

Профилактика семейного насилия в условиях карантина

Миллионы людей во всем мире столкнулись с проблемой вынужденной изоляции, вызванной эпидемией. Необходимость карантинных мер подтверждена историческим опытом человечества, пережившего множество вспышек опасных заболеваний. До недавнего времени ограничения передвижений людей во время этих бедствий были единственным средством спасения. Современный человек, с его преувеличенной верой в могущество науки, возможности медицины оказался не готов к необходимости изменить свои привычки, отказаться от многих удовольствий и обычного образа жизни.

Психологи пишут: *"Для многих семей карантин стал испытанием на прочность. Вынужденное и почти круглосуточное пребывание в одном помещении; одновременное сочетание домашних и рабочих обязанностей; беспокойство из-за финансовых трудностей и угрозы коронавируса; потребность в дополнительном внимании от старших и младших членов семьи - все это создает напряжение, которое, так или иначе отражается на всех"*(Галина Скрипальская.)

Правоохранительные органы в разных странах в условиях эпидемии отмечают рост случаев домашнего насилия. В Китае после завершения карантина произошло значительное увеличение количества разводов. В группе риска, в том числе, оказались семьи, где кто-то лишился работы и зарплаты, семьи со сложной финансовой или жилищной ситуацией, а также семьи, в которых есть пожилые или нуждающиеся в особой заботе люди.

Если в семье есть отягчающее обстоятельство в виде домашнего тирана, даже соблюдение всех полезных рекомендаций вряд ли сможет смягчить его буйный нрав. В условиях стрессовой ситуации человек, который и в обычных условиях не может справиться с появившимися проблемами, будет еще больше раздражаться и становится все более агрессивным. В таких семьях членам семьи (как правило, женщинам, детям) необходимо выработать план обеспечения безопасности. В него обычно рекомендуют включить следующие действия:

- Соберите в одном месте необходимые документы и вещи (свои и детей) на случай, если вам придется экстренно покинуть квартиру. Это удостоверения личности, рецепты на лекарства, вещи первой необходимости, минимальный набор одежды и деньги. Если возможно, оставьте эти вещи у соседей, которым вы доверяете.
- Не надо скрывать ситуацию от знакомых, родственников. Предупредите соседей, попросите их вызвать полицию в случае, если они услышат продолжительный шум или крики из вашей квартиры.

- Находитесь на постоянной связи с родственниками и друзьями, которые могут вас поддержать. Если вы все же не чувствуете себя в безопасности дома, постарайтесь поскорее покинуть квартиру и найти временное убежище. Это могут быть родственники, знакомые, которые готовы вас принять.
- В случаях физического насилия и серьезных угроз (например, убийством) надо срочно обращаться в полицию, подробно описать ситуацию и просить обеспечить безопасность.
- Если вы получили побои или травмы, постарайтесь обратиться за медицинской помощью в травмпункт, соблюдая при этом все требования безопасного выхода из дома и безопасного контакта с другими людьми. Проследите, чтобы врач в травмпункте подробно описал полученные повреждения. Сообщите также, что они нанесены вашим партнером. В этом случае телефонограмма поступит в полицию и там вынуждены будут начать проверку.

Что делать, чтобы сохранить нормальные отношения в семье в условиях карантина и самоизоляции?

1. Необходимо уважать личное пространство каждого члена семьи. Надо понимать, что каждому человеку в течение дня необходимо побыть одному. Это относится как к детям, так и к старшим членам семьи. Рекомендуется собраться и обсудить, как организовать для каждого человека хотя бы минимальный «свой уголок» в квартире.
2. Выражение эмоций. Когда мы ходим на работу, в школу, в институт, то общаемся с большим количеством людей и имеем возможность выразить свои чувства в разговорах, в шутках, даже в спорах. В условиях изоляции разрядить раздражение можно только на близких. Именно поэтому часто возникают конфликты на ровном месте. Важно понять, что это нормально и научиться извиняться.
3. Энергию лучше направить в мирное русло. В обычной жизни мы часто говорим: «Нет времени заняться домом». Можно вспомнить о том, что вы давно собирались сделать в квартире – переставить мебель, разобрать вещи, выбросить или отдать ненужное, что-то отремонтировать и т.п. Полезно планировать дела для всех на каждый день. Обязательно отмечать успехи каждого.
4. С отрицательными эмоциями можно справляться в формате игры. Многие родители говорят о том, что их дети совсем не умеют играть. Время пребывания дома можно использовать для того, чтобы вспомнить вместе с детьми игры своего детства. Существует большое количество игр с правилами для нескольких участников. Они развивают внимание, ловкость, обогащают память и словарный запас.
5. Эффективное средство борьбы с отрицательными эмоциями – физические нагрузки. За время карантина можно успеть освоить новый

комплекс гимнастики, разучить танец под руководством тренера (в Интернете опубликовано много бесплатных программ).

6. Дистанционное обучение в школе, как это ни парадоксально, может сплотить ранее разобщенных одноклассников. Учащиеся, особенно те из них, которым предстоит в этом году поступление в высшие и средние специальные учебные заведения, стали больше советоваться друг с другом, оказывают помощь товарищам через группы в сетях. Многим школьникам потребуется поддержка в освоении материала и от родителей.

7. Существенную поддержку способны оказывать людям искусство – кино, литература, музыка. Следует выбирать (особенно для детей) произведения оптимистического содержания, избегать катастрофических, пугающих или депрессивных сюжетов.

