

**НАРЪЧНИК ЗА
ПРЕВЕНЦИЯ НА
ДОМАШНОТО
НАСИЛИЕ ЗА ДЕЦА В
НАЧАЛНОТО
УЧИЛИЩЕ**

НАРЪЧНИК







НАРЪЧНИК ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ ЗА ДЕЦА В НАЧАЛНОТО УЧИЛИЩЕ

**ТОЗИ ПРОЕКТ Е ФИНАНСИРАН ОТ
МИНИСТЕРСТВО НА ПРАВОСЪДИЕТО,
РБЪЛГАРИЯ НА ОСНОВАНИЕ ЧЛ. 19, АЛ.
3 ОТ ПРАВИЛНИКА ЗА ПРИЛАГАНЕ НА
ЗАКОНА ЗА ЗАЩИТА ОТ ДОМАШНО
НАСИЛИЕ.**



Съдържание

1. Увод.....	5
2. Дефиниция на домашното насилие. Роли при насилието	6
3. Чувства и регулиране на чувствата.....	9
4. Как да помогнем	13
5. Уважение и приятелство. Позитивни отношения в двойката.....	17



Увод

Настоящият наръчник е предназначен да бъде в помощ на деца, родители, учители и професионалисти в рамките на проект “Интегрален подход за превенция и защита от домашно насилие: онлайн кампания с фокус върху децата”, финансиран от Министерство на правосъдието. Той има за цел да окаже превенция на домашното насилие, като едновременно информира децата за това какво е домашно насилие, даде им насоки за това как и къде да търсят помощ, както и има за цел да информира родители, учители и професионалисти за мерките, които могат да бъдат предприети съгласно закона. Също така, програмата очертава някои основни емоционални аспекти, с които жертвите и извършителите на домашно насилие се сблъскват.

Програмата е съставена от експерти на Фондация „Център Надя“. При съставянето ѝ са използвани сходни разработки, апробирани от Център Надя, както и материали на други организации и институции от страната и чужбина.

Основните цели на наръчника са да съдейства за това децата и учителите им да умеят да разпознават домашното насилие като негативен феномен, както и да даде насоки за уместна емоционална подкрепа на жертвите. Наръчникът за превенция на домашното насилие е насочен към увеличаването на чувствителността сред децата и професионалистите и противопоставянето им на този феномен. Друга задача на наръчника е да се утвърдят позитивните социални отношения сред децата, юношите и техните родители.



ДЕФИНИЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ. РОЛИ ПРИ НАСИЛИЕТО

ЦЕЛ

- Да научат характеристиките на домашното насилие
- Да научат, че домашното насилие има различни форми
- Да научат, че съществуват различни роли при домашното насилие

Програмата е съставена от експерти на Фондация „Център Надя“. При съставянето ѝ са използвани сходни разработки, апробирани от Център Надя, както и материали на други организации и институции от страната и чужбина.

Основните цели на наръчника са да съдейства за това децата и учителите им да умеят да разпознават домашното насилие като негативен феномен, както и да даде насоки за уместна емоционална подкрепа на жертвите. Наръчникът за превенция на домашното насилие е насочен към увеличаването на чувствителността сред децата и професионалистите и противопоставянето им на този феномен. Друга задача на наръчника е да се утвърдят позитивните социални отношения сред децата, юношите и техните родители.



ДЕФИНИЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ. РОЛИ ПРИ НАСИЛИЕТО

Какво е домашно насилие?:

Примери за семейства: „Семействата са различни. Някои родители сключват брак, други не. Някои семейства са с много членове (майка, баща, деца...), други с по-малко (например само майка и дете, само баща и дете, баба/дядо и дете или пък само родители без деца). В някои семейства роднините на родителите живеят заедно с тях под един покрив. А може в дома̀т ни да живее човек, който не е член на нашето семейство – например наемател или приятел на родителите ни“.

