

Поради психологічної служби, як уникнути насильства в сім'ї

1. Проаналізуйте ситуації, в яких виникає загроза суспільства. Наприклад, чоловік після отримання зарплати приходять додому п'яний, ви починаєте сварити його, і отримуєте у відповідь синці. Постарайтеся уникати вибухонебезпечних ситуацій.

2. Будьте дуже обережні й помірковані із людиною у стані алкогольного та наркотичного сп'яніння. Така людина знаходиться у стані зміненої свідомості, у неї підвищена самооцінка ("п'яному море по коліно"), вона схильна виявляти агресію у словах чи діях. На ґрунті сварок та зловживання спиртним часто виникають алкогольні психози - п'яниця може зробити те, про що в тверезому стані дуже шкодуватиме.

3. Якщо ситуація йде до сварки, спробуйте перевести розмову на іншу тему, або в площину жарту. Один анекдот є прикладом, як переводити ситуацію в конструктивне русло: розлючений чоловік вдирається додому й кричить дружині: "Негідниця, я все знаю!". На що дружина спокійно відповідає: "Не поспішай, дорогий, не поспішай. Яка, наприклад, глибина річки Ніл?".

4. Краще обговорюйте проблеми після того, як людина протверезішає.

Можливо, доречно буде дати вранці безрецептурне заспокійливе, яке виводить алкогольні токсини - всі ці засоби допомагають якщо не зняти похмільний синдром, то принаймні, полегшити його. Тоді спокійно, врівноважено можна обговорити з ним те, що вас турбує.

5. Якщо ваш чоловік, батько чи будь-який родич б'є вас (це може бути й агресивна дружина), не замикайтеся в собі. Не ховайте синців. Звісно, нерозумно давати привід для пліток. Краще довіртеся найкращому другу чи подрузі, розсудливому колезі по роботі, психологу, психіатру, соціальному працівнику. Можливо, навіть доречно викликати дільничного поліцейського, якому ви довіряєте. Можна навіть не писати заяву

нехай охоронець правопорядку втихомирить чоловіка, а якщо написали заяву - пізніше можна буде її забрати.

6. Якщо ваш батько чи вітчим переслідує вас - не бійтеся його погроз чи маніпулятивних слів, що він вас більше не любитиме. Скажіть у відповідь, що поскаржитеся мамі, впливовій людині чи навіть заявите в поліцію, якщо він від вас не відчепиться. Педофілія потребує тривалого лікування, але в багатьох випадках вона піддається терапії. Водночас не давайте сексуальному агресору приводів для збудження - не одягайтесь надто сексуально, з викликом. Не ведіть при ньому по телефону відвертих розмов із хлопцями, не дивіться мелодрам із відвертими сексуальними сценами.

7. Буває, що й жінки виявляють агресію до чоловіків. Знайте їх маленькі слабкості - жінки люблять компліменти, допомогу по господарству, гроші на шопінг і квіти. Не створюйте конфліктних ситуацій - не приходьте додому п'яним на чотирьох ногах, не розкидайте брудну нижню білизну та шкарпеток по квартирі, не заважайте їм дивитися серіали, перемикаючи телевизор на футбол - а якщо вже зробили це, то апелюйте до розуму та любові дружини. Йдіть на взаємопоступки. Пам'ятайте, що жінки більш емоційні, аніж чоловіки. І ніколи не опускайтеся до того, щоб ударити жінку.

8. Якщо ви і є агресор - пам'ятайте, що любов і логіка сильніші за фізичну силу. Побої лише озлоблюють дружину та дітей. Виявити злість найлегше, але ви стримайтеся і дійте лише після того, як спокійно обдумаєте все. Для розрядки можете побити грушу чи подивитися бокс по телевізору.

9. Пам'ятайте, що сім'я - це чи не найважливіше в житті, тиха гавань під час життєвих штормів. Людина завжди потребує сімейної підтримки. Тому робіть все, щоб зберегти родину, спокій та затишок у ній. Докладайте всіх зусиль - старайтеся вирішувати проблеми, звертайтеся до сімейного психотерапевта, до соціальних працівників, психіатрів і в разі потреби до нарколога чи поліцейського.

Нехай ваше сімейне вогнище буде затишним і зігріває у часи випробувань!