

**VIOLENCE AGAINST WOMEN**

**AUSTRALIA SAYS NO**

Информация для молодежи, родителей и общества в целом, о том, как выявлять опасность жестокости и насилия в отношениях и избегать ее, а также куда обращаться за помощью.

# Содержание

Об этой брошюре.....	3
Без уважения нет отношений.....	4
Это ненормально.....	6
Как прекратить насилие.....	8
Поговорите с кем-нибудь.....	10
Когда вы звоните в службу помощи.....	10
Это преступление.....	12
Общайтесь.....	14
Родители могут помочь.....	16
Что могут сделать родители.....	18
Куда обратиться за помощью.....	19



## Хорошие отношения между людьми – залог здорового общества

Правительство Австралии считает, что семья – это краеугольный камень сильного и здорового общества, а отношения, построенные на любви и взаимной поддержке – основа счастливой и успешной семьи. Семья – то место, где дети учатся любви, уважению и тому, как строить и поддерживать здоровые и теплые взаимоотношения.

Отношения, основанные на страхе и насилии, не могут быть источником жизненных сил и мудрости для обоих партнеров и той семьи, которую они надеются создать. Трагедия в том, что когда в первых опытах близких отношений человеку приходится пережить насилие (в том числе сексуальное), это может не только причинить ему сиюминутную боль, но и отразиться на его будущем.

После такого опыта человек может потерять уважение к себе. Некоторые начинают считать, что насилие – в порядке вещей, они уверены, что не достойны лучшего. Насилие может войти в привычку и лишить людей способности строить нормальные отношения. Это отражается и на следующем поколении.

Когда родители говорят с детьми о том, из чего строятся хорошие отношения, это помогает детям сформировать и осознать собственные ценности. Кроме того, для детей это может стать возможностью обсудить вопросы, которые их волнуют.

Эта брошюра предназначена молодым людям, родителям, друзьям и всему австралийскому обществу. Здесь вы найдете информацию о том, как распознать угрозу насилия и избежать ее, как строить и поддерживать здоровые взаимоотношения и куда можно обратиться за советом и защитой.

В задачи правительства не входит учить людей, как жить; взаимоотношения – это личное дело каждого. Но насилие над женщинами совершенно недопустимо. Оно унижительно для всех людей, имеющих к нему отношение, и для общества, которое его допускает.

Джон Ховард  
Премьер-министр



# Об этой брошюре

Эта брошюра является частью национальной кампании по борьбе с насилием над женщинами. Ее задача – рассказать молодым людям о том, к чему приводит насилие в близких отношениях. Также она содержит информацию о том, куда надо обращаться за помощью или советом, если вы или ваши знакомые стали жертвой насилия.

Личные истории в этой брошюре основаны на жизненном опыте реальных людей. Подобные вещи происходят в нашем с вами обществе – дома, на работе, там, где мы отдыхаем и развлекаемся. Там, где мы должны чувствовать себя в безопасности. На фотографиях в этой брошюре изображены профессиональные модели.

Эта брошюра является дополнением к кампании, проходящей на телевидении, радио и в журналах. Она нацелена на то, чтобы побудить людей обсуждать близкие отношения с друзьями и в семье, и рассказывает о том, как распознать, что люди в вашем окружении – особенно молодые – могут быть жертвами или инициаторами насилия и жестокости.

Чтобы обеспечить возможность поддержки жертвам насилия, была основана круглосуточная телефонная служба поддержки. Позвонив по номеру 1800 200 526, вы сможете конфиденциально обсудить ваши проблемы с опытным психологом-консультантом. Подробнее о том, как с нами связаться – в конце брошюры.

Кампания была основана под эгидой Товариществ по борьбе с бытовым насилием и Национальным движением по борьбе с сексуальным насилием. Она является частью программы правительства Австралии против бытового, семейного и сексуального насилия, в которую вложено 73,2 миллиона долларов.

Инициатором внедрения этих двух ключевых программ под руководством Государственного управления Австралии по правам женщин стала советник премьер-министра по правам женщин, почетный сенатор Кей Паттерсон.

