

НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!


ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
И НАСИЛИЕ



Автономная некоммерческая организация правового сопровождения граждан и их семей "Наша инициатива"

УЧЕБНЫЙ ЭЛЕМЕНТ: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И НАСИЛИЕ

НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Йошкар-Ола 2020

Изучив данный элемент, ты сможешь:

- Осознанно сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
- Получить информацию о простых способах управления своими эмоциями и поведением;
- Иметь представление о причинах и последствиях насилия;
- Узнать куда можно обратиться в случаях насилия.

Сопутствующие учебные элементы:

- «Твое здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»;
- «Твое здоровье и курение»;
- «Твое здоровье и наркотики»;
- «Твое здоровье и алкоголь».



Насилие

Принудительное воздействие, нарушение личной неприкосновенности, применение физической силы к кому-нибудь.

Агрессор - совершает насилие. Жертва - над ней совершают насилие.

Виды насилия

1. Физическое:
 - Побои;
 - Применение оружия;
 - Удушьё;
 - Пощечина.
2. Сексуальное:
 - Принуждение к сексу;
3. Психологическое:
 - Просмотру порнографии.
 - Грубость;
 - Угрозы;
 - Преследования;
 - Изоляция;
 - Внушение вины.
4. Духовное:
 - Навязывание убеждений.
5. Экономическое:
 - Запрет работать;
 - Вынуждение просить деньги;
 - Лишение денег.

Насилие может совершаться дома (домашнее) и на работе, в компаниях.

Насилие может совершаться и над самим собой!

Насилие осуществляется:

1. Человеком, не умеющим управлять своими эмоциями и поведением.
2. Человеком, убежденным в том, что:
 - Насилие - это приемлемый способ решения проблем;
 - Он имеет право утверждать свою власть с помощью силы;
 - Другие имеют заниженное положение по отношению к нему.
3. Человеком, который в детстве мог наблюдать или подвергаться насилию.
4. Человеком, который пытается скрыть с помощью демонстрации силы:
 - Слабость;
 - Незащищенность;
 - Недостаток самоуважения.



Последствия насилия

В ситуации насилия страдает как агрессор, так и жертва.

Жертва приобретает:

- Безразличие;
- Снижение внимания;
- Равнодушие;
- Бессонницу;
- Головные боли;
- Повышенную утомляемость;
- Страх;
- Подозрительность;
- Отчужденность.



Акты насилия могут стать причиной функциональных расстройств всех органов сердечно-сосудистой и нервной системы, развития раковых заболеваний, психических расстройств.

Насилие – это уголовно наказуемое преступление

Уголовный кодекс
Российской Федерации:

Ст.116. Побои.

Ст.111. Умышленное
причинение тяжкого
вреда.

Ст.117. Истязания.

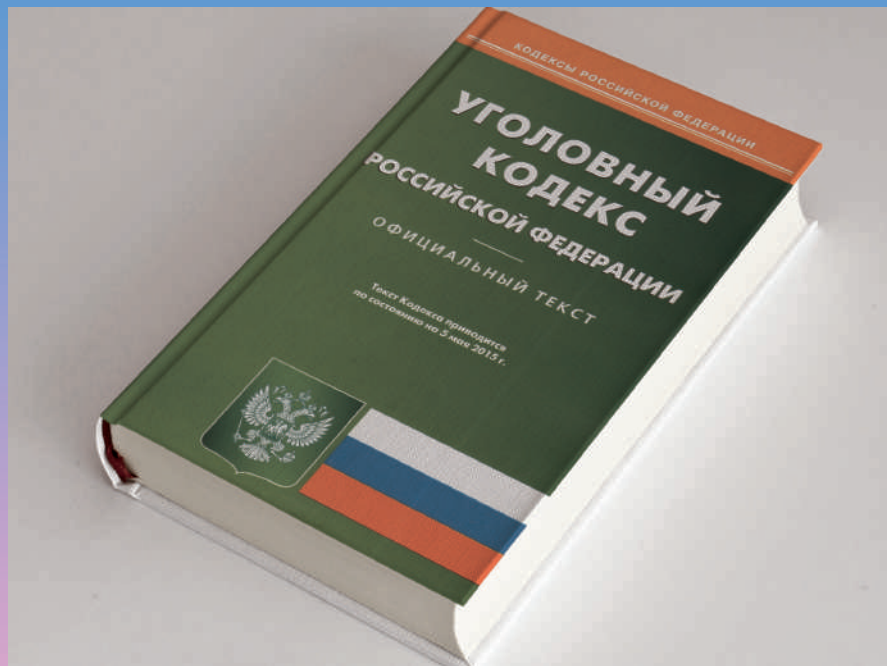
Ст.119. Угроза
убийством или
причинение тяжкого
вреда здоровью.