Дефиниции на домашно насилие: когато един член на семейството или единият от партньорите между лицата, които живеят в едно домакинство упражнява или се опитва да упражни насилие спрямо друг член/членове на дома. Домашно насилие е и когато насилието се упражнява от бивш партньор. Или с други думи, домашно насилие може да бъде упражнено от единият съпруг на другия, от родител към дете, от единият партньор към другият (в случаите, в които лицата живеят заедно без брак), както и от един съквартирант над друг.

Формите на домашното насилие могат да бъдат:

- **Физическо насилие:** блъскане, удряне, ритане плесници; замерване с предмети; заплашване с оръжие или нараняване с него; заключване; побой над деца, заплахи на роднини и близки.



Пример:

Стефания е майка на две деца – Мартин (8г) и Ванеса (16г). Съпругът на Стефания, Виктор, който е и баща на децата, е избухлив и строг. Той държи на реда в къщи. Когато вечер Стефания закъснее да поднесе вечерята на семейството Виктор я обвинява, че се мотае, казва ѝ, че е лоша майка и домакиня. Случва се да избухне до там, че да ѝ посяга физически в присъствието на децата. Наскоро бе толкова разгневен, че захвърли тенджерата с храна по Стефания, след което нанесе серия от удари по лицето и главата ѝ. Мартин се разплака силно, а Ванеса се опита да защити майка си, викайки и дърпайки баща си. Виковете от домът им се чуваха от съседите.



Детето жертва. За психическо и емоционално насилие върху дете се смята и всяко домашно насилие, извършено в негово присъствие (чл. 2, ал. 2 от Закона за защита от домашно насилие).

Наблюдатели/свидетели. Съседи, роднини, случайни минувачи са свидетели на насилието, но не вземат страна, правят се, че нищо не се е случило или се отдалечават, когато се случи ситуация на насилие.

Защитници. Някои свидетели защитават жертватите, като подадът сигнал в полицията, противопоставят се на насилника и му казват да спре, успокояват жертвата и ѝ помагат да потърси медицинска или друг вид помощ.



ЧУВСТВА И РЕГУЛИРАНЕ НА ЧУВСТВОТА

Цели

- Да се научат да разпознават чувствата
- Да разберат, че чувствата трябва да се изразяват по адекватен на социалната среда начин
- Да научат стратегии за регулиране на чувствата

Разпознаване и изразяване на чувства

Дефиниция на чувствата:

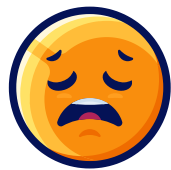
Чувствата и емоциите представляват отговори на стимули или ситуации, които силно въздействат върху нас по приятен или неприятен начин. Емоционалните отговори се случват на три нива.

- Първото ниво включва реакции на нашето тяло: Например, сърцето ти бие силно и лицето ви се зачервява, когато се ядосваш.
- Второто ниво включва поведението ни – това, което правим. Например, когато се ядосаш, може да крещиш, да хвърляш неща.
- Третото ниво включва мисленето и езика. Може да назовете чувствата си и да обясните преживяванията си. "Ядосан/а съм"; "Тъжен/а съм"; „Щастлив/а съм"; "Напрегнат/а съм".





Яд Веждите са повдигнати, бръчка прорязва челото, сърцебиене, стегната стойка, бърз ход, стегнати мускули, ускорен говор, свити юмруци, крещене или цупене.



Тъга Сведен поглед, склонени вежди, спуснати надолу крайчета на устните, свити рамена, приведено тяло, трепереща брадичка, слаб и прочувствен глас, много и продължителни паузи, бавни говор и походка, ниска енергия.



Щастие Спокойно лице, повдигнати нагоре ъгълчета на устните и очите, усмивка, висока енергия, замечтаност, гледане на другите в очите, свободна походка, хармонични движения.



Отвращение Сбръчкан нос, сведени и свити крайчета на устните, набръчкано чело, желание за отдръпване.



Страх Широко отворени очи, повдигнати вежди, разтреперани крака и ръце, студени длани, силно сърцебиене, стегнати мускули, крещене, разтреперан глас, трудно преглъщане.