Правительство Австралии благодарит все организации, любезно предоставившие материалы для этой брошюры.

# Без уважения НЕТ ОТНОШЕНИЙ

Мы ищем близких отношений, чтобы разделить с кем-то часть своей жизни. В хороших отношениях партнеры поддерживают друг друга, вместе радуются удачам и помогают друг другу в трудные моменты.

Когда мы любим и уважаем кого-то и эти чувства взаимны, мы можем более уверенно смотреть на мир.

Не все получается легко. Оба партнера должны прилагать усилия, если

они хотят построить и сохранить нормальные, здоровые отношения.

Но это стоит усилий, потому что в таких отношениях люди чувствуют себя спокойно и уверенно.

Не все отношения дарят спокойствие и уверенность, как бы нам этого ни хотелось. Если насилие и угрозы входят в вашу жизнь, отношения могут стать разрушительными и опасными с физической и эмоциональной точки зрения.

**Хотя каждый случай жестокости в отношениях отличается от всех предыдущих, есть некоторые общие признаки агрессии и собственничества, которые часто проявляются еще до того, как совершится физическое насилие:**

- Собственничество**
  - когда он постоянно следит за ней, хочет знать, где она, с кем и что делает
  - когда он пытается ограничить ее круг общения и деятельности
- Ревность**
  - когда он безосновательно обвиняет ее в измене или флирте
  - когда он портит ее отношения с друзьями и родителями, часто – своим грубым и недостойным поведением
- Унижение**
  - когда он прилюдно или наедине позорит ее, критикуя ее внешность, ум или способности
  - когда он постоянно сравнивает ее с другими – не в ее пользу
  - когда он винит ее во всех проблемах, которые есть между ними
- Угрозы**
  - когда он скандалит, обижается и намеренно портит вещи, которые ей дороги
  - когда он угрожает насилием ей, ее семье, друзьям или даже домашнему животному



# Это ненормально

Это ненормально, когда ваш партнер угрожает вам физическим насилием или запугивает, чтобы заставить вас сделать что-то, что вам не нравится.

## История Кэролайн

*Я встречалась с Мэттом полтора года. Сначала мне казалось, что он – мужчина моей мечты: нам было так хорошо вместе, и он всегда говорил мне, что я лучше всех. Но потом он изменился. Он стал ужасно ревнивым, думал, что я ему изменяю. Он постоянно на меня кричал и устраивал скандалы. Спустя какое-то время мне стало казаться, что я все делаю не так – он все время на меня злился. Как-то раз после совместного похода на вечеринку мы поссорились. Он сказал, что я строила глазки одному из его приятелей, и больно ударил меня по лицу. А потом дела пошли еще хуже. Мама очень волновалась за меня. Я пыталась оправдать поведение Мэтта, но она сказала, что это он во всем виноват. Лучшая подруга сказала мне то же самое. Я поговорила с психологом, и она объяснила мне, что если бы он правда любил меня, он бы меня не ударил. Если бы я была ему дорога, он не смог бы причинить мне боль. Теперь у меня новый парень. Он относится ко мне с уважением. Конечно, мы иногда ссоримся. Но у нас прекрасные отношения, и мы можем честно обсудить друг с другом что угодно. Это здорово, и мне с ним очень хорошо.*





## История Шэрон и Дэйва

*Все началось пару месяцев назад, когда наша дочь Эмма стала встречаться с Майклом. Он нам не понравился, нам показалось, что он большой собственник. Она перестала общаться с друзьями ради того, чтобы быть с ним, но он по-прежнему ее ревновал и кричал на нее, если она делала что-то, что было ему не по душе. Нам было трудно говорить с ней об этом – когда мы затрагивали эту тему, она говорила, что он ревнует, потому что любит ее. Мы не хотели вмешиваться, потому что тогда она стала бы встречаться с ним тайком, но эти отношения нам совсем не нравились. Его поведение оказывало воздействие на всю нашу семью. Он все чаще сердился на нее, и однажды она пришла домой после уикэнда вся в синяках и ссадинах. После этого мы позвонили в телефонную службу психологической помощи, и они очень нам помогли. Они рассказали, как подступить к Эмме, обсудить с ней жестокость Майкла и помочь ей понять, что она не виновата в его действиях. Когда Эмма разорвала отношения с Майклом, мы сами брали телефонную трубку и не позволяли ему говорить с ней. Теперь все опять в норме – Эмма прекрасно себя чувствует и хорошо учится в университете.*



