

PRZEMOC W RODZINIE

W naszym najbliższym otoczeniu najdotkliwiej odczuwalne są skutki utraty zdolności do samoregulacji, której przejawem są akty agresji. W specyficznej grupie społecznej, jaką jest rodzina, to właśnie rodzice wychowują i kształtują osobowość potomka, wpajają zasady postępowania, uczą moralności i motywują do osiągnięcia upragnionych celów. Jej członkowie są wspólnotą emocjonalną, a poczucie bliskości i miłość winny być podstawą ich egzystencji. **Rodzina ma wpływ na rozwój psychospołeczny dziecka, zatem każdy rodzic, który traci nad sobą kontrolę nie odpowiada wyłącznie za siebie.** Badania wykazują, że to codzienność rodziny kształtuje postawy, nawyki i wartości jej członków. Przemoc rodzi przemoc, agresywne zachowanie i niekontrolowane upusty negatywnych emocji, stąd wniosek, że dziecko obserwując rodziców, naśladuje ich destrukcyjne zachowanie w dorosłym życiu. Czy tego właśnie chcesz...?

Czy zastanawiałeś się co dzieje się, gdy dom przestaje być bezpiecznym azylem? Człowiek wzrastający w rodzinie w której występuje przemoc, doświadcza terroru i wszechobecnego strachu, który wręcz paraliżuje i negatywnie wpływa na wszystkie aspekty jego życia. Ofiary przemocy obdzierane są z godności, a dotychczasowy schron staje się pułapką i najpilniej strzeżoną tajemnicą pozostawiającą bolesne ślady na całe życie. Najczęściej rodzina przyjmuje postać tzw. typowego trójkąta dramatycznego: dziecko jest ofiarą, matka ratownikiem, a ojciec prześladowcą – brak reakcji podtrzymuje ten przemocowy układ.

Wiele osób ma problem z kontrolowaniem samego siebie, a brak samoregulacji to główne źródło konfliktów i niepowodzeń. Każdy z nas do czegoś dąży, ma własne cele, aspiracje i marzenia, jednak nie wszystko da się zaplanować... Są rzeczy, na które nie ma się wpływu, jeśli nie potrafimy sobie poradzić, czujemy się nieszczęśliwi i beużyteczni. Tak oto niespodziewana utrata zatrudnienia, kłopoty finansowe, niepochlebna i druzgocąca opinia czy przekonanie o zdradzie przez partnera sprawia, że czujemy się nieszczęśliwi. Wówczas narasta frustracja, a my nie panujemy nad własnymi emocjami, wybuchami agresji skierowanymi do członków własnych rodzin, nadmiernym spożywaniem alkoholu czy innych używek. Dla osób stosujących przemoc bardzo ważnym aspektem jest poczucie kontroli, niekiedy obsesyjne wręcz „panowanie” nad sytuacją.

Warto pamiętać o podstawowej zasadzie, która głosi, że nikt w rodzinie nie zasługuje na przemoc. Jest nieprawdą, że bite dziecko staje się bardziej posłuszne, maltretowana żona nie zdradzi, a poniewierany mąż bardziej zadba o rodzinę. Najczęściej sprawcy przemocy mają na celu podniesienie własnej samooceny, niestety kosztem niewinnych osób. Ofiary aktów

przemocy (fizycznej czy psychicznej) panicznie boją się śmierci, gdyż niejednokrotnie słyszą groźby, że konsekwencją stawiania oporu bądź wyjawienia tajemnicy będzie śmierć bliskich, nieagresywnego rodzica, samego prześladowcy czy zwierzęcego pupila. **Osoby te odczuwają chorobliwie silną więź przywiązania do swojego prześladowcy, nie potrafią i nie chcą wyrzec się tych, którzy wykorzystują ich i zaniedbują. Nie widzą perspektyw na dalsze, lepsze życie - bez przemocy.** Uważają, że to nieodłączna część ich życia i osobowości.

Zasady, których cała sterroryzowana rodzina musi przestrzegać są niesprawiedliwe, czasem nawet sprzeczne. Ofiary charakteryzuje nieprzerwana czujność, ciągłe poczucie zagrożenia, więc wyuczają się umiejętności rozpoznawania znaków ostrzegawczych ataku, do tego stopnia, że rozumieją język ciała prześladowcy. Dostrzegają gniew, upojenie alkoholowe, głód narkotykowy, za sprawą subtelnych i dla niczego nieświadomych ludzi - wręcz niedostrzegalnych znaków. Znęcanie się, maltretowanie, brutalne okaleczanie czy stosowane groźby na celu mają wymuszanie posłuszeństwa automatycznego, udowadniania swojej lojalności wobec tyranii. Wielu agresywnych rodziców to osoby impulsywne, a przy tym niezaradne życiowo, z towarzyszącym im poczuciem bezradności czy bezsilności, o słabych zdolnościach radzenia sobie w kontaktach społecznych, z jednoczesną dużą potrzebą aprobaty społecznej i słabą tolerancją na niepowodzenia (w szczególności na odrzucenie).

