

Варовны
сігналы
насилного
партнерського
одношіня

Мануал



Обсяг

Вступне слово

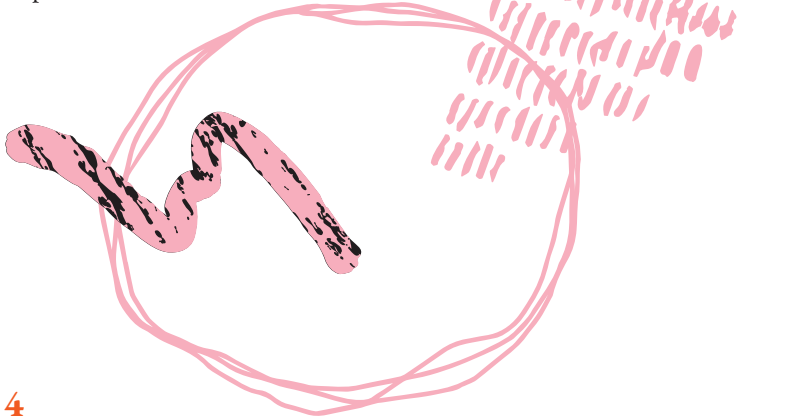
1. **Выбер партнера**
2. **Зознамліня на інтернеті**
3. **Безпечне „ранде”**
4. **Концепт слободы і людських прав в партнерськім одношіню**
5. **Варовны сігналы насилного партнерського одношіня**
6. **Єм в насилнім одношіню?**
7. **Міфы і правды о насилности конанім на женах**
8. **„Не єсь сама“ – важны інформації**

Вступне слово

Протягом нашої довгорічної роботи в області насилности на дівчатах і дітєх і тьж в часї великой кількості стріч з молодыма людми і їх педагогами сьме при діскусіях на тему насилности в інтїмных одношінях натрафїли на абсенцію адекватных матеріалів. Як раз тоты бы могли помочї при отворїню такой тяжкой і єдночасно барз важной темы, актуальной у віку тіпічнім при надвязованю інтїмных одношінь і формованю основ партнерського жывота.

Мануал вмїщать в собі темы, котры ся дотуляють партнерських одношінь, вопросїв родової рівности в партнерствї і єго цілєм є помочї розпознати евентуалну нерівность або насилне справованя парнтера в їснуючїм одношіню.

Мануал, котрый ся Вам дістає до рук, vznikнув як выслїдок скушености нашої організації, котра довгодобо робить в області помочї женам з Пряшівского краю, котры пережывають партнерську насилность. Сьме пересвідчени, же найліпше є партнерську насилность ани не зажыти, зато сьме приправили пару рядків, котрыма хочеме звернути увагу, на што треба позерати при выберї партнера, што треба мерьковати на першых стрїчах і на што ся треба концентровати при надвязованю першых одношінь.



1. Выбер партнера

Як собі выбрати партнера? Як спознати, ці ку собі пасуеме? Якы робиме хыбы, кедь собі выбераме партнера? Чом собі выбераме все як кебы тых самых партнерів? Што впливать на мій выбер?

Выбер жывного партнера вызначным способом овпливнюють родовы стереотіпы. Родову роль утримує сполочность і потверджує каждоденный жылот. Є творена парадігмамі „хлопскости“ і „женскости“, котры маеме закоренены, приймаме їх природно як раз і навсе даны. Такы завжываны традічны нормы справованя ся в залоежности од пола – взгляд, справованя і выступлєваня, выбер заместнаня і залюбы – означуеема як родовы стереотіпы.

Родовы стереотіпы суть зъєднудушены, нереалістічны образы „хлопскости“ і „женскости“, ідеалізованы і очекованы парадігмы, котры нас спреваджають у вшиткых областях жывота. Своєв репродукцієв вытваряють представу і пересвідчїня природности і очівидности.

Родовы стереотіпы суть творены і утримованы з помочов:

- Соціалных структур, котрыма суть родина, выхова і освіта;
- Културы – традіціями, представами і звыкамі, релігієв;
- Медій і языка.

Родовы стереотіпы суть конкретны нормы, дотримованєм котрых вытваряме чувство „нормалности“. Їх порушованєм ся чоловік выставлює різіку і одсуджіню, докінця аж означіню за „ненормалного“.

Родова стереотіпізація є задефінована як контінуалне і процесуалне вытваряня міцных представлїнь, котры мають продовжовати в непереставаючїм вытваряню допереду приятых очековань, яке бы мало быти „тіпічне“ женське і хлопске соціалне справованя. Термін родова стереотіпізація точніше пописує неперерушоване вытваряня рїгідных і неподложених, правдіподобных



„фактичних“ типів і представлїнь по одношїню їд жєньскому ї мужскому справованю.

Родовы стереотїпы мож розумїти ї як односны очєкованя, з котрыма до партнерского одношїня вступлюєме. Вєкшынов выходїме їз родїнной атмосфєры ї їз стереотїпїв завжываных дома в партнерскїм одношїню мєджї нашыма родїчмаї. Єден вызначный чєшскый псїхолог, котрый єдночасно робїть як манжєлскый терапевт, абстраговав тїпїчны ї стереотїпны односны очєкованя до дакїлькых пунктїв:

Очєкованя хлопїв:

Сєксуалне успокоїня.

Жєну вєцє потїшатъ слова узнаня ї обятя як хлопа. Хлоп окрем того потребує зближїня, котрє досягнє кулмінацю половым актєм.

Сплочность у вольнїм часї.

Каждый хлоп снїє сон о тїм, як го жєна допроводїть при єго облїюбленїм шпортї або забавї, прїсвятїть му свїй час ї їнтерєсує ся о нєго.

Атрактївность.

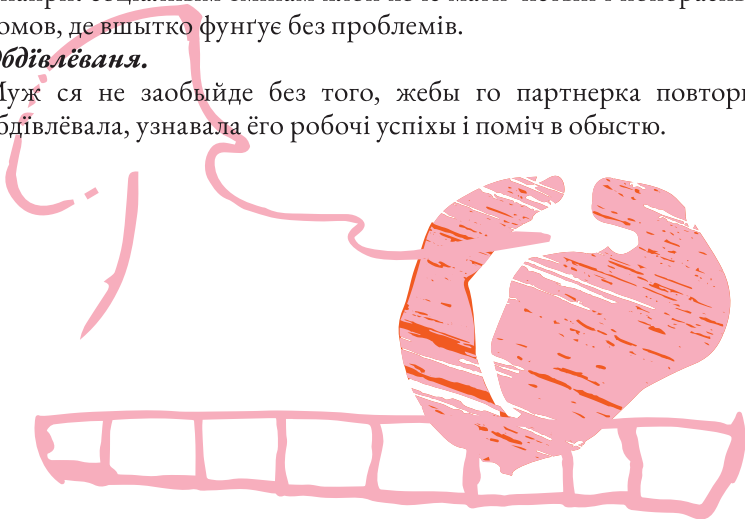
Хлоп хоче матї по свїм боцї красну жєну, котра ся старать о себе ї свїй вызор.

Домашня атмосфєра в обьстїю.

Ї напрїк соцїалным змїнам хлоп хоче матї чїстый ї попораєный домов, де вшытко фунгує без проблемїв.

Обдївлєваня.

Муж ся не заобьїде без того, жебы го партнерка повтєрно обдївлєвала, узнавала єго робочї успїхы ї помїч в обьстїю.



Очекування жен:

Нахлонность.

Фактічно потребов векшыны жен суть проявы оцініня і нахлонности посередницьтвом слов і поступків.

Розговор.

Хоць хлоп знае довго мовчати і не вадить му то, жена потребуе вести із своїма приятелями і партнером остроумны розговори повны емоцій.

Честность і отвореность.

Жена потребуе, жебы ей муж довірëвав, жебы ніч не таїв перед нëв і жебы быв ку ній отвореный і прямый. Суть то про ню основны стовпы стабільного одношіня.

Фінанчне забезпечіня.