Это ненормально, когда вас унижают и оскорбляют, когда вас колотят, бьют, пинают, дают пощечины. Никто не заслуживает такого обращения. Никто не имеет права использовать насилие – или угрозу насилия – чтобы заставить вас делать то, чего вы не хотите.

Это ненормально, когда кто-то оправдывает свое жестокое и оскорбительное поведение усталостью, стрессом, переутомлением на работе или финансовыми проблемами.

# Как прекратить насилие

Жестокость в отношениях может быть не постоянной. Иногда инициаторы насилия очень хорошо обращаются со своими партнерами. Они могут быть нежными и любящими, могут просить прощения за свое поведение. Бывает очень трудно понять, что происходит на самом деле. Высока вероятность того, что со временем все станет еще хуже, и партнер будет вести себя все более жестоко.

Очень часто после насильственных действий инициатор, и жертва насилия пытаются все исправить – оправдываются, просят прощения, обещают, что все изменится. Но такому поведению не может быть оправдания. Простого извинения недостаточно. Иногда инициатор насилия винит во всем жертву: “Если бы ты сделала то, что я говорю, этого бы не случилось”.

Все может на время прийти в норму – инициатор почувствует себя виноватым, жертва попытается не перечить ему.

Но обычно через какое-то время все начинается снова.

Насилие в близких отношениях может привести его жертв в замешательство, особенно если для них это первый опыт таких отношений. Они пытаются оправдывать партнера, уверяют себя и других, что это единичный случай, что это случилось лишь потому, что их партнер был пьян или переутомлен. Они не знают, какого поведения можно ожидать от партнера в дальнейшем.

Люди, подвергающиеся насилию, могут решить, что это их вина. Они стараются выполнять все требования партнера, даже если им это неприятно. Они боятся, что партнер причинит им боль, если они попытаются разорвать отношения.

## История Софи

*В школе у меня была близкая подруга по имени Рэйчел. Мы вместе учились в школе и поступили в университет. Там она познакомилась с Маркусом. Он был популярным парнем, но характер у него был тяжелый. Вскоре стало ясно, что он ее поколачивал. Истории, которые она придумывала, чтобы объяснить происхождение синяков, были совершенно неправдоподобны. Она всегда его оправдывала. Она была умной и интересной девушкой, но после того, как Маркус ее бросил, она попросту сломалась. Она вылетела из университета и в конце концов стала жить с Изном. Изн был такой же, как Маркус. Она считала, что недостойна лучшего. Невозможно было встретиться*

*с ней без Изна, а он был так груб. Мне все это надоело, и в конце концов я потеряла с ней связь. От одной общей подруги я узнала, что Изн вел себя все более агрессивно. Но Рэйчел не могла заставить себя бросить его, хотя после очередного избиения оказалась в больнице. Я никогда не решалась поговорить с ней о жестоком поведении Маркуса или Изна. Иногда я думаю, что бы случилось, если бы я это сделала. Возможно, мне удалось бы уговорить ее обратиться в полицию или к психологу и рассказать им о происходящем. Может быть, мне стоило попытаться убедить ее, что она не виновата – что она не заслуживает такого обращения, и большинство мужчин не такие.*



Разрыв любых отношений – нелегкая задача, но особенно трудно это сделать, если ваш партнер склонен к насилию и жестокости.

Когда вы напуганы и не уверены в себе, вам трудно собраться с силами и решиться уйти. Иногда проще надеяться, что все изменится к лучшему. Обычно этого не происходит.

Но если вы хотите изменить ситуацию, в первую очередь вы должны понять, что происходящее – ненормально и неправильно. Даже если ваш партнер говорит, что любит вас, и вы любите его – такое обращение терпеть нельзя.