Рекомендации для супружеских пар

1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

Молодые влюбленные стремятся проводить как можно больше времени вместе. Однако проходит несколько лет семейной жизни, и супругам приходится прилагать усилия, чтобы провести вместе несколько часов подряд. Для сохранения нормальных отношений нужно уделять общению специальное время, посвящая его не обсуждению семейного бюджета или проблемам детей, а только друг другу. Лучше не устраивать такого общения ночью, когда оба устали. В такое время люди, как правило, больше раздражают друг друга.

2. ГОВОРИТЕ О ЧУВСТВАХ

Не стараетесь ли вы избегать того момента, когда ваш муж (жена) начинает выражать свои истинные чувства по отношению к вам? Иногда вы паникуете напрасно, только из-за того, что не научились понимать чувства другого. Это получится, если вы будете больше общаться и говорить о своих истинных переживаниях.

3. НЕ БОЙТЕСЬ ПОКАЗАТЬ СВОЮ СЛАБОСТЬ

Когда мы стремимся быть все время сильными, другой человек может почувствовать свою ненужность, нежеланность, отвергнутость.

4. СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ВАС ПОНИМАЛИ

Люди не умеют читать мысли. Если муж/жена не догадывается, что нам нужно, мы обижаемся. Не проще ли сказать ему/ей о своем желании?

5. ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Почаще смотрите в глаза друг другу. Открытый и заинтересованный взгляд делает любого человека привлекательным.

6. УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ

Выслушиваете ли вы свою жену/мужа до конца? Или вы и так знаете все, что он/она может сказать? Чтобы иметь возможность выслушать человека, нужно:

- отложить любое дело, которое отвлекает внимание;
- полностью посвятить себя предмету разговора;
- не торопиться высказывать свое суждение;
- постараться понять, что на самом деле имеет в виду собеседник.

7. ОТДЫХАЙТЕ ДРУГ ОТ ДРУГА

Все люди нуждаются в покое. Каждому хочется какое-то время побыть одному. Нужно предоставлять другому человеку время для:

- общения с его другом (в том числе, по телефону, переписке);
- любимого занятия;
- чтения книг;
- творчества и т.д.

Если не давать супругу таких возможностей, семейные отношения будут восприниматься как бремя.

8. ПОСТАРАЙТЕСЬ СТАТЬ ЛУЧШИМ ДРУГОМ ВАШЕЙ ЖЕНЫ/МУЖА

Важно выработать разумные способы решения разногласий, стремиться к тому, чтобы по важным вопросам прийти к единому мнению.

Как справиться с собственным гневом

Вспомните ситуацию, когда вы были очень рассержены. Как вы действовали, что говорили? Попробуйте сейчас оценить, способствовала ли ваша реакция исправлению ситуации? Были ли мои действия направлены на благополучие людей, которым были адресованы?

- Признайтесь себе, что вы рассердились. Следует сказать себе «Я очень рассердилась! Ну и что мне теперь делать?»
- Сделайте все, чтобы не отреагировать негативным образом. Помните, что это нужно прежде всего вам. «Открой рот во гневе, и ты всегда будешь сожалеть о своих словах». Постарайтесь вообще не реагировать сразу, сделайте паузу. Если есть возможность, лучше отойти от этого человека.
- Определите для себя причину собственного гнева. Что является причиной моего негодования: содержание того, что говорит этот человек, способ, которым он выражает свою мысль, взгляд? Может быть, его поведение напоминает мне кого-то? Оценить для себя серьезность нанесенной обиды. Рассказать об этом виновнику и начать вместе с ним анализировать ситуацию.
- Обдумайте варианты возможной реакции на гнев: прямое и открытое противостояние обидчику; сознательное «оставление все как есть».

- Если вы выбрали противостояние – изложите свой вопрос «противнику», чтобы разрешить его. Следует держаться твердо, но доброжелательно. Пример: «Меня это беспокоит. Я даже сержусь на тебя. Может быть, я тебя неправильно понимаю? Я хотела бы поговорить об этом». Отношения выясняют не ради осуждения другого человека, а ради установления хороших отношений с ним.
- Вы осознанно выбрали «оставить все как есть». Это решение принимается, когда конфронтация не приведет ни к чему хорошему. В этом случае следует отказаться от мысли о мести.

Как реагировать на гнев другого человека

- Выслушать, не прерывая и не возражая.
- Когда он закончит говорить: «А теперь расскажите мне поточнее, что случилось?»
- Задайте дополнительные вопросы на прояснение ситуации. Вопросы должны способствовать тому, чтобы человек рассказал в третий раз. Повторный рассказ о событиях способствует тому, что человек успокаивается. «Если вы смогли назвать проблему, вы на полпути к ее решению». Нужно добиться, чтобы человек изложил причину своего волнения и понял, что его гнев не осуждается.

Как помочь себе, если конфликт все-таки произошел

- Подумайте о фактах (что конкретно случилось?)
 - Сформулируйте свои мысли об этом событии (что я сейчас об этом думаю?)
 - Какие чувства вызывает сейчас у меня это событие?
 - Что самое плохое в случившемся?
 - В чем положительная сторона происшествия?
 - Придумайте, как может это событие выглядеть со стороны (в фильме, на картине, в книге или клипе)? Какой это жанр (трагедия, мелодрама, комедия)? Дайте своему «произведению» название.
1. Как справиться со своим негативным состоянием после того, как конфликт все-таки произошел.
Метод «6 шапок Боно».