Изненада Очите са широко отворени, веждите са повдигнати, задъхване. Изненадата обикновено е краткотрайно чувство, което е последвано от друго чувство, като например щастие, тъга, разочарование, страх.



Вина Основно се изразява чрез оттегления поглед, наведената глава, напрежение в тялото, свити рамена, скриване или докосване на лицето.



Срам Характеризира се със снижена глава и поглед, сърцебиене, учестено дишане, стегнати мускули, зачервени лице и шия или обратно, преbledняло лице, усещане за слабост.



Разпознаване на чувствата.

Разбиране на съчувствието:

Съчувствие

Изпитваме съчувствие когато:

- Разбираме чувствата на другите.
- Опитваме да разберем каква е причината за поведението на другите.
- Отговаряме на нуждите на другите или действаме вместо тях.

Съчувствието ни позволява да „се поставиш на мястото на другия“.

При съчувствието разбирането и изразяването на емоциите са свързани. За да се прояви съчувствие е нужно да можеш да разпознаваш чувствата на другите, както и да ги съ-преживяваш.

По-конкретно, съчувствието има два компонента:

- Емоционален компонент: включва способността да почувстваш емоцията на друг човек или да отговориш емоционално по сходен начин.
- Когнитивен компонент: включва способността да разграничиш различните емоции и да разбереш защо другият се чувства така.

Разбирането и усещането на емоциите е важно, защото то води до про-социално или алтруистично поведение, както и до безвъзмездни действия в чужда полза.



ЧУВСТВА И РЕГУЛИРАНЕ НА ЧУВСТВОТА

Чувства, които са сигнал за добро отношение:

- Щастие
- Да се чувстваш обгрижен;
- Да се чувстваш в безопасност;
- Спокойствие
- Харесван
- Подкрепян
- Можеш да бъдеш себе си
- Свободен
- Уважаван

Чувства, които са сигнал за лошо отношение/насилие:

- Унижен
- Нервен
- Объркан
- Виновен
- Неспособен
- Изплашен
- Не можеш да се храниш или спиш достатъчно
- Харесва ти да злоупотребяваш с алкохол или други вещества
- Ядосан
- Объркан



Как да помогнем?

Цели

- Да научат как и къде могат да получат помощ
- Да разберат какво ще се случи ако са жертва на домашно насилие и потърсят помощ
- Усвоят стратегии за собствена безопасност

Какво мога да направя ако съм жертва на домашно насилие?

В нашата страна, България, има специални закони, които пазят децата. Например Законът за закрила на детето и Законът за защита от домашно насилие. В тях е описано какво трябва да направят възрастните и институциите за да защитят децата. Всички са длъжни да спазват тези закони!

След това попитайте учениците знаят ли към кого могат да се обърнат за помощ ако те или техни близки са жертви на домашно насилие. Попитайте ги знаят ли какво е спешен/горещ телефон и независимо от отговорите им обяснете. Напишете с големи цифри на дъската двата телефона за спешна помощ 112 и 116 111 (специална линия за деца). Пояснете, че това са горещи телефонни линии – „На тези номера звъним, когато се е случили нещо опасно за нас или друг. Може да ги изберем от всеки телефонен апарат и те са безплатни. Тоест, дори когато в телефона няма предплатени минути, може да се обадим“. След това помолете децата да дадат примери за опасни ситуации.



А сега да се упражним!

Когато се обадя на гореща телефонна линия е важно да разкажа:

- Защо се обаждам? Какво се случва или се е случило? Много е важно да разкажа точно какъв е повода (заплашват ме, бият ме, сам съм и ме е страх; мама или друг има нужда от помощ защото.....)
- Как се казвам, на колко съм години и от къде се обаждам. Това е важно за да може полицията или линейката да знае къде да ме намери. В
- ажно е да отговоря до колкото мога на въпросите, които ми зададат, като казвам само нещата, които знам и за които съм сигурен. Ако нещо не го знам или не съм сигурен – да кажа „не знам“, „не съм сигурен“.

