Припиніть самостверджуватись за рахунок тих, хто слабший за вас.

ЧОМУ МИ БОЇМОСЯ ВІДСТОЮВАТИ ВЛАСНІ КОРДОНИ У СТОСУНКАХ ІЗ РІДНИМИ?

Існують культурні стереотипи: «Родина – це святе», «На батьків не ображаються». А ще є психологічний момент – ніхто не хоче обірвати стосунки з тими, від кого ми хочемо отримати любов і близькість. Тому, обмеживши спілкування з батьками, ми начебто втрачаємо надію отримати прийняття й визнання, яких прагнемо.

Також є почуття провини через конфліктні ситуації з родичами. Його причиною бувають суворе виховання й навіювання дітям почуття обов'язку, ніби вони мають виправдовувати очікування батьків – почуття провини є певною кнопкою впливу.

Людина, яка зростає в такій родині, живе не своїм життям, відчуває страх перед кожним вибором, і робить його, спираючись на думки батьків. Подібна структура закладена в нашій культурі, ніби діти мають віддавати борг батькам. Ця концепція | неправильна, адже працює лише в одну сторону. Утім, насправді це батьки несуть відповідальність перед дітьми, а діти не мають відповідати за їхнє щастя та виправдовувати очікування. До того ж якщо людина зростала без належної уваги та любові – їй важко віддавати їх, вона робить це вимушено. Коли людина зростає в любові – вона повертає не борг, а турботу за власним бажанням.

Аби подолати комплекс провини, треба працювати з побудовою особистих кордонів, розуміти, де вони виникають із власних, а де – з чужих емоцій. Не знижувати свою цінність і давати собі дозвіл жити своїм життям.



Порушення кордонів у родині – досить індивідуальна історія. Адже наші особисті межі можуть змінюватися з віком чи в залежності від актуальних подій, які вимагають певної потреби одне в одному. У гармонійній сімейній системі дорослі діти не займаються емоційним обслуговуванням батьків. У таких родинах немає настанови: «Будь таким, як я хочу».

Порушення кордонів відбувається в момент, коли в нашому фокусі стоїть задоволення бажань іншого, а не власних. Досить часто саме порушення проявляється в турботі – небажаних порадах, висловленні власної думки тощо. І якщо така порада викликає у вас негативні емоції – злість, роздратування, дискомфорт, почуття провини чи образи, важливо проговорювати: «Напевно, ти так висловлюєш свою турботу, але цей спосіб мені не дуже підходить». Якщо людина завчасно не сформуvalа прохання – не можна сказати, що це порушення кордонів. Порушення відбувається там, де ви провели власну межу, але на неї однаково наступають

ПОЗИЦІЯ 1: СІМ'Я – НАЙГОЛОВНІШЕ, ЩО Б ТАМ НЕ БУЛО

«Родина – це святе» – одна з головних культурних настанов українського суспільства.

Підтримувати стосунки з батьками, родиною варто постійно, якими б складними вони для нас не були.

Родина є джерелом любові й турботи, місцем, у якому ми шукаємо захист і підтримку. Віддаляючись від сім'ї, ми можемо втратити абсолютну любов і прийняття, які начебто можемо отримати лише від рідних.

**ПОЗИЦІЯ 2: ЯКЩО РОДИЧІ НАС НЕ ПРИЙМАЮТЬ – КРАЩЕ
ОБМЕЖИТИ СПІЛКУВАННЯ З НИМИ**

Внутрішній спокій і психічне здоров'я є запорукою гармонійного життя. Якщо родичі систематично знецінюють й надмірно втручаються в особисте життя – більш екологічним рішенням може стати рішучий захист особистих кордонів, обмежені теми для спілкування та віддалення від родини.

Адже жодна людина не повинна нести відповідальність за складний характер батьків, відповідати чужим очікуванням і задовольняти емоційні потреби рідних.



Що таке особисті кордони?

Особисті кордони — це інструмент для побудови стосунків. Вони **допомагають** визначати розумні, безпечні та допустимі способи поведінки інших людей щодо нас, а також те, яку поведінку ми вважаємо неприпустимою.

Йдеться і про те, як ми реагуємо, коли хтось переступає ці межі та якими є наслідки цих дій. Формуються ж особисті кордони на основі наших поглядів, думок, цінностей, висновків, а також досвіду, який ми могли мати в минулому.