## Поговорите с кем-нибудь

Прислушивайтесь к своим чувствам и доверяйте им – если вам кажется, что что-то не так, скорее всего, так и есть. Поговорите с кем-нибудь, кому вы дороги. Поговорите с мамой или папой, с родственником, другом или с кем-нибудь из вашего окружения – вашим врачом, учителем, священником – или позвоните в нашу телефонную службу помощи.

Найдите кого-нибудь, кому вы доверяете, и расскажите ему, что с вами происходит. Не надо стыдиться и смущаться.

Вы не несете ответственности за жестокость другого человека. Ваш главный долг перед собой – обезопасить свою жизнь и психику.

Если вы хотите поговорить с кем-то о ваших отношениях с партнером или вам нужна помощь, чтобы обезопасить себя, вы можете найти нужного вам человека с помощью контактных данных в этой брошюре.

## Когда вы звоните в службу помощи

- На ваш звонок ответит живой человек – никаких автоответчиков и голосовых сообщений.
- Человек, ответивший на ваш звонок – опытный психолог-консультант, а не полицейский и не представитель государственной власти.
- Вы не обязаны называть свое имя.
- В службу помощи может позвонить любой человек.
- Вы можете попросить, чтобы с вами говорил консультант определенного пола – мужчина или женщина.
- После того, как консультант обсудит с вами ваши проблемы, он может помочь вам связаться с другой организацией, могущей оказать вам дальнейшую помощь и поддержку.

## История Джози

*Как и многие психологи, я работаю с людьми, которые подвергались или подвергаются бытовому и сексуальному насилию. Они совершенно нормальные люди, которым не повезло с партнерами. Часто люди обращаются за помощью, когда начинается стадия физического насилия. Но существуют сигналы опасности – например, сильная ревность, скандалы, оскорбления и угрозы – которые могут сообщить вам о надвигающейся опасности.*

*Я помогаю людям научиться поддерживать нормальные отношения, в которых партнеры понимают и уважают друг друга. Если человек стал жертвой насилия, я прилагаю все усилия, чтобы выработать в нем твердую уверенность: он не виноват в этом насилии – виноват только тот, кто причинил ему вред.*

*Когда люди приходят ко мне на консультацию, я стараюсь предоставить им возможность выбора –*

*иногда я помогаю им объяснить полиции то, что произошло, или обратиться в психологическую консультацию – но какие бы шаги они ни предприняли, это всегда их собственный выбор.*

*Нам нравится думать, что только незнакомые люди могут причинить нам вред, но печальнее всего то, что большинство случаев сексуального насилия совершаются знакомыми жертвы, в том месте, которое казалось безопасным – дома, у друзей, на работе, в местном клубе или баре.*

*Поэтому часто о случаях насилия никто не узнает. Друзья и родители подозревают, что что-то неладно, но не могут быть полностью в этом уверены. Я думаю, что если человек стал жертвой насилия, лучшее, что он может сделать – это поговорить об этом с кем-нибудь, кому он доверяет. Моя работа состоит в том, чтобы помочь людям раскрыться и рассказать, что происходит. И обсудить возможные способы изменения ситуации.*



# Это преступление

Бывает трудно смириться с мыслью, что человек, который вам дорог, намеренно причинил вам боль. Мы говорим не только об избиении. К насилию относятся и те ситуации, когда вас силой или угрозами принуждают делать то, чего вы не хотите делать.

Вероятно, больше, чем в любом другом возрасте, в юные и молодые годы мы стремимся к новому опыту и впечатлениям, чтобы лучше понять, кто мы такие и чего мы хотим.

Иногда из-за этого мы попадаем в опасные ситуации.

## Принуждение кого-либо к половому контакту против его желания либо угрозы с целью принуждения к половому контакту – это тяжелое уголовное преступление.

- Названия и определения этого слегка различаются – в некоторых штатах это преступление называется изнасилованием (rape), в других – посягательством сексуального характера (sexual assault), половым сношением против желания (sexual intercourse without consent или sexual penetration without consent).
- “Посягательство сексуального характера” в обыденном смысле – это общий термин, который обозначает изнасилование, а также другие посягательства, например, посягательство на половую свободу.
- Посягательство сексуального характера необязательно предполагает насилие. Например, таким посягательством являются непристойные прикосновения к кому-либо без его согласия.