Векшына жен од свого мужа чекать добре фінанчне забезпечіня і веджіня прыбытків, чім свойй родині дае істоты і спокійность.

Жертвенность родині.

Жена потребуе коло себе хлопа, котрому лежыть на сердцю родина веце як работа ці приятеле.

Забудьме на „традічны“ предстavy, як бы ся мав муж або жена в партнерстві поводити. Якы суть твої очекування?

Роздумовала єсь над тым, якы суть твої крітеріі і представліня о будучім партнерови? Як бы мало вызерати твоє будуче одношіня?

Зачний наперед од себе

Мушиш знати, хто єсь і што хочеш. Якы цінности і властности суть про тебе важны. ***Выпиш собі їх на папірь.***

Зроб собі представліня о тім, кого глядаш.

На основі двох попередніх списків собі зробиш представу о тім, кого глядаш. Наприклад бы то могло вызерати слідуючім образом. Кедь собі задефінуеш основны властности свого „ідеального“ партнера, зачнеш автоматічно мерьковати людей, котры такы властности мають.

Заміряй ся на слідуочі пункты:

- ерты характера – властности
- Способности – талант
- Зручности
- Залюбы
- Як бы ся мав / мала тримати в одношіню?
- Як бы ся мав поводити ку мі?
- Што бы мав очековати од одношіня?



Кедь ся ті уж дахто любить...

Поки ті іде о веце як ку нічому незавязуючій стрічі з партнером, ту є список важных „річей“ при зознамліню, жебы есь доказала што найліпше одділити “зерно од половы”).

Є нормалне, же на зачатку одношіня нам не вадить то, што нам може вадити на партнерови нескорї, но і так треба мерьковати плани властности партнера, кедь знаеш, на што ся треба заміряти. Плане одношіня партнерів ненавернено позначить – цалком покривить сприниманя самого себе і окружаючого світа і то не гвариме о страченім часі, енергїї і снажїню, котры на тоту фалошну ілузію любви выналожыш.

Якым способом собі найти доброго партнера? Зверний увагу на то, якы мать погляды на живот, на окружія, який є ёго підход к слідуочім областям.

Родина

З того, як „обект твого інтересу“ бісїдує о родічох, сороденцѣх і цілково о своїй прїмарній родині, можеш велє того зістити. Тот, хто бісїдує з любовов, позїтївно, мать добре одношіня ку родині і стрічати ся із своєв родинов, підпорює ю в проблемох, буде ся так тримати правдоподобно і ку вам. І наспак, з прїмарной родини каждый з вах вышов. Там были положены основы того, як ся знаєте односити ід людѣм, яку маете потребу інтїміты і подобні. Велє молодых людей підцїнює значїня партнерового родинного окружія. Тот факт знає быти в многих припадох прїчінов розходу.



Одношіня ку самому собі

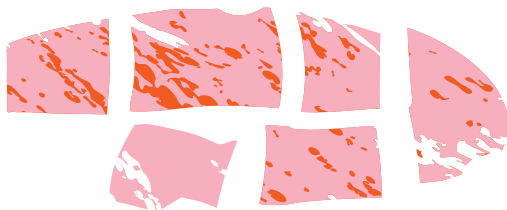
„Любити будеш свого ближного як себе самого!“, звучить цїтата, котра уже од непамяти указує на важность любви ку собі, называній і самолюбвов. Із самолюбвов є споєне і самоуважїня. Кедь єднотливець присудить векшу цїнность сам собі, докаже ся простїше выгнути одношіням залежности, котры глядять лем зато, жебы ся обезпечїв, же має право на властну екзїстенцію. Здрава ідентїта (котра веде ід „здравїй“ самолюбві), значїть, лежыть в здравім самоуважїню. В нїм бы мала быти загорнута главнї довіра в себе самого і цїнность, котру собі індївіуум присуджує. Кедь собі але чоловік достаточнo не важыть себе самого, не буде глядати партнера, котрого фактїчно потребує. Увірїть тому, же собі го не заслужыть. Любовь ід другим і любовь ку собі суть певно споєны.

Прось ся на то, што хоче твїй объект інтересу од будучого одношіня

Тото ті много повїсть. Но не можеш ся успокоїти лем із обцім конштатованєм тіпа, хочу быти спокїйный, хочу, жебы єсь ня любила і так дале. Хочу знати, што конкретнo то значїть. Тот, хото тото не знає, не докаже будовати певне, тырвуче одношіня.

Цїнностна орьєнтація

Нашы цїнносты проявлюють то, же не сьме індїферентны ід околицї, ку окружаючому світу, же дашто мать про нас векше і дашто менше значїня. Потверджованы цїнносты ся проявлюють в цїлковім животнім штїлі і способі живота. Суть одводжены із одношіня чоловіка ку світу і ста новлюють шєго животны цїлі і якы средства собі выберать. Познати цїнностну орьєнтацію партнера значїть познати, што можеме од нєго чекати. Кедь сьме пересвідчены о цїнностях, котры визнавать, довірїюєме му і не подозрїваме го з такого поведжїня, котре не є в згодї з єго цїнностоном орьєнтацієм, можеме надвзяти здраве партнерське одношіня.



Мої „екс”

Бывшы одношіня суть все комплікованы. Кедь ся ранде одразу змінить на серцеболістну сповідь мужа о проблемах уж закінченого одношіня – є то наісто важне варованя. Єдночасно, хто свого „екс” огварять, припадно му лає, звалює на нёго вину за вшыткы проблемы, выповідаць о недозрївішм поведжіню даного єднотливця, котрый не знає взяти одповідность за свої одношіня і не усведомлює собі, же одношіня є таке якостне, якы якостны суть люде, котры дане одношіня творять.

Родовы стереотіпы

Хлоп є голова родины і рїшить вшытко основне, причім жена ся мать старати главні о то, жебы був ей муж наїджений, щастный і мав все чїсте облечїня. Важні?! Наїсні, кедь хочеш быти безхыбнов манжелков в обыстю і сніє ся ті сон о родинці як выстрігнутий з 19. стороча, тоты погляды ті можуть спочатку імпоновати. Но кедь хочеш, жебы ся з тобов їднало ровноцінно як з дорослым, правоспособным єднотливцём, одступ ся хлопім з таким родово стереотіпным поглядом.

Може уже на зачатку ті дашто не буде сидїти, но ты не знаш што і є то лем чувство. Велё людей робить тоту хыбу, же собі думать, же ся то лем так саме вирішыть. Не вирішыть і наведе „тото дашто“ зачне вадити іщі вецє. В каждім припадї приглядай на свою інтуїцію. Скуточні, лем малоколи ся стане, же то, што в одношіню вадить на зачатку, перестане вадити в одношіню нескорї.



2.

Зознамліня на інтернеті

Зознамлёваня через інтернет бы мало быти забавне і безпечне – што вшытко є потрібне зважыти перед тым, як собі догварите ранде?

За послідніх дакілько років прудко выроста кількость онлайн „зознамок” в порівнаню з добами їх зачатків. Аплікації на зознамлёваня і вебовы сторінкы фактічно дали слободным людём новый і комфортный спосіб споїня з надійным партнером. З тым легкым хоснованём – приходять і дакотры новы проблемы, главні в формі безпечности. Наприклад, інтерація із чуждінцями онлайн вас може выставити рїску вкраджїня ідентїты, обтяжованя онлайн, перенаслідованя і далшых фалзіфікацій.

Што треба зробити перед регістраціём на онлайн зознамліня:

Перед тым, як ся зарегіструеш на онлайн платформі про зознамлёваня, сконтролюй собі наставліня охрани вшыткых рахунків на соціалных сітях, нелем тых, котры будеш хосновати про припоїня ку „зознамці”. Інформації, як родне місто, навщівлёваны школы і фотографії собі настав як сукромны. Тоты інформації в комбінації з крестным меном і быванём можуть чужді люде дале вывжыти ку тому, жебы о тобі зіщовали веце інформацій.

Як ся регістровати?

