**Насилие в семье**

****

[**Семья**](http://womanadvice.ru/sekrety-semeynogo-schastya)– это самые близкие люди, и потому проблема насилия в семье, одна из самых распространенных в современном обществе, является настолько ужасной. Статистика неутешительна, с насилием в семье сталкиваются больше 50% женщин. Случаи, когда жертвой является мужчина, очень редки – 5% от общего числа эпизодов. Обычно это происходит в парах, где муж значительно старше своей жены. Хуже всего то, что ставшие жертвой насилия в семье люди не знают, что с этим делать, продолжая и дальше терпеть издевательства.

**Виды насилия в семье**

Различают следующие разновидности семейного насилия: физическое, сексуальное, экономическое и психологическое.

1. **Физическое насилие** наиболее часто обсуждается, его факт проще всего заметить и доказать. Но стоит учитывать, что в эту категорию попадают не только жестокие побои, но и пощечины, пинки и шлепки. Обычно все не заканчивается после первого избиения, побои продолжаются, становясь с каждым разом все более жестокими, и если не принять радикальные меры, то все это может привести к смерти жертвы.
2. **Сексуальное насилие.** Нередко случается, что мужчины принуждают своих жен к близости после избиения. Иногда это происходит в ответ на отказ заводить ребенка.
3. **Экономическое насилие** выражается в запрете работать, распоряжаться деньгами. Чаще всего такому воздействию подвергаются женщины и учащиеся старших классов. Муж запрещает выходить на работу, берется самостоятельно содержать семью, а когда женщина становится полностью финансово от него зависимой, начинает издеваться и ставить ей этот факт в вину.
4. **Психологическое (эмоциональное) насилие в семье** – это шантаж, постоянная критика, запугивание, унижение, принуждение к каким-либо действиям, запрет на общение с родственниками или знакомыми и т.д. Психологическое насилие в семье встречается очень часто, но распознать его бывает очень непросто. А между тем оно влечет за собой очень тяжелые последствия. При физических издевательствах женщина хотя бы понимает, что нужно бежать, а жертвы эмоционального насилия в семье начинают верить в свою ущербность. Женщины уверены, что недостойны лучшего, дети, вырастающие в таких семьях, приобретают множество комплексов, которые вполне могут вылиться в попытку насилия над сверстниками или будущей семьей.

**Причины насилия в семье**

Склонность к насилию бывает наследственной, но чаще всего приобретается благодаря негативному жизненному опыту, например, воспитание в семье, где отец избивал или [**издевался над матерью или ребенком**](http://womanadvice.ru/nasilie-nad-detmi)**.** Поэтому лучшей профилактикой насилия в семье является пересечение подобных явлений с последующей реабилитацией пострадавших. Также распространению насилия способствуют и различные стереотипы, например, «слово мужа – закон для жены». Добиваться выполнения этого закона многие мужчины предпочитают при помощи насилия. Зачастую люди просто неспособны поговорить и выяснить отношения, предпочитая решать проблемы кулаками.

**Насилие в семье, что делать?**

Многие женщины стесняются обратиться за защитой от насилия в семье к другим людям, зачастую виня себя в происходящем. Поэтому они не обращаются в полицию и не подают на развод, предпочитая и дальше терпеть издевательства и унижения. Но пресекать такое обращение необходимо, иначе это может закончиться очень печально. Если с ситуацией не получается справиться самостоятельно, можно обратиться в специализированные организации, которые есть в каждом большом городе. В некоторых городах имеются специализированные центры, в которых [**жертвам насилия в семье**](http://womanadvice.ru/nasilie-v-seme-nad-zhenshchinoy)**о**кажут психологическую и юридическую помощь, а также предоставят убежище на время.

Подготовила психолог Николаеня Ю.В.

***Правила, по которым строятся здоровые отношения с близкими в семье без насилия***

1. Проблемы признаются и решаются.

2. Поощряются свободы: свобода восприятия, свобода мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества.

3. Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся.

4. Члены семьи могут удовлетворять свои собственные потребности.

5. Родители делают то, что говорят.

6. Ролевые функции выбираются, а не навязываются.

7. В семье есть место развлечениям.

8. Ошибки прощаются, на них учатся.

9. Семейная система существует для индивида, а не наоборот.

10. Правила и законы семьи гибкие, их можно обсуждать.

Если так случилось, что вы живете сейчас в доме, где правит насилие, у вас есть шанс изменить свою жизнь. Вы можете построить свою семью по другому сценарию, где будет уважение, любовь и согласие. Тогда приложите к своему большому желанию свои усилия и действия.