Ст.129. Клевета.

Ст.130. Оскорбление.

Ст.127. Ограничение личной свободы.

Ст.131-135. Сексуальные преступления.



Предупреждение ситуаций насилия

Это возможно с помощью:

- Снятия своего раздражения;
- Управления своими чувствами;
- Общения без конфликтов;
- Умение слушать других;
- Принятия другого без оскорблений и критики;
- Осознания своего поведения;
- Хвалите, поддерживайте, делайте комплименты, улыбайтесь.



О негативных эмоциях тебе всегда скажет тело. Ты почувствуешь, как непроизвольно сжимаются кулаки, зубы, учащается сердцебиение, дыхание, напрягаются мышцы.

Первый способ избавления от гнева и раздражения

Шаг 1. Ты видишь, что дело скоро дойдет до конфликта. Ты уже раздражен. Прервись и скажи:

- «Я очень рассержен»;
- «Мне нужно остыть»;
- «Я вернусь через час».

Далее сделай перерыв. Удались ровно на час. Это поможет установлению доверия.

В это время ни в коем случае не употребляй алкоголь и наркотики, не садись за руль автомобиля, а лучше просто пройдишь пешком, выйди в другую комнату, займи себя чем-либо.



Первый способ избавления от гнева и раздражения

Шаг 2. Вернувшись после таймаута:

- Поговори о том, на то что рассердился, уважай желание другого;
- При необходимости вновь возьми тайм-аут;
- В процессе разговора ставь себя на место другого;
- Обсуди варианты решения проблемы.



Способ второй

Выражай
недовольство
бесконфликтно

Не говори:

- «Что ты наделал(а)»;
- «Ты плохой человек».

Скажи:

- «Как мы можем это исправить»;
- «Меня расстроил твой поступок»;
- «Я чувствую гнев, обиду, когда ты повышаешь на меня голос».



Позволь другим знать, что и как ты чувствуешь.

Научиться управлять своими чувствами и поведением можно:

- Обратившись за консультацией к психологу;
- Посетив психологические тренинги;
- Занимаясь самостоятельно упражнениями по саморегуляции, в том числе упражнениями, снимающими негативное напряжение.



Как не стать жертвой

1. Не провоцируй конфликты, не ссоры и драки;
2. Не ходи один поздно;
3. Не разговаривай с незнакомцами;
4. Не пробуй порошков, таблеток.

Всегда нужно владеть приемами самозащиты и знать адрес родных, близких, друзей, соседей, телефон доверия, милиции.

Во время нападения обороняйся. Кричи громче и вызывай полицию.

После нападения расскажи надежным людям, позвони в кризисный центр.



В ситуации насилия
можно обратиться:

- В полицию;
- В центр социальной помощи;
- К юристу;
- На телефон доверия;
- В общественные организации, занимающиеся вопросами насилия.



Контрольные вопросы

1. Насилие - это:
 - A. Поведение стремящегося к власти;
 - B. Принудительное воздействие, нарушение личной неприкосновенности, применение силы;
 - C. Лишение возможности работать.
2. Причина насилия:
 - A. Физическое превосходство;
 - B. Жестокость отца;
 - C. Низкий самоконтроль.
3. К насилию приводит:
 - A. Негативные эмоции;
 - B. Повышенное давление;
 - C. Показ агрессии.
4. Научиться управлять собой можно:
 - A. На психологических тренингах;
 - B. Унижая других;
 - C. Упражнениями по снятию стресса.
5. Насилие можно предупредить:
 - A. Доверительным общением;
 - B. Алкоголем;
 - C. Управляя собой.
6. Родитель тебе угрожает:
 - A. Пассивно выслушать;
 - B. Обратиться к психологу;
 - C. Стремиться отомстить.
7. Если ты раздражен(а):
 - A. Употребить наркотик;
 - B. Оскорбить обидчика;
 - C. Взять тайм-аут.
8. Насилие приводит:
 - A. К аллергии;
 - B. Болезням сердца;
 - C. Онкологии.
9. При насилии ты не моешь проконсультироваться:
 - A. В центре социальной помощи;
 - B. В администрации;
 - C. в общественной организации по вопросам насилия;
 - D. в полиции;
 - E. по телефону доверия.
10. Последствие насилия:
 - A. Чувство страха;
 - B. Застенчивость;
 - C. Потеря воли;
 - D. Психические проблемы.

ТЕЛЕФОН 8 (917) 707-92-15

EMAIL 3.16@MAIL.RU

САЙТ [HTTP://INITIATIVE12.RU/O-NAS/](http://INITIATIVE12.RU/O-NAS/)

ГРУППА В «ВКОНТАКТЕ»

[HTTPS://VK.COM/NASHA_INICIATIVA](https://vk.com/nasha_iniciativa)