При регістрації до онлайн „зознамок” дослідно обдумай, які інформації до свого профілу загорнеш. Треба собі усвідомити, же образок повість веце як тисяч слов, фотографії так можуть одкрыти веце, як бы собі чоловік думав. Выгний ся хоснованю рівнакых фотографій, котры маеш на розрахунках на соціалных сітях. Сконтролюй, ці фоткы, котры плануеш публіковати, не одкрывають звычайны місця, де ся стримуеш або, докінця, де жыеш із своём родиню. Не мала бы есь на свій профіл награвати фоткы із своём родиню і приятелями, помы од них допереду не маеш їх соглашіня. Настав собі телефонне чїсло Гугл (Google). Може,

наконець, будеш хотіти побісідувати з даким на телефоні, або по стрічі, або перед нєв. Намісто того, жебы єсь выдала своє чісло на мобільный телефон, зваж здобыта телефонного чісла од Гуглу і ёго перепослання до телефону. Є то цалком легке. По приглашіню ся до службы Гугл Войс (Google Voice) собі просто выбереш смєрове чісло і выбереш доступне чісло. Інструкції, котры ся дотуляють остатку процеса наставлїня, суть цалком просты.

Як четувати з потенціалныма нападникми?

Є ясне, же кедь хочеш дакого заінтересувати, мусиш о собі написати дашто інтересне. Може там быти хоцьшто, но одступ од перебераня на сітях барз особных інформаций. Не знаш, хто фактічно є на другім боці комунікачного канала. Нігда бы єсь не мала цалком чуждому ашпіруючому на партнера написати наприклад свій імейл, адресу, своє прызвіско, як і далшы даны, котры можуть быти одповідями на безпечностны вопросы, котры хоснуєш ку овіріню твоєї ідентіты на онлайн порталох в припадї забытя гєсла і тоты інформации можуть быти поужыты ід набуряню ці переломлїню твоїх іншых розрахунків. Выгний ся тыж кликаню на одказы од чужжіх людей, котры наводять ку стягнутю різноманїтных аплікацій. Нечестны люде і сталкеры ся „зознакам” не выгынають. Нігда не знаш, на кого натрафиш і зато бы єсь мала быти в першім рядї в зачаткох барз уважлива.

Кедь Тя дахто жадать о фотку, на котрій будеш знята гола...

НЕ Є ТО В ПОРЯДКУ! Цалком найбезпечнїше є не посылати свої голы фоткы ці положолы, одкрываючі Твое тіло НИКОМУ – ани камараткам, камаратім, фраїрови / фраїрці, приятелюєви / приятельці а уже ЦАЛКОМ НЕ нікому чуждому! Хоць єсь вже свої фоткы дакому послала – не є то Твоя вина, переруш з ним такой комунікацію.

Перша стріча

Все на перше ранде догодний даяке верейне місце, котре собі допереду догоднете. Тыж рекомендуєме, жебы єсь о своїй стрічі і місті стрічі повіла дакому близкому. Можеш тыж зважыти перевзята своєї актуальной позіції через аплікацію ВотсАпп (WhatsApp) або Мессенджер з близков особов, жебы вас могла слїдовати, покы ся ранде скінчіть. Запамнятай собі, што Ті наїсто бісідували Твої родічі: „нігда не вхоль до авта з чужжіма людме“.



3. Безпечне ранде

Одношіня без насилности стоять на взаімній довірї. Добре одношіня выжадує толеранцію, відповідность і уменя слухати другого. Слухати значить снажыти ся похопити позицію другого, похопити, же про другого суть чувства рівнак важны як твої про тебе.

Рекомендації про безпечне ранде:

Дахто з твоєї околиці, кому довірюеш, бы мав знати, де і з кым ідеш.

Підходяче місто на ранде є, кедь є там веце людей і кедь є то місто, котре познаш.

Маеш право повісти партнерови Ні і Не сугласити з ним.

Маеш можность хоцьколи ранде опустити, кедь ся не чуеш добрі.

Маеш право одмітнути актївіты, котры ся ті не люблять.

Кедь партнер вырїшыть заплатити за тебе розрахунок, не єсь повинна му го даякым способом одплатити.

Маеш право, жебы партнер їднав з тобов з респектом і як із рівноціннов, кедь то так не є, выслов свої чувства.

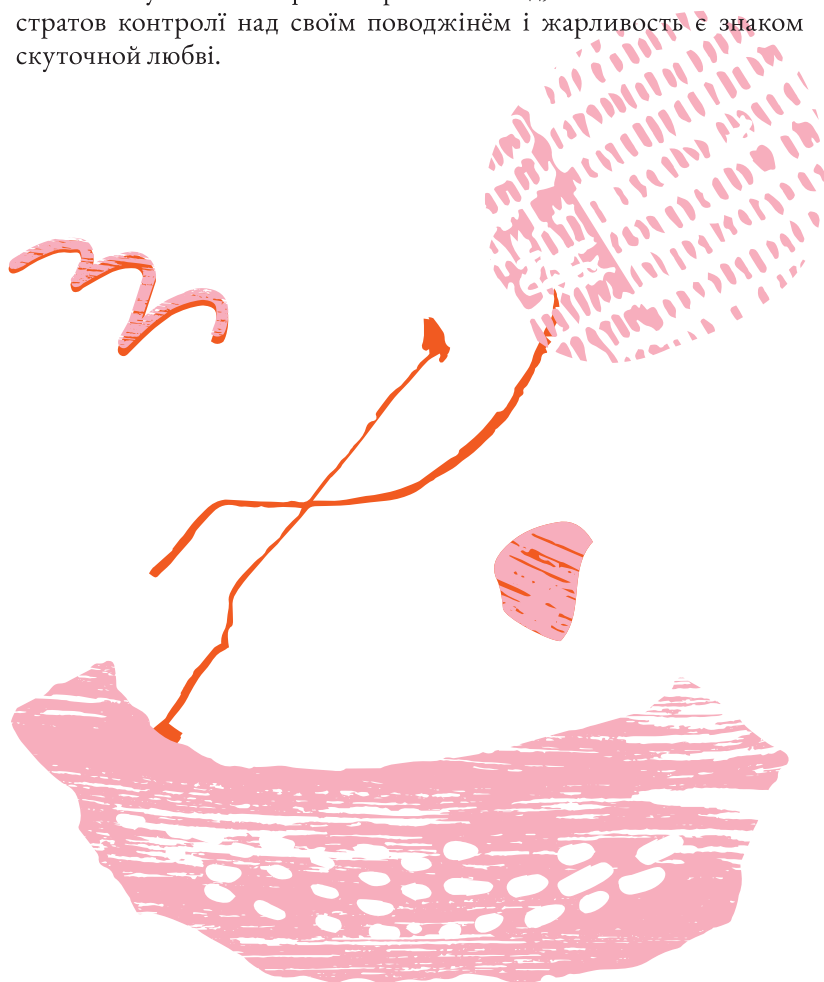
Маеш право одмітнути секс хоцьколи і з хоцьякой причїны.


Твій партнер не мать право ся ку тобі односити агресївно (псіхічно, фізічно, сексуално) за нияких условій.

Звертай увагу на понижену способность реаговати під впливом алкоголу і дрог!

Ку насилности може прийти і при нагодній стрїчі, на першім ранде і в важнім довгодовім одношіню. Не є зато одхылїнем, же хлоп ся по одношіню ку дївчати або женї тримать насилно уже на першім ранде. Подля чешского конзултачного центра ROSA/РОСА, котрый робив дослїджованя меджі штудентками середніх школ, має з насилным поведжїнем партернра скушеность каждая десята штудентка середней школы. Третьа часть штуденток ся в першім одношіню чула даякым способом обмеджована. Десять

процент досліджованих студенток признає, же в першій
односині мусили діяти проти своєї волі, жеби сповнили желания
партнера. Проблем ся находить в тім, же тінджерки фізичне
нападженія, обмежованя і контролю не поважують за першы
проявління насилности, скорі за інтерес і за проявління мужности,
котрий ку односіню патрять. Цалком неправильно переважує
погляд, же хлопці, котры ся в партнерській односіню допущають
насилности за то в подстаті не можуть, зато же їх випровоковала
жертва і з одданостів і любовов ся агресивний партнер може часом
змінити. Ку частим міфом патрять і погляд, же насилность є лем
стратов контролі над своїм поведженім і жарливість є знаком
скуточной любові.