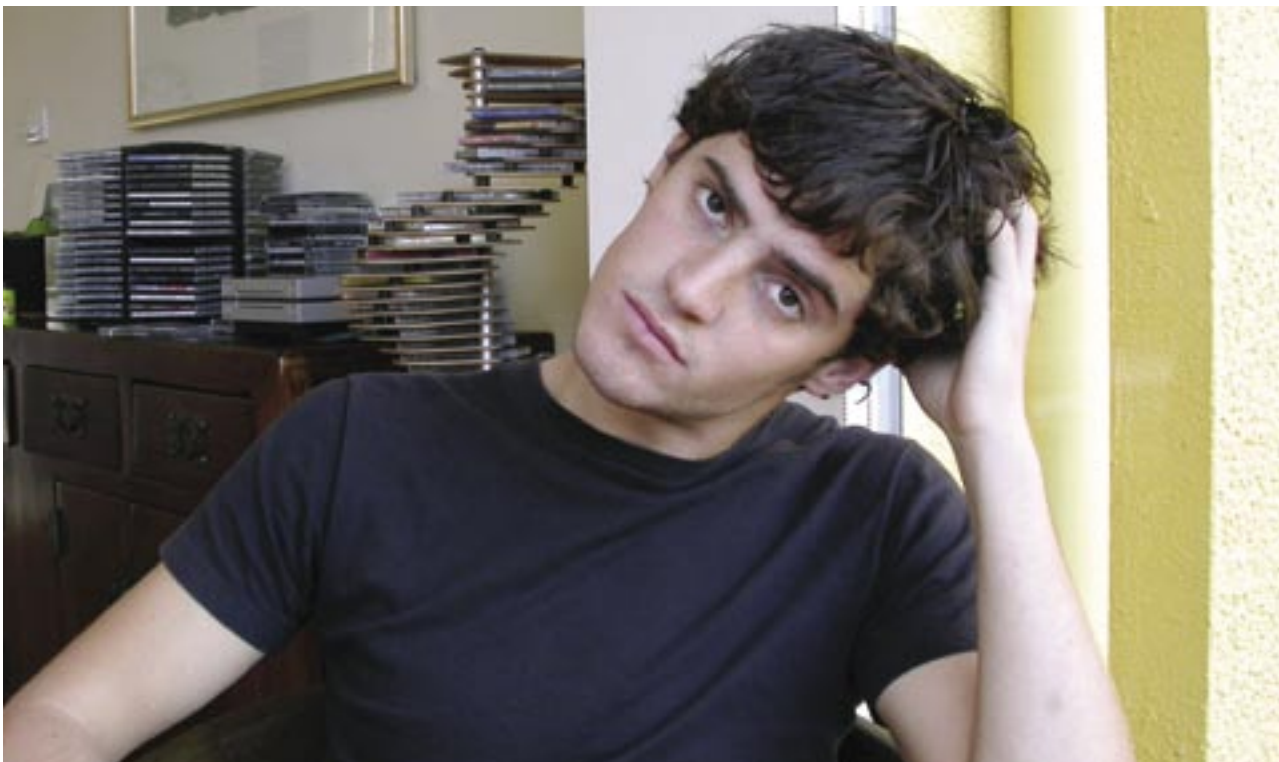
## Посягательства сексуального характера и насилие над женщинами – очень серьезная проблема.

Исследования выявили два тревожных факта:

- Только двадцать процентов женщин, подвергшихся сексуальному насилию, сообщили об этом в полицию.
- Пятьдесят восемь процентов случаев сексуального насилия были совершены знакомыми жертвы.

Эти цифры взяты из данных исследования Австралийского бюро статистики – “Преступления и безопасность” – проводившегося в начале 2002 года и охватившего материалы предшествовавших 12 месяцев. Это самое последнее и самое надежное исследование по данному вопросу.