Запомнете: Никога не бива да се обаждам на спешен телефон за да си направя шега! Ако направя така докато аз говоря с оператора може някой друг, който има истинска нужда да не може да се свърже.

Какво ще се случи с мен и семейството ми ако потърсим помощ от институциите?

Ако в твоето семейство е имало домашно насилие, ето какво може да се случи, след като някой от родителите ти се обърне към съда:

1. Полицията може да дойде в домът ти и да предупреди насилника.
2. Полицията или съдът могат да задължат насилника да напусне домът ви.
3. Съдът може да му забрани да доближава теб или родителят, който се грижи за теб.
4. Може да се наложи да живееш само с единият си родител – този, който не те насилва. Насилникът може да бъде задължен да започне да се среща със специалист, който да му помогне да се промени.



5. Насилникът може да бъде задължен да започне да се среща със специалист, който да му помогне да се промени.

6. Възможно е ти самостоятелно или със свой родител да се срещаш с психолог, адвокат или друг специалист, както и при необходимост временно да бъдете настанени в защитено пространство – кризисен център.

Запомнете: Каквото и да се случва в дома ти или между родителите ти, ти не си виновен! Понякога децата мислят, че родителите им се карат заради тях. Това не е вярно! Въпреки, че ти е много, много трудно и тъжно, знай, че винаги изход и хора, които могат да ти помогнат!



Пример, свързан с насилието.

Родителите на Лили често се карат пред нея. Баща ѝ пие и когато е пиан крещи по майка ѝ, случва се да я удря. През повечето време от деня майка ѝ плаче или се крие. В къщи рядко има сготвена храна. Дрехите на Лили обикновено са мръсни, скъсани или не са ѝ по мярка. Лили няма приятели в училище и всичките ѝ връстници я избягват. Няколко от съучениците ѝ започнали да се отнасят лошо с нея. Казвали и неща като "Никой не иска да е приятел с теб. Ти ще си смотанячка. Много си тъпа." Това се случвало пред целият клас, но никой не реагираше. Дори някои деца да смятали, че това отношение е лошо, не смеели да кажат нищо на грубияните, защото смятали, че ако го направят, те самите ще станат следващите им жертви.

Важно да бъдем толерантни и уважителни един спрямо друг и трябва да търсим начин да си помагаме.

Но! Ако станем свидетели на кавга между по-големи от нас или възрастни, дори да ни се иска да помогнем на жертвата не бива да се месим, защото можем да пострадаме! Това, което може да направим е да споделим с възрастен, на който вярваме.



УВАЖЕНИЕ И ПРИЯТЕЛСТВО. ПОЗИТИВНИ ОТНОШЕНИЯ В ДВОЙКАТА

Цели

- Да разберат какво е уважение
- Да разберат какво е приятелство
- Да разберат колко са важни доброто поведение и сътрудничеството за съвместният живот

Разбиране значението на приятелството.Целта е да са разберат характеристиките на различните видове социални взаимоотношения.

Разбиране на различията

Приятелство

Приятелството е зряло отношение, което включва общуване, споделяне, разбиране на мислите и чувствата, грижа и подкрепа един за друг в случай на нужда. Освен това зрялото приятелство е продължително във времето и надживява случайните конфликти и караници. Приятелството е взаимно, което означава, че и двамата са избрали да бъдат приятели.

Приятелството е основано на доверие и уважение.

Приятелството означава да споделяш материални неща, както и мисли, чувства и интереси.



Приятелите са чувствителни: те се опитват да разберат чувствата и мислите на другия и си помагат взаимно.

Приятелите съдействат и действат просоциално, готови са да се подкрепят един друг.

Приятелството се основава на равнопоставеността, защото никой не доминира над другия. Точно обратното, отношенията между приятели им носят социални и емоционални ползи (помощ, подкрепа, грижа).





www.centrenadja.com