4. Концепт слободы і людських прав в партнерськiм одношiнiю

Нi, не думае тым отворене, де собi обидвоє iз партнерiв роблять, што хотять i з кым хотять. Є то думане в глубшiм змыслi, а то так, же на то, жебы сьме могли мати здраве одношiня, котре ся докаже розвинути на далеко высшу уровень, яку собi докажемо представити, так єдним iз основных предпокладiв є як раз мати слободу в одношiню.

Є то неодкладне зато, жебы сьме опустили вшыткы залежности, вшытку маетницькост, курто повiджене, вшыткы перепойня, котры нас блокують в тiм, жебы сьме розвинули потенцiал того одношiня. Што не є цалком просте. Многы з нас мають в собi наставлiня, же любов є як раз о тых сильных емоцiях, о тiм властнiню, о тiй жарливости, о тiм, же лем втогды люблю, кедь жарлю. Лем втогды люблю, кедь мi партнер належить, кедь хочу за нєго дыхати, кедь ся мушу трапити, кедь ся вiн трапить, бо так му указую, же го люблю. Тото вшытко є хоцьшто iнше, лем не любов. Любов нiгда не болить. Кедь любов болить, так то не є любов. Кедь дашто болить, суть то нашы парадiгмы, котры суть з тым споены. Або є то наша представа любви, нашы очекованя, нашы предположiня i тота неслобода.

Слобода є єднов iз основных потребностей, котры мае. Кедь ся народиме, сьме абсолютно слободны. А в моментi од народжiня зачiнае слободу страчати способом, яким сьме вихованы цi способом, як фунгуе тота сполочность. Тыж нам указують во вшыткых романтичных фiлмох, як бы любов не мала вызерати. А мы ся на то наставиме i вiримо, же того є то, што потребуе. Думае собi, же предцi є то правилне. А не розумиме, чом нам то ублiжуе. Чом нас то нiчiть. Зато, же iнакше на знаме. Нихто нас то не наувчiв

іншим способом. І як одкрывати вшыткы тоты парадігмы, котры суть в нас, котры нам ублизують і котры нас научіли, но не суть цалком нашы? Може з нами ани так внуторні не резонують, но не знаме інакше

Представ собі сітуацію, же сьме з партнером, котрый нас все веце і веце контролює. Тискать на тебе і вшытко то робить предці з любви. Він тя так любить, же тя в подстаті не знає пустити, не дасть ті дыхати, все веце і веце тя погложує. Яка буде твоя реакція? Зачнеш го одтисковати. Зачнеш глядати способ, як собі найти простор, як собі найти минутку про себе. І він буде чути, же тя страчать і іщі веце зачне зіщовати, што ся діє, іщі веце тя зачне абсорбовати, іщі веце тя зачне контролєвати, што тя іщі веце донутить одтягнути ся од нєго.

Є інтересне, што нам роблять тоты страхы. Страх з того, же зістанеме самы, або же стратиме партнрєа або нас подведе. В основі нас донучує робити крокы, котры много раз ідуть проті логіці і здравому розуму. І барз ублизують.

Ровноцінність в партнерстві

Желаш собі, жебы твое партнерске одношіня фунговало і жебы сьте в нїм жыли як равноцінны партнеры? Потім є потрібне добрі ся з партнером познати і на своїм одношіню регуларно робити.

Зістаньте обидвое самы собов

В першім ряді є найважніше, жебы сьте зістали самы собов. Нелем на зачатку одношіня, но і в будучности. Кедь зо себе будеш на зачатку одношіня робити дакого, кым в подстаті не єсь, будеш ся про партнера / партнерку облікати інакше як єсь звыкнута, будеш слухати інакшу музику яка ся ті любить, перестанеш ся стрічати із своїма приятелями або перестанеш робити то, што тя бавить лем зато, же то твій партнер не хоче, стратиш саму себе. Кедь тя твій партнер полюбить зато, яков ся снажиш быти, будеш мати значні тяжкый живот. Жебы ваше одношіня вытримало, будеш ся мусити цілый живот претварєвати. А то предці не хочеш, гейже?





Будьте все в одношію рівноцінними партнерами

Кедь буде еден з вас жыти в ролі укривдженого, все крітїзованого партнера і другый в ролі надрадженого, вічно неспокійного і розказуючого партнера, ваше одношія може не буде мати довге тырваня. В одношію мають обидвое рівнакы права і рівнакы повинности. Задачі собі розділюйте на основі догоды. Є можлие, же дакто буде выникати в єдній области, другый в другий. Главне є, жебы сьте ся взаїмно доповнєвали, жебы сьте мали обидвое право на высловліня властного погляду і жебы сьте ся взаїмно решпектовали. Тото право мусять мати обидвое партнеры, нелем еден з них.

Давайте і берьте обидвое

Майте рівновагу в даваню і приїманю. Не є добре, кедь еден з партнерів все лем давать і не дістає ніч і другый все лем бере і не давать із себе свому партнерови ани чувство, же го любить. В такім одношію ся жыє єдному із партнерів омного тяжше як другому партнерови. Тот, хто все лем дістає, ці уж любов, старостливість, чувства, дарункы, просто хоцьшто, собі барз скоро звыкне на вашу звышену позорность і вірьте тому або не вірьте, зачне такы сітуації скоро злоужывати. Тот, котрый потім не черпать із одношія жадны бенєфіты, може скорї або нескорї надобыти чувство, же є в одношію збыточный, бо ёго партнер не проявлює о нєго достаточный інтерес.

Утримуйте жывотну рівновагу

Спокійный партнерський жывот не є основаны лем на любви. Кед хочеш пережывати спокійный жывот в партнерстві, є важне, жебы єсь была спокійна і в остатных жывотных областях. Спокійность в одношію овпливнюють тыж одношія з родинов, з приятелями, то, ці розвиваш свої властны інтересы, як єсь успішна в школі і подобні. Занимай ся вшыткыма выше спомнянутыма жывотныма областями. Увидиш, же кедь будеш спокійна у векшыні з них, будете пережывати спокійный жывот без збыточного стресу і проблемів.

Спокійность

Спокійность в партнерськїм одношію творить часть цілковой жывотной спокойности чоловіка. Єдночасно є спокійность тыж окремымодражїнємфункчностиодношія. Важнымпредположїнєм гармонїчного і спокійного одношія є емоціонална зрілость.

5. Варовны сігналы насилнога одношіня

Варовны сігналы – Насилность не зачінать по дакільких роках сполочнаго жывота. На зачатку партнёрскаго одношіня суть векшынов сігналы указуючы на насилне поведжіня невыразны, но конкретны варовны сігналы проявлюючы ся в поведжіню потенціалнаго насилніка можеш спозоровати. Часто іх перегляднеме, спочатку іх докінця оправдаме і вірیمе, же партнёр

Будь осторожна, погы твій партнёр:

тырвать на скорім зближованю в вашім одношіню,
є екстремно властницькый або жарливый і оправдуе ся тым,
же іде о проявління любві,
є даколи мілый (передовшыткым перед родинов і камаратами)
і даколи вулгарный (передовшыткым в сукромнім жывоці), мае
як кебы двоіту тварь,
контролюе ті телефон, мейлы,
пересаждуе стереотіпны погляды на родовы ролі, бісідуюе
зневажуючо о женах,
крітізуе твій взгляд і конаня,
понижуе тя, крічіть на тебе, маніпулуе тя,
хоче, жебы есь ся зрекла своїх актівіт і гобі, тырвать на тім, же
не маеш проводить час із родинов або приятелями,
выріс в родині, де ся находила насилность,
в минулости уже дакого напав і збив,
за свое конаня не переберать одповідность,
велё пе і бере дрогы, котры міняють ёго поведжіня на агресівне
і потім свое поведжіня оправдуе тым, же быв під впливом
алкоголу або дрог,
выгрожуе самоубивством або забитём (наприклад, кебы есь го
вхабила),



обвинює других за свої неуспіхи, скламання і проблеми, робить уразливи позначки о других, страчає контролю над своїм поведжінем, є імпульзівный, має выбухы злости. Находжіня веце сігналів взаімно може быти знаком насилного поведжіня, зато не ігноруй тот факт. Кедь ся в одношію не чуеш добрі, є ліпше одношіня чім скорі скінчіти, партнер – насилник ся не змінить.