# “Нет” значит “нет”



## История Бретта

*В полиции говорят, что собираются обвинить меня в изнасиловании.*

*Я встретил Джулию на вечеринке, и она мне очень понравилась. Мы начали встречаться, но она была довольно старомодной в смысле секса и всего такого. Думаю, у меня было опыта побольше, чем у нее. Она сказала, что не хочет заходить слишком далеко. Меня ужасно бесило, что она сама принимала все эти решения. Конечно, она сказала “нет” и в ту ночь, когда я наконец все сделал. Но я просто думал, что если*

*она и правда моя девушка и любит меня, она может для разнообразия сделать то, что я хочу. После этого она очень расстроилась и плакала, но я думал, что все пройдет. Она рассказала об этом своим родителям, и они обратились в полицию.*

*Я пытался объяснить, что был пьян, но в полиции сказали, что это не оправдание. Моя мама водит меня на психологические консультации для парней. Но я боюсь того, что со мной будет.*

Если вы встречаетесь с девушкой, это не дает вам права решать, что она должна делать.

И ничто не дает вам права на физическое насилие..

# Общайтесь

Общение – главная составляющая любых отношений. Согласно исследованиям, юноши особенно неуверенно чувствуют себя в сфере общения. Многим кажется, что им надо “пропустить пару стаканчиков”, прежде чем они смогут заговорить с девушкой. Иногда им требуется помощь в том, чтобы найти более конструктивные способы борьбы с застенчивостью и страхом быть отвергнутым.

Без общения и взаимопонимания не может быть по-настоящему близких отношений. Если взаимопонимание недостаточно хорошее или недостаточно ценится, преодолеть трудности в отношениях будет трудно, а то и невозможно.

Недостаток взаимопонимания может привести к конфликту ожиданий, особенно в сексуальной сфере. Секс без обоюдного согласия – это изнасилование, другого мнения на этот счет быть не может.

# Будьте осторожны, избегайте опасности

Как это ни печально, большинство случаев насилия над женщинами приходится на сложившиеся пары – вот почему так важно научиться строить здоровые отношения. Но беда может прийти и другим путем – через незнакомого или малознакомого человека.

Мы все слышали или читали о страшных случаях, когда молодые люди попадают в ужасающие ситуации и абсолютно ничего не могут сделать.

Подумайте, что вы можете сделать, чтобы максимально обезопасить себя.

Ходите гулять и развлекаться вместе с друзьями. Пусть рядом с вами будут люди, которым вы доверяете и которые могут вас защитить.

Следите за собственной безопасностью и безопасностью ваших друзей – хорошие

друзья не дадут друг другу попасть в беду, если это в их силах.

Заранее продумайте, как вы доберетесь до места назначения и обратно.

Сообщите кому-нибудь (родителям, брату/сестре, соседу по квартире), куда вы идете и когда вернетесь домой. Если ваши планы изменятся, дайте им знать.

Алкоголь и секс – опасное сочетание. Если вы не можете контролировать себя, вы не сможете контролировать ситуацию.

Помните: если вы настолько пьяны, что не понимаете, согласен ли другой человек заняться с вами сексом или нет – остановитесь. Это может оказаться изнасилованием. Если вы знаете, что другой человек настолько пьян, что может быть не в состоянии дать согласие – не делайте этого – это тоже изнасилование.



Если вы соглашаетесь на какой-то вид контакта, например, поцелуи, это не означает, что вы даете “зеленый свет” другим видам сексуального контакта – помните, вы в любой момент можете передумать и сказать “нет”.

Не следует терять бдительность лишь потому, что вы знакомы с человеком, находящимся рядом – возможно, вы знаете его не так хорошо, как вам кажется.

Не оставайтесь наедине с человеком, которого знаете недостаточно хорошо.

Если вы почувствуете тревогу, послушайте своих чувств, как можно быстрее найдите безопасное место и отправьтесь туда.



## История Кайли

Мне повезло – мои друзья были рядом со мной и следили за мной. Нельзя сказать, что он был незнакомцем. Он уже бывал в этом баре, мы немного разговаривали. Он показался мне нормальным парнем. Он покупал мне выпивку бокал за бокалом, а мне хотелось развлекаться, поэтому я пила и пила. Слишком много и слишком быстро. Он пытался вывести меня на улицу. Я этого не хотела, но в конце концов мы оказались на автостоянке.