Ofiara przemocy domowej jest odizolowana od społeczności i innych członków rodziny, wchodzi w dorosłe życie w przekonaniu, że bliskie jej osoby są dla niej niebezpieczne. Sądzi, że nikt nie jest w stanie jej pomóc, rezygnując tym samym z własnego życia, z własnego dobra. Godzi się na poniżanie, więzienie, pozbawianie snu, związywanie i wykonywanie niekiedy absurdalnych rozkazów. Każdy sprzeciw rozumiany jest, jako niesubordynacja i brak pożądanego szacunku do sprawcy. Ich obroną jest dążenie do uniknięcia kary, stawanie się wręcz niewidocznym, zamieranie w bezruchu, czy zwijanie się w kłębek przybierając maskę obojętności, wszystko po to by mieć spokój. Tylko, że ten spokój jest pozorny, niezbyt trwały.

Każdy z nas próbuje tłumić w sobie zachowania impulsywne, na które reagujemy po wystąpieniu bodźca wyzwalającego, tzw. impulsu. Nie zawsze jednak potrafimy stłumić emocje, racjonalność wymaga nakładów myślowych i odwleczenia reakcji. Procesy samoregulacji są jednym z najważniejszych aspektów osobowości, to one sprawują kontrolę nad naszym zachowaniem, zatem należy ją ćwiczyć, nabywając nowe umiejętności i strategie postępowania... Dlaczego? Dobra samokontrola ludzi jest korzystna dla społeczeństwa, ponieważ stosunki społeczne układają się wówczas poprawnie, w przewidywalny i konstruktywny sposób, zwiększa to szansę osiągnięcia swoich celów, wykonywania planów,

a także zaadaptowania się do środowiska. Ludzie, którzy potrafią kontrolować własne impulsy, są rozważni, kompetentni i wykazują się niezwykłą pomysłowością działania. To obszar do pracy nad samym sobą przez osoby stosujące przemoc. Ludzie popełniają błędy, a jeśli zależy nam na rodzinie, powinniśmy chcieć się zmienić, zmienić swoje postępowanie, by nie krzywdzić naszych najbliższych, którzy na to nie zasługują.

Ważnym aspektem naszego życia jest adaptacja do panujących warunków - ofiary przemocy opracowują zatem własny schemat zachowań, które dają im siłę by przetrwać rozgrywający się w ich domu dramat. **Osoby z rodzin dotkniętych przemocą, umniejszają własną wartość, wypierają uczucia, chcą zapomnieć, nie myśleć i nie czuć.** Nie umieją wchodzić w bliskie relacje, a chorobliwa ostrożność uniemożliwia im tak naprawdę przejawy człowieczeństwa i normalności. Uważają, że ich życiowym celem jest posłuszeństwo wobec prześladowcy. **Nie rozumieją, że podzielenie się traumatycznym doświadczeniem z innymi ludźmi jest warunkiem odzyskania wiary w sens świata i może być ratunkiem dla tych mniej odważnych.** Tym osobom za zamkniętymi drzwiami, doznającymi przemocy w rodzinie należy się pomoc, więc nie bądźmy obojętni. Bądźmy odpowiedzialni za siebie i za swoje otoczenie. **Pamiętaj, że przemoc ma różne oblicza.**

Brak reakcji jest niemym przyzwoleniem na przemoc. Nie zamykaj oczu na krzywdę drugiego człowieka. **Gdzie można szukać pomocy?**

- Każdy odpowiedzialny człowiek, może, a nawet powinien zadzwonić na numer alarmowy jeśli dzieje się komuś krzywda lub zbliża się jakieś niebezpieczeństwo: **112**
- Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: **800 120 002**
- Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: **116 111**
- Całodobowa, Bezpłatna Infolinia dla Dzieci i Młodzieży, Rodziców i Nauczycieli: **800 080 222**
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: **116 123**
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lęborku: **59 862 27 11**

W tym trudnym dla nas wszystkich okresie, zachęcam do zapoznania się z nową kampanią Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – „Za drzwiami”

źródło: <https://fdds.pl/kwarantanna-nie-izuluje-od-przemocy-rusza-nowa-kampania-fundacji-dajemy-dzieciom-sile-za-drzwiami/>

link do filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=coS5PA3O-Q0>



**ZA TYMI DRZWIAMI
MIESZKA MAJA**

Zamiast w szkole czy na podwórku, spędza teraz czas w domu. Ale życie Mai jest inne niż jej rówieśników.

**BO MAJA MIESZKA Z KIMŚ,
KTO JĄ KRZYWDZI.**

**JEŻELI MAJA MIESZKA
OBOK CIEBIE, ZADZWOŃ POD 112.**

Każde zgłoszenie może pomóc.

współpraca:

 DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

 ZAGREB CHILD AND YOUTH
PROTECTION CENTER



Nie pozwólmy na to, by osobom z naszego najbliższego otoczenia działa się krzywda.
Reagujmy.
Bądźmy odpowiedzialni.