Маніпуляція в одношію – як ю спознам?

Дефініція терміну маніпуляція

Маніпуляція є понятя, котре означає снажіня впливати на думаня другой особы або веце особ. Маніпуляція ся дотулять моци і овладаня других. Основныма збраняма маніпулятора суть вина і страх. Як раз неприемны чувства вины і страху суть основныма предположіняма того, жебы ся з нормальной взаімной споеной діялности меджі людми стала маніпуляція. Облюбленим тріком маніпуляції є зробити жертву одповідну за розвиток і рїшіня сітуації.

Як одкрыти маніпулятора?

Одкрыти маніпулятора в одношіня не є нігда просте. Главні в зачатках, кедь іщі обидвое носять на очох ружовы окулярї. Суть залюблены і переглядають вшелиякы партнеровы недоконалости. Дїло в тім, же маніпулатівны одношінял зачінають як іділічны. Напрік тому екзистують знакы, котры ты можуть варовати перед таким одношінем. Небезпечне є, кедь ся веце з них стрічає паралелно. Вызначный псіхолог 20. стороча Карл Юнг повів, же протіволежностев любви не є ненависть, але міць. Кедь ся найдеш в слїдуючіх рядках, усвідом собі, же єсь привязана в одношію, в котрім твого партнера тримать ёго жадоба по моци, а не любов.



Напрягний внимавость, кедь твій партнер:

1. Хочє вшытко контролєвати

Спочатку ся може здати приемне, же єсь з особов, котра має снажіня постарати ся о вшытко. Поступно тя але буде хотїти контролєвати. Од дрібных позначок, як ся облїкаш, через позначки на твою родину аж по наліганя, жебы єдь му посвятила вшыток вольный час ці змінила роботу подля єго представлїнь.

2. Є маєтницькый і жарливый

Жарливість є визначный варовный сїгнал, котрый передходить манїпуляції. Манїпулатор обгає свій маєтницькый характер і поважує ю за прояв любви. Манїпулатор тя непереставачо контролює і має портебность знати, де і з кым авкурат єсь. Потребує „стражыти“ свій маєток, котрый властнить...

3. Нігда ніч не є єго вина

Легко находить способы, жебы тя обвинив зо вшыткого можливого. З того, же сьте ся погадали, же можеш за єго неуспїхы, же ся тримав неприпустно, зато же єсь го выпровоковала. Має тенденцію давати обіцяня, же ся поліпшить, котры, самособов, не дотримать.

4. Має стереотїпны погляды на поставлїня хлопів і жен

Має стереотїпны погляды на поставлїня хлопів і жен в партнерстві і в родині. Стеротїпны представлїня о поставлїню і ролї мужа і жены в родині не суть небезпечны лем про якость жывота окремых людей і про якость їх одношінь, но творять підгубя про vznik насилности. Напрягний внимавость, кедь ся хлопови любить нерівне роздїлїня прав і моци в партнерьскім одношіню.

5. Мінить своє поведжїня перед іншыма людьми

Часто ся стає, же муж, котрый ся ід партнерці поводить манїпулатівно аж насилно, выкликє доятя формално як внимавый, ласкавый, влюдный і безхыбный партнер. Своє насилне поведжїня собі вхаблять на дома, за запертыма дверями. Кедь заживаш одношіня, в котрім ся твій партнер тримать інакше, кедь сьте доведна самы і не чуєш ся в данім одношіню щастна, бісїдуй о тїм з дакым, кому довірєш.

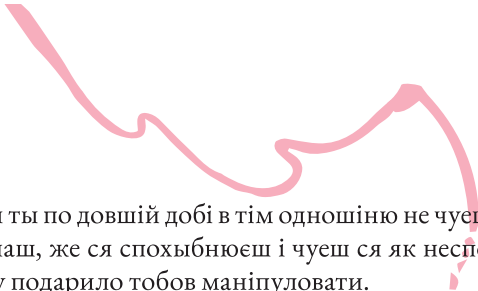
6. Мірять двоякым метром

Мерькуй особу, котра „воду каже і вино пє“. Наприклад, кедь робить сцену, бо придєш нескорїдомів, но сам ходить вічно нескоро... Роздїлны претензїї на себе і на тебе суть важным іштрументом манїпулатора, жебы над тобов мав міць.



Маніпулятора знаєш розпізнати тиж подля слідуючіх знаків:

на зачатку барз шармантний, внимавай і поворожуючий, жебы ку собі притяг жертву, нескорі проявлює знаки тіраньского поведжіня,
звычайно ті одповідать на вопросы неясно і выгыбаво або не одповідать нияк,
мінить свої погляды, поведжіня і чувства подля напряду вітра, є непредвідательный,
вывжывать псіхічну насилность, даколи і фізічну,
лем він є безхыбный, не припущасть, жебы дахто другый міг мати правду, вшыткы суть планы і, самособов, ты єсь найгірша, спохыбное якости, способности других, критізує їх і посуджує, є подозриваючий і недовіруючий без причіны, не довірює людём, але ани собі, є жарливый,
все знає оправдати свое конаня, но іншых людей не знає оправдати, ани їм одпустити,
скрыто выгрожує або оцалком отворено выдерать, передовшыткім через то, што ті є найцінніше
барз часто циганить, огварять і робить інтрігы, жебы другого застрашив, вызвав в партнерови жарливість, жебы го утримав коло себе,
гварить ті, же можеш за ёго неуспіх, зачне тя зо вшыткого обвинёвати і бісідовати, што вшытко про тебе жертвовав, є еґоїст, видить лем себе, не залежыть му на твоїх чувствах,
часто ті гварить, же єсь надміру чувствуюча, розмазнана, зе то преганяш і то, што гвариш, не є правда,
понижує тя, гварить о ті, же о тебе нихто ани не закопне і же є єдиный чоловік, котрый то з тобов вытримать,
не знашать критіку, він предці не робить хыбы,
выдавать інструкції і приказы,
вытварять емочне донучованя (плаче, крічіть) або ся снажыть вызвати емоції,
глядать собі місто/позицію, де буде центром внимавости і інереса або буде мати перевагу (за верьх столом, одмітать собі сісти, сяде собі до найвекшого кресла)
в ёго притомности ся люде чують неприємно і суть напоготові, одмітать важны факты і пригоды, умыселно перекручує правду,



а кедь ся ты по довшій добі в тім одношію не чуеш увірена в себе, розпознаш, же ся спохыбнюеш і чуеш ся як неспособна, значіть, же ся му подарило тобов маніпуловати.

Про маніпулатора є сігніфікантне, же вживать выбухы злости і агресії як донучоваче средство (лем наоко!), котрыма ты хоче овпливнити, жебы есь ся підволила і конала подля нёго. Даколи то переросте аж до фізичной насилности.

Дакотры маніпулаторе низшого рангу суть флексібілнішы і перестануть з таким поведжінём такой, як дістануть еднозначне стоп. З дакотрыма але буде рівноцінне одношія неможне. Важне є собі усвідомити, же успіхом ослободжіня ся од маніпулующого чоловіка не є пересвідчити го о своїй правді, но поставити ся на властны ноги. Каждый має право на властны думкы і чувства, хоць їх не знае логічно аргументовати, зато же чувства не суть раціональны.

Основны прінціпы реагованя на маніпуляцію:

Утримай покій: Зіщіня, же ся нас дахто снажыть маніпуловати, звычайно вызывать дость силну заплаву емоцій. Главні, кедь іде о близкого чоловіка. Емоції суть, меджі іншым, в рамках снажіня одвернути маніпулатівную пробу контрапродуктивны. Утримай собі емочну діштанцію і старай ся быти над проблемом маніпуляції.

Зістань ферова: Кедь тобов дахто маніпулує, можеш мати тенденцію боронити ся рівнакым способом. Не роб то. Іде о підсвідому оборонну реакцію, котра є нормална, но не є така ефектівна як ферове асертівне конаня.

Не напудь ся: Далшов частов оборонов при маніпуляції є одступлїня. Маніпулатор таким способом як правило досягне свое, зато, же тот другый ся напудить і в інтересах захованя одношія одступить.

Наспуцай з очей свій ціль: Станов собі конкретный, предметный ціль комунікації з маніпулатором – то, што хочеш в розговорі досягнути – і того ся тримай. Будь достаточо тырвуча і не отдавай ся му.

Будь ефектівна: Не старай ся за каждую ціну выграти над маніпулатором. Пороздумуй, ці не є в дакотрых напрямох ёго маніпуляція выгодна і про тебе а кедь гей, так ся з ним попробуй догоднути або ся в дакотрых оглядох просто вхаб зманіпуловати.

Будь в тім розумна. Ты предці не потребуєш особну перемогу, потребуєш скорі ефектнве рішїня сїтуації.

Зроб собі дїштанцію: Дакотры люде хоснують такый трїк, же кедь їх дахто неферово атакує, подумають собі, яка то є ІНТЕРЕСНА СІТУАЦІЯ. Тым собі зроблять дїштанцію од даной сїтуації. Дїстають ся до режіму мерькованя, представляють собі, же суть дослїджователе, котры лем незучастнено мерькують, што ся около них дїє. Зато, кедь ся дістанеш до сїтуації, котра є з твого погляду неферова, повідж собі в духу, же то є ІНТЕРЕСНЕ. Тым здобудеш контролю над своїма емоціями.

Концентруй ся на конкретне поводжїня: Рїшаюче є, жебы есь ся не заміряла на свої предположїня, но на реалне поводжїня чоловіка, з котрым бісїдуєш. А тыж є добре собі усвідомити, же дакотра порція оптїмізма і початочна довїра ід людём є цїннїша як песїмістїчна недовїра.

Дай шанцу догодї: Представ собі, же есь ся дістала до сїтуації, в котрій есь одкрыла, же тобов партнер манїпулує. Што робити дале? Можеш ся старати розговор перерушыти або му повісти, же можете побісїдовати зась і предметно, ку подстатї розговору. Іншыма словами, даш шанцу догодї. Твое поведжїня буде кооператївне, но єдночасно го принутиш, жебы вирішыв і поступовав в напрямї ку тобі. Потїм буде лем на нїм, ці зробить крок ку тобі. Тота пропозиція го наїсто буде ірїговати, но може прийде ід розуму і зачнете доведна глядати адекватне рішїня.

Технікы обороны по одношїню манїпулації

Комуніковати мож штирєма способами: агресївно,
пасївно
манїпулатївно,
асертївно.



Каждый з нас хоснує окремы способы комунікації в розмаїтїй мірі так, як му то є властне і в залежности од сїтуації. Кедь бісїдуєме о манїпулації, найефектнвїшый способ обороны є асертївіта.

Асертївны комунікачны технікы не суть ани агресївны, ани пасївны. Предпокладать захованя достойности обидвох комунікачных партнерів при слїдованю конштруктївного цїля.

Техніка покаженої грамофоновій платні

Принцип той техніки є барз простий: повторювати свою пожадавку доволка без донучованя, наростаючої агресивіты, страху ці узкосты як покажена грамофоновя платня. Не хоснуй аргументы, не реагуй на критіку, атаки ці вопросы, лем повторюй свої пожадавкы доволка. Техніка давать можность ігноровати маніпулатівны пасты і тырвати на своїм

Техніка отвореных дверей

Іде о техніку, котра є барз ефектівна на пріятыя критікы. Кедь ты дахто цілявідомо атакує і критізує, або з аргументами або без них, аргументы ці выгваркы векшынов не мають змысла. Каждє снажіня о оборону ці противатаку лем придавать воду на млын. Втогды є ефектівне найты на тверджіню протистраны правдиву інформацію і узнаты ю. Спокійно і розважно. Приправиш так атакуючого о енергію потрібну на розгораня конфлікта.

Приклад:


- „Як єь могла дома вхабыты такый страшный непорядок? То єь не могла попораіты?“
- „Маєш правду, могла єь зрбыты ліпшыы порядок“
- „Чом ты все рбыш? Ты цалком не думаєш на ты, як ся буду чуты, кедь ты буде такый бордел? Могла єь холем вынести сміты.“
- „Гей, сміты єь могла вынести.“
- „А всягды єь порох. Утераня пороху тыбі може ніч не гварыть, гейже? – „Вызерать ты ты страшны.“
- „Но вера, з утеранём пороху не мам такы скушеносты.“
- „А што з купелнёв? І там єь могла попораіты. Вызерать ты там, як кеды не ішла вода.“
- „Гей, быв там вже і векшыы порядок.“

Техніка негатівной асерції

Заходыть в пріяманю критікы іщі далє. Просто, дає за правду критізуючому, без огляду на ты, ці є ёго критіка конштруктівна або не. Отварять так простор про ацептацію хыб і мылок без нутносты оправдоваты ся. Дає можности просыты ся критіка на подробности і блыжшы інформації, но не опонує, не бороныть ся і не атакує.

Приклад:

- „Ціле єь ты показыла. Мала бы єь ся ганьбыты.“
- „Чым єь ты подля тебе показыла?“
- „На „парті“ / На ославі з мойма камаратамы єь блыла як сыва мышка і – „тывое проявліня блыло монотонне.“

- 
- „Маеш правду, мое проявління было монотонне.“
 - „Абсолютно єсь моїх приятелів не заінтересовала.“
 - „Є можливе, же єм їх не заінтересовала.“
 - „Наїсто нас уж нигде не заклічуть, мусиме то направити.“
 - „Гей, попробую то направити.“

Техніка селективного ігнорованя

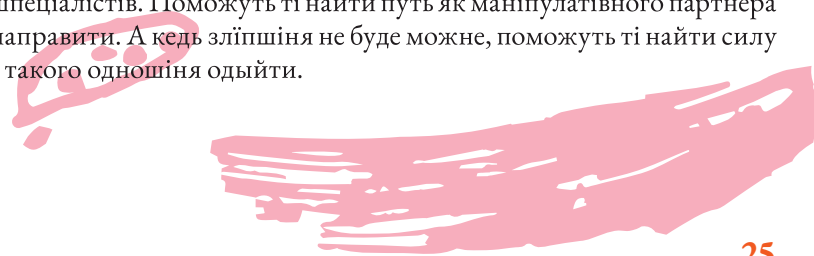
Селективне ігнорованя лежить в основі вибору інформації, на котры хочеме реаговати. В принципі нігда не мусиме реаговати на вшытко, што нам тот другый гварить. Ефективне є ігноровати передовшыткым безпредметну, іраціоналну, барз общу або маніпулатівну критіку.