Я испугалась. Я плохо себя чувствовала, и мне там не нравилось. Но я не знала,

как оттуда выбраться. Таня и Джо следили за мной в баре. Они волновались, что я слишком много выпила. Они заметили, что я куда-то пропала, и пошли меня искать.

Они просто сказали ему, что я пьяна и они отвезут меня домой. Они забрали мою сумку, посадили меня в такси и отвезли домой.

Если рядом хорошие друзья – все может быть совсем иначе.

# Родители могут помочь

Разговоры о нравственных ценностях и о том, что является правильным, приемлемым поведением очень важны для формирования взгляда на отношения у подрастающего поколения.

Большинство подростков считают, что отношения – “встречаться с парнем/девушкой” – это весело и интересно. Когда они становятся немного старше, они начинают искать в отношениях поддержки, привязанности, близости.

На первых порах мнение сверстников очень сильно влияет на понимание того, что есть “хорошо”. Но и родители играют в этом важную роль. Поведение членов семьи и их ожидания становятся образцом для взрослеющих детей, впервые вступивших в близкие отношения. Эти первые опыты часто становятся моделью всех будущих отношений, поэтому не бойтесь говорить с детьми на эти темы.

Все мы должны понять и оценить важность фундаментальных ценностей, которые являются основой крепких, хороших отношений:

**Уважение**  
**Взаимопонимание**  
**Общение**  
**Независимость**  
**Доверие**  
**Партнерство**  
**Честность**

В построении модели нормальных отношений вы можете отталкиваться от опыта ваших родных и друзей. Даже из телепрограмм можно почерпнуть информацию о разных типах отношений и о том, как люди обращаются друг с другом. Что думают ваши дети о поведении персонажей? Как бы они сами повели себя в такой ситуации? Непременно давайте им возможность делиться с вами своим взглядом на вещи.

Постарайтесь убедить их сохранять связь с друзьями и заниматься разными интересными делами помимо встреч с первым “настоящим” парнем/девушкой. Эти связи могут оказать им серьезную поддержку, если возникнут проблемы.

В юности многие не понимают, какие негативные последствия может иметь легкомысленное сексуальное поведение. Даже если они уже достигли возраста, в котором закон позволяет сексуальные контакты, и занимаются сексом по собственному желанию, неразборчивые сексуальные связи могут привести к серьезным последствиям – венерические заболевания, беременность, дурная репутация, слухи и сплетни, тревога и разочарование.

Хорошие отношения не могут существовать без привязанности и уважения.



## История Джона

У меня довольно неплохие отношения с моим сыном Ником. И я, и его мама Энджи – мы оба гордимся им. Он хорошо учится, занимается спортом, и все его любят. Поэтому мы были в шоке, услышав, как он говорит с приятелями по мобильному телефону о девочках из школы – он называл их всех “шлюхами” или “фригидными”.

Я не хочу, чтобы мой сын думал, что секс – это просто развлечение, которым можно хвастать перед друзьями. Я думаю, что для серьезных отношений он еще слишком юн, но он должен относиться к девочкам с уважением. Ник должен был понять, что мы с мамой ожидаем от него другого поведения. Мы сказали ему, что, по нашему мнению, он переступил границу. Я попросил его представить, что бы он почувствовал, если бы кто-то говорил так о его сестре – или пытался угрозами и унижением заставить ее переспать с ним. Я объяснил ему, что когда мужчина принуждает женщину к чему-то – словами

или действиями – он разрушает доверие, близость и уважение, которое могло быть между ними. Он должен был понять, что если о нем сложится определенное мнение, то в будущем девушки, которые ему нравятся, не станут с ним встречаться.

Энджи теперь старается больше разговаривать с Ником. Она помогает ему понять, как чувствуют себя девочки. Объясняет, что уверенному в себе человеку незачем играть “крутого”.

Я задумался о некоторых из мальчиков, которых я тренировал для школьной команды. Обсуждал ли кто-нибудь с ними вопросы отношений и уважения? Я поговорил с другими тренерами, и мы решили, что наши мальчики должны понять, какое поведение является правильным и какие у них могут возникнуть проблемы, если они недостаточно чутко будут относиться к вопросам секса и отношений. Я знаю, что мальчишки не очень-то любят слушать взрослых, но мы должны, по крайней мере, попробовать.

# Что могут сделать родители

Родители, родственники и друзья могут заметить значительные перемены в поведении человека, ставшего жертвой насилия.

## На что следует обратить внимание:

- Она теряет интерес к тому, что ей раньше нравилось?
- Она слишком беспокоится о том, что подумает ее парень?
- Выглядит ли она счастливой рядом с ним, или же она кажется беспокойной и неуверенной?
- Она волнуется, что он может рассердиться, если она или вы что-то сделаете не так?
- Она постоянно его оправдывает?
- Она избегает встреч и компаний, где он не присутствует?
- Она шутит насчет его приступов ярости?
- Вы замечали на ней синяки и ссадины, происхождение которых она никак не объясняла или объясняла странно и неправдоподобно?
- Ее поведение сильно изменилось с тех пор, как она стала с ним встречаться?

## Что делать:

### Предложите ей поговорить с вами

Отправной точкой для разговора может послужить эта брошюра. Попробуйте сделать это, когда вы вдвоем, а не на глазах ее друзей или членов семьи. Иногда проще всего совместить это с какой-либо деятельностью – например, начать разговор во время совместной поездки, приготовления обеда или мытья посуды. Попытайтесь сделать так, чтобы говорила в основном она. Задавайте открытые вопросы вроде “Как ты себя чувствуешь? Что твои друзья думают о ваших отношениях? Что ты думаешь о будущем – ближайшем и отдаленном?”

### Слушайте ее и не осуждайте

Если она стала жертвой насилия со стороны близкого человека, ей, вероятно, уже очень плохо. Не надо усугублять ее стресс. Не вините ее в происходящем. Не говорите ей, что она сделала не так и как надо было поступить – сосредоточьтесь на том, что ей нужно и что она может сделать сейчас.

### Не говорите ей, что делать – предложите ей разные варианты

Она должна сама найти способ разрешить создавшуюся ситуацию, но разговор с вами или другим доверенным лицом может помочь ей в принятии решения. Ваша задача состоит в том, чтобы помочь ей стать независимым, уверенным в себе человеком. Это – лучшая защита, которую вы можете ей дать, и лучший способ гарантировать, что она не станет жертвой насилия снова.

### Дайте понять, что вы хотите ей помочь

Возможно, она чувствует себя очень одинокой. Объясните ей, что вы любите ее и беспокоитесь о ее безопасности. Вы желаете ей счастья и окажете ей любую помощь, которая потребуется. Сформулируйте свои тревоги как можно более конкретно: “Нас расстраивает, когда он называет тебя дурой. Нам совсем не нравится видеть тебя несчастной и встревоженной. О чем ты думаешь, когда он это делает?”

### Помогите ей выработать реальный план действий

Здесь все зависит от того, насколько хорошо она осознает серьезность проблемы и как далеко зашло насилие в отношениях. Круглосуточная служба поддержки – 1800 200 526 – может помочь и вам, и ей выработать правильный подход к ситуации. Пожалуйста, воспользуйтесь нашей помощью.

# Куда обратиться за помощью

Очень важно вовремя решиться обсудить эти вопросы.

Близкие отношения играют в нашей жизни очень важную роль.

Первые опыты близких отношений могут оказать сильнейшее влияние на всю дальнейшую жизнь человека, потому что то, как к нам относятся другие люди, влияет на то, как мы относимся к себе – и это отношение может сохраниться надолго.

Если вы нуждаетесь в помощи или совете, вы можете обратиться в одну из существующих служб поддержки.

Не бойтесь попросить о помощи, особенно если вы или кто-то из ваших знакомых стали жертвой бытового или сексуального насилия.

Близкие отношения могут быть непростыми, но они не должны причинять боль.