Якими бувають особисті кордони

Можна виділити три типи особистих кордонів: жорсткі (надто закриті), розмиті (надто відкриті), здорові/гнучкі (не є ні надто закритими, ні надто відкритими).

ЛЮДИНА З ТАКИМ ТИПОМ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ:

Жорсткі

- Максимально уникає близьких стосунків
- Навряд чи буде звертатися по допомогу
- Занадто переймається захистом персональної інформації
- Тримає інших на відстані, щоб уникнути можливості відмови
- Може здаватися відстороненою, зокрема і у стосунках з коханими людьми

Розмиті

- Надмірно ділиться особистою інформацією
- Не може відмовити, коли інші просять її про щось
- Боїться відмови, адже вважає, що не відповідає вимогам інших людей
- Погоджується з аб'юзом чи неповагою щодо себе
- Надмірно залучена у проблеми інших
- Залежить від чужих думок

Здорові/Гнучкі

- Цінує власну думку
- Має цінності, якими керується під час взаємодії з іншими
- Ділиться персональною інформацією у належний спосіб (не забагато і не замало)
- Знає особисті побажання та потреби і може про них комунікувати
- Приймає той факт, що може отримати відмову від інших людей

Людина, яка має жорсткі кордони:

- хоче контролювати, вважає, що її ідеї є неперевершеними;
- завжди вірить, що є авторитетом, нав'язує іншим свої переконання, соромить інших, якщо ті ставлять її авторитет під сумнів;
- бачить все досить категорично — або чорним, або білим;
- боїться виглядати так, ніби вона чогось не знає або не вміє робити добре; максимально приховує власні слабкі місця;
- іноді використовує почуття провини або маніпуляції для збереження контролю;
- ревнує і боїться втратити контроль над стосунками;
- дуже засмучується, коли її плани зриваються, відмовляється від усього, що в цей план не вписується;
- здається відстороненою, такою, котрій бракує емоційної легкості, грайливості, емпатії тощо.

Людина, яка має **розмиті** кордони:

- відчуває, що їй немає чого додати, а її думки загалом не такі круті або розумні, як в інших;
- хоче, аби все контролювали інші люди, ніколи не сумнівається в їхньому авторитеті;
- боїться поділитися ідеями через страх того, що їх можуть відкинути;
- каже «так», незалежно від того, наскільки зручно їй виконати прохання чи прийняти пропозицію;
- не любить брати на себе відповідальність, надмірно нервує, коли необхідно самостійно прийняти рішення;
- боїться втратити зв'язок з людиною, навіть якщо він є токсичним;
- є залежною від того, що їй скажуть інші;
- має дуже нечітку ідентичність, не може досягти глибокого зв'язку з людьми, бо не заявляє ніяких особистих цінностей або переконань тощо.

Особисті кордони можуть проявлятися в різноманітних сферах життя.

Зокрема, **можна виділити** шість видів кордонів, які є найбільш суттєвими для людини.

Людина, що має гнучкі/здорові кордони:

- розуміє зони свого контролю;
- вважає, що і її ідеї, й ідеї інших людей можуть бути корисними та ефективними;
- шукає поради в людей, що володіють великими знаннями і досвідом; водночас вважає, що люди з меншими знаннями і досвідом теж можуть поділитися ними;
- використовує те, чому навчилася в інших, враховуючи свої потреби і кордони;
- регулярно генерує ідеї та ризикує, може відмовитися від своєї ідеї, аби перевірити чужу;
- готова взяти на себе відповідальність за свої дії і рішення та виправити ситуацію у випадку невдачі;
- не дозволяє відчуттю сорому заважати приймати рішення та діяти; не боїться сказати «ні», коли відчуває, що її межі порушують;
- залишається відкритою для зв'язку з людьми, які відрізняються від неї; дозволяє собі рости і змінюватися з плином часу.

Особисті кордони можуть проявлятися в різноманітних сферах життя. Зокрема, **можна виділити** шість видів кордонів, які є найбільш суттєвими для людини.

— **Фізичні кордони** (доцільність дотиків та комфорт під час них, потреба в їжі, воді та відпочинку, недоторканність особистого простору тощо). Їх може бути порушено, якщо хтось торкається вас, коли ви цього не хочете, або втручається у ваш особистий простір (наприклад, знайома людина приходить в гості, коли ви її не кликали та не готові до цього візиту).

— **Емоційні кордони** (кількість власного емоційного ресурсу, який ви готові віддавати іншим людям). До порушення їх можна віднести агресивну і неконструктивну критику; дуже особисті недоречні запитання; перегляд чи розповсюдження особистої інформації; ігнорування емоцій і почуттів іншої людини; припущення, що ми знаємо напевно, що відчувають інші; “вивалювання” на іншу людину своїх почуттів та емоцій без дозволу.

— **Часові кордони.** Порушувати їх означає звертатися за професійною порадою чи допомогою у вільний час людини і без оплати; запізнюватися та зміщувати розклад іншої людини; спілкуватися більше часу, ніж на це готовий витратити співрозмовник; затримувати колег на нарадах чи на зустрічах; прострочувати дедлайни та виконувати завдання довше, ніж було домовлено тощо.

— **Сексуальні кордони** (згода на секс, обговорення контрацепції та бажаних практик, захист інформації про особисте життя людини). Коли їх порушують, то не питають згоди на секс; примушують до практик, які є дискомфортними для одного з партнерів; приховують інформацію про стан свого здоров'я; висловлюють агресивні коментарі щодо сексуальних уподобань іншої людини; вчиняють речі, які завдають фізичних травм тощо.

— **Інтелектуальні кордони** (власні думки, ідеї, інтереси, рівень допитливості, право людини мати власну точку зору). Інтелектуальні кордони передбачають шанобливе ставлення до людини та готовність до діалогу. Звісно, не слід погоджуватися буквально з кожною думкою і приймати її, але варто відкидати ті ідеї, які несуть в собі мову ненависті та ворожнечі.

— **Матеріальні кордони** (право на захист особистої власності, а також право відмови ділитися своїми речами, якщо ви цього не хочете). Порушення цих кордонів означає, що людина може, не питаючи дозволу, скористатися вашими речами, розпоряджатися вашим майном або коштами, вимагати подарунки, ціна яких перевищує ваші фінансові можливості.



Як захистити свої кордони

НАСЛІДКИ НАСИЛЬСТВА:

- ✘ дитина вчиться насильству;
- ✘ дитина стає тривожною;
- ✘ дитина не впевнена, що її в родині люблять;



ОЗНАКАМИ НАСИЛЬСТВА МОЖУТЬ СЛУГУВАТИ:

замкнутість; демонстрація повної відсутності страху; невірноважена поведінка; агресивність, схильність до нищення й насильства; уповільнене мовлення, нездатність вчитися; надто висока зрілість та відповідальність у порівнянні зі звичайними для цього віку; уникання однолітків, бажання гратися лише з маленькими дітьми;

занизька самооцінка; тривожність; намагання справити враження людини, що живе в злиднях; демонстрація страху перед появою батьків; страх фізичного контакту, острах іти додому; депресія, спроби самогубства; уживання алкоголю або наркотиків; психосоматичні хвороби, на кшталт болю в животі (неврастенії); нав'язливі страхи (фобії); насильство по відношенню до свійських тварин, та взагалі до більш слабших істот; почуття провини за отримання фізичних ушкоджень;



ПАМ'ЯТАЙТЕ!



- ✘ Ти маєш право відмовитися робити те, до чого тебе примушують силою або образливими, злими словами.
- ✘ Ми подібні, але всі різні.
- ✘ Твоя власність належить тільки тобі.
- ✘ Ти маєш право на допомогу.
- ✘ Кожна людина має право жити вільно, у безпеці, відчуваючи тепло і любов!



Навчіться розрізняти поняття «Добро» і «Зло». Все, що принижує людську гідність — є зло, все, що звеличує гідність людини — Добро. Дитина і насильство. Любов і жорстокість. Надія і відчай. Ми всі інтуїтивно тягнемося до світлого в цьому світі.

Мій улюблений світ –
Без насильства.
Без жорстокості, болю, зла.
Тут народом складена пісня
Містить тільки хороші слова.
Мій улюблений світ –
Без насильства,
Де немає страждання й війни,
Де розквітла калина барвиста
І пісень не почуєш сумних.
Мій улюблений світ – це не казка
А реально щасливе життя.
Бо звільнивши наш світ без насильства
Можна сміло іти в майбуття.