Приклад:

- „Мала єсь то зробити тым способом, як єм ті повів я. Кедь підеш аж о девятій, не стигнеш то і буде з того проблем.“
- „Гей, кебы єм пришла нескоро, був бы з того проблем.“
- „Помімо того, кедь ті на мі залежыть, было бы добрі, кебы єсь ішла уже вечер.“
- „Кебы єм пізнила, наїсні бы то вызерало так, же мі на тобі не залежыть.“
- „А тобі на мі предці залежыть.“
- „Самособов.“
- „Так же прийдеши уже вечер, переспши і на далшыи день вшытко забезпечиме і стигнеме.“
- „Самособов, вшытко забезпечу к твоїй спокойности. Піду рано о годину скорі, жебы єм вшытко стигла.“

Можным рішінём є тыж одход од маніпулятора

Кедь ты то чуєш так, же єсь вже зробила вшытко про то, жебы єсь собі із своїм маніпулатівным партнером порадила, но все є то без ясных выслідків, **є єдинов з можностей просто з такого одношіня одыйти**. Тото але бывають часто барз тяжке зато, же маніпулятор в своїй жертві вызывають силны чувства ганьбы і вины. Кедь хочеш фактічно вирішыти свої проблемы з маніпулятором, або од нёго хочеш одыйти, но здасть ся ті то неможне, оберний ся на шпечіалістів. Поможуть ті найти путь як маніпулатівного партнера направити. А кедь зліпшіня не буде можне, поможуть ті найти силу з такого одношіня одыйти.





6.

Єм в насилнім одношіню?

Велё раз дівчата в одношіню чують, же „дашто не сидить“. Но не знають як ідентіфіковати, ці ся находять в насилнім одношіню або ні. Слідуючій, хоць некомплетный, список форе́м поведжіня може быти барз хосенный про дівчата / жены при ідентіфікації появліня насилности в паровім одношіню:

Сігналы насилницького партнера:

1. Контролює, што робиш, де єсь і з кым ся стрічаш

Розпознати насилника не є просте. Часто в зачаткох одношіня выкликують доятя як барз любячі і внимавы хлопи або хлопці і ід насилности приходить аж втогды, коли суть уже цалком увірены в партнерці. Кедь сьме залюблены, хочеме з даным чоловіком переводити што найвеце часу. Обмеджованя слободы або особности може быти в зачаткох одношіня поправді спринимане як снажіня быти внимавый і старостливый. Може то але перерости аж до хоробной контролі партнеркы і вшыткого, што робить. Колись сьме на вручаня каждоденных інфорамцій хосновали писма і писмова тайность є доднесь хранена. Рівнак як нихто не має право отваряти писма, котры суть адресованы нам, не має нихто право контролёвати нашу мейлову скринку або мобілный телефон.

Є нормалне, кедь ся з інтересом
просить, де і з кым ідеш.

Не є нормалне, кедь ті гварить, з кым
і де не можеш ходити.

2. Снажыць ся пераводзіць вшыток час з тобов і тото сама выжадуе од тебе

Велё раз може быць адным із першых сігналаў, же дашто не ё в парядку, кедь ся муж снажыць оддзіліць жэну од ёй камаратів ці родіны. Насілнік ся снажыць в жэні вызываць доця, же она ё тота едіна, котра му розуміць. Цілём ё досягнуць ізолаціі і вытворіня чувства залежнасці. В часі залюбленасці ё нормалне, же хочеме вшыток час пераводзіць з тым другым: Каждый з нас мае але свої властны повиннасці і залюбы, котры наш партнёр або партнёрка не мусіць пераводзіць з нами. Зась лем іде о снажіня абмеджоваваня наш контакт з околїцём.

Ё нормалне, кедь хоче з тобов быць.

Не ё нормалне, кедь:

- хоче, жебы есь му підряджовала вшыток свій час
- ся снажыць абмеджоваваня твоі контакты з людме
- хоче всягды ходіць з тобов
- ся „нагодні“ обявіць там, де знае, же есь і ты

3. Жарліць – так, же то гранічыць з хворотов

Тот пункт споюе першы два – хоче быць все з тобов, бо жые в пересвідчіню, же кедь есь без нёго, так есь му невірна. Кедь есь, меджі іншым, дагде з камараткамі, кліче або піше ті каждых пять минут і хоче знаті, де точно і з кым есь. Жарлівасць в адношіню ё нормална. То, де ё здрава міра, мать каждый з нас наставлене інашке. Кедь доходить ку контролёваню вашога поведжіня, або ку абмеджованю контактів з близкыма, прыятелямі, родічамі і подобні, тото вже не ё в парядку.

“Ё нормалне, кедь на себе в здравій мірї жарліць. Не ё але нормалне, кедь нездраво жарліць і думавь собі, же патрыш лем ёму.

4. Понижує тя

„Єдна річ є гумор або жартовне підпихнутя / жартовне давая шпілєк, друга річ є псіхічна насилность в формі понижованя, уражаня або вулгарного лая. Маєме розділны граніці і про каждую з нас є понижуюче дашто інше. Можуть то быти позначкы од „что ты о тій темі знаєш“, „тадь ты і так не знаєш раховати“ аж по тото, же тя перед партієв назве „фрігіднов“ зато, же єсь з ним вчєра не хотїла мати секс. Може ся то ставати дома і на верейности. Понижованя і постійна критіка може вести ку низкому самоусвідомлїню і низкій самоувірености і вытваряню гієрархії в одношіню. Єден є способный і друга – тотя неможна, котра бы собі без того способного не знала з нічим сама порадиити.

Є нормалне, кєдь собі даколи із себе робите сранду.

Не є але нормалне, кєдь тя понижує або уражать. Граніцю собі установлюєш сама.

Кєдь є ті дашто неприємне, не доволь, жебы ся то повторєвало.

5. Емоціоналні тя выдерать і маніпулує

Кєдь з ним не підєш на ославу з єго кампанієв / „партов“, повість твоїм родічїм то, што мало зістати лєм меджті вами. Кєдь з ним не будєш мати секс, повість своїм камаратїм, же єсь фрігідна. Гварить, же кєдь го скуточні любиш, так то про тебе не може быти проблем. Емоціоналне выдераня може зайти аж то пункту, кєдь ся партнер зачне выгрожувати самоубивством, кєдь дашто одмітнєш зробиити або кєдь ся з ним будєш хотїти розыйти. Кєдь нас дахто донучє або маніпулує до дачого, што не хочєме або на што ся не чуєме, є правдіподобне, же му вєце залежыть на собі як на нас.

Емоціоналне выдераня і маніпуляція не суть нормалны за жадных околностей.

6. Критикує вшытко, што робиш

Не любить ся му твоя фігура, зато маш зачати цвічати, не люблять ся му твої залюбы, зато маш з нима перестати і твої камараткы мають на тебе планый вплив, зато ся маш з нима перестати стрічати. Гварить ті, што маш і што не маш носити, бо ёму ся на тобі сукні люблять веце. Гварить ті, же з мейкапом ся му не любиш, так ся про нёго переставнеш малёвати. Жены в насилных одношінях ся часто скаржать, же ніч, што зроблять, не є про їх партнера дость добре. Дотулять ся то таких важных річей, як наприклад робота або выхова дітей, но і цалком неподстатных дрібностей, як наприклад пошоровати / привести до порядку ґрати в кухні і подобні. Постійна критіка веде к знижованю самоувірености і вытворіню чутя, же чоловік сам досправды ніч не зможе і є єднов із стратегій, як ку собі чоловіка привязати і не доволити му одыйти.

Є нормалне, кедь ты знає своєв обектівов критіков посувати допереду.
Не є нормалне, кедь ты тым дегонестує і хоче змінити то, кым єсь.

7. Мать выбухы злости

Кедь ся розійсть, розбивать предмети, крічіть і не знає ся овладати. Є то знаком того, же має проблемы овладати свою агресівіту і хоць то не все і неодкладно мусить вести ку фізичному нападжіню партнеркы, уже лем вызываня страху є средством насилности. В дакотрых припадаох ся снажыме насилне поведжіня оправдовати наприклад алкоголом. Правда є але така, же алкоголь не є причінов насилности, є лем ей стімулантом.

Є нормалне ся повадити. Насилность не є конфлікт або гадка, де бісїдуєме о двох рівноцінних странах, котры собі вымінюють інакшы погляды на сітуацію. К насилности доходить втогды, коли єден із пары зачне злоужывати перевагу моци.

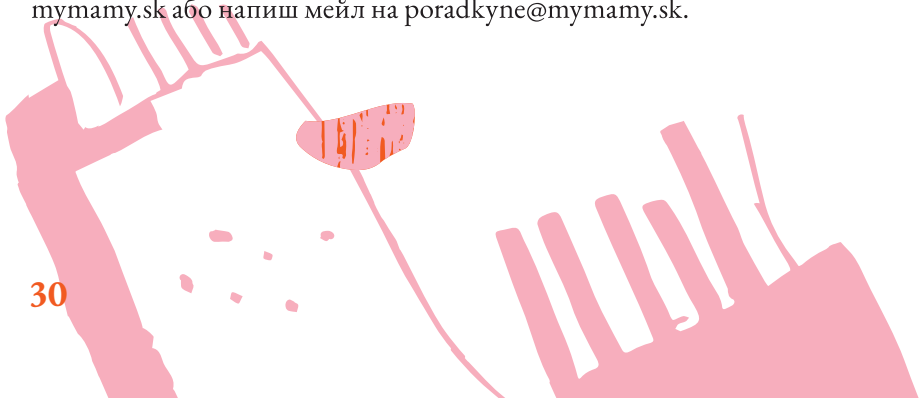
8. Донучує тя до дачого, што не хочеш

Тото не мусить быти лем о сексі. Кедь ті хоць-што, што од тебе жадать, вадить, маєш право то одмігнути. Одношіня є все о компромісох, раз ся приспособить єден, раз другый. Компромісы бы єднако не мали зайти за акцептовательну граніцю, то значить, люде бы не мали быти нучены робити ніч, што є проти їх пересвідчіню або, што дійсно не хотять робити. Як раз в таких сітуаціях ся обявлює маніпуляція і емоціональне выдераня. Сексуална насилность має велику кількість форм і проявлінь, но не все мусить быти хоснована і брахіална сила. Часто ся вживать емоціональне донучованя, выдераня або маніпуляція. Жертва ся часто фізічно не бранить, або з той прічіны, же є в шоку, або хоче, жебы сітуація была „чім скорі за нєв“ – або ей просто іде о жывот. То єднако не значить, же не дішло ку насилности.

Кедь дашто не хочеш зробити,
мусить то партнер респектовати.

**Маєш право повісти НІ на хоцьшто, што ся ті не любить.
А маєш право на то, жебы тове НІ было респектоване.**

Кедь твій партнер сповнює дашто з того списку, потребуєш поміч або кедь ся лем хочеш поради, кліч на бесплатну нонстоп лінку 0800 212 212. Про веце інформацій о можностях помочі і підпоры навщів вебову сторінку zastavmenasilie.gov.sk, передовшыткым секцію порады/конзулация. Рівнак собі попозерай вебсторінку кампані hovorimnie.sk або вжый імейл info@hovorimnie.sk. Тыж можеш контактовати обчаньске здружіня МыМамы/МуМаму на їх бесплатній лінці: 0911 444 991, попозерай собі сторінку www.mumamy.sk або напиш мейл на poradkyne@mumamy.sk.



7. Міфи і правды о насильності конаній на женах

Хоць ся інформованость сполочности о даній проблематиці повышуе, тота область є все повна міфів і повір. Многы з них притім vznikают лем простым непорозумлінём, што то властно насильность в паровых одношінях є і як го жены пережывають. Як раз повіры суть часто причінов негатівных одповідей, котры тоты жены дістануть втогды, коли глядають поміч. Таксамо можуть вести ку неправильным радам і ку збыточному траплію. В многых припадах ся вина і одповідность кладе на жертвы домашнёй насильности або ся муку ці трапліня злегчуют. Є ту протіворечіня / незгода меджі фактами і поглядами на тоту тему, закорінены міфы ведуть ку багателізованю актів конаных хлопами на женах, котры суть часто оправдованы і вина ся давать женам.

Міф 1: „Є то лем безна гадка, тоты двої ся лем гадають.“ або „Є то їх домашнє діло.“

Меджі ваджінём і насильностёв є значный розділ. В протягу гадкы іде о конфлікт двох особ, котры суть приближно рівнак силны. В каждім одношіню є нормалне і припустне мати одлишний погляд. Розділ меджі ваджінём і насильностёв лежить в нерівности силы і моци. В припадї насильности є перевага моци все на єднім боці так, же другый бік не діспонує достаточныма средствами, котры бы міг вывжыти на пересаджіня своєї волї або на свою охорону. При насильности не іде о конфлікт, іде о контролю. Ваджіня ся мінить на насильность, кедь силнійша страна – особа фізично силніша, озброена, діспонуюча фінанціями, зловжывать свою перевагу на пересаджіня своїх інтересів. Страх не доволить женї не сугласити.



Міф 2: *„Нихто бы не мав засягавати до домашніх діл.“ або „Мене ся то не дотулять, насилность в родині є сукромне діло, штат бы ся до того не мав мішати.“*

Лем зато, же насилность ся одогравать дома, ніч го не робить менше важным або менше тіраньским і суровым. Домашня насилность ся дотулять / може постигнути вашу сестру, приятельку, маму або колегыню. Невнимавость по одношію ку домашній насилности може быти дакотрыма людме поважована за форму ей толеранції. Насилность в інтїмных одношінях не є лем ділом даной пары, но і сполчности і верейности. Насилны акты суть подля наших законів преступны без огляду на то, ці суть конаны в родині або мімо нїй, зато є повинностїв штату забезпечіти охрану тіраным женам.

Міф 3: *„Партнерська насилность, евентуалні насилность в родині, ся находить лем в бідных або „проблемовых“ родинах.“*

Насилность може постиговати каждую жену, незалежно од приналежности ід соціалній верстви, культурі і релігії і незалежно од віку. Родово условлена насилность ся находить у вшыткых соціално-економічных группах. Насилность на женах з боку хлопів не є проблемом, котрый бы ся дав приписати конкретному типу хлопів, наприклад безробітныці псіхічно хворы хлопи. Насилность на женах ся стає і в богатых родинах і в родинах з високошколсков освітов. Многы насилници роблять лем того, што поважують за свої природны права на досягнутия домінанції над женами.

Міф 4: *„Лем спиты, надрогованы хлопи або “мачове“ ся допуцають насилности на женах.“*

Алкохол ся часто внимать як штартер або высвітліня насилности і жены легко повірять тому, же їх партнер бы їх не вдарив в терезбїм ставі. Насилность на женах ся находить і там, де алкохол і дрогы не суть притомны. Напротів, велє людей, котры пють або вжывають дрогы, не суть насилницькы. Алкохол не є фактічна причіна насилности насилности, може быти штартером насилности в конкретній сітуації Одбурявать барьеры, чїм ся посилюють агресівны імпульзы. Хлопи, котрых поведжіня є насилне по одношію своїх жен, ся допуцають насилности втогды, коли суть спиты, но і втогды коли суть терезбы. Фактічна основа проблему ся находить в цілковім нерівноціннім поставліню жены і мужа в родині і в сполчности.

Міф 5: „*Она то выпровоковала / заслужить собі то...*”

Тото є чей найкрутіший міф о насилности конанім на женах. Не екзітує жадне оправданя насилности, ці уж дома, або мімо дому. Такый підход легітімізує конаня насилности в дакотрых сітуаціях, вину за насилность приписує жертвам і хлопів, котры конають насилность, збавлює одповідности. Насилницькы хлопи уваджають непредставітелно шыроку палету поводжіня, проявлінь і властностей жен, котрыма подля них жены провокують їх насилницьке поводжіня. Аргументація, же жертва сама запрічініла насилность, є тіпична про агресорів як таких, тым хотять досягнути, жебы їх насилне поводжіня было оправдане. Кедь ай жена зробить або повість дашто невгодне, не є то прічіна на то, жебы муж реаговав так, же жену вдарить, не дасть ей пінязі,... Може із сітуації одыйти, може зробити много іншых річей і є то лем ёго діло і одповідность, жебы свою агресівность оволодів без насилности ку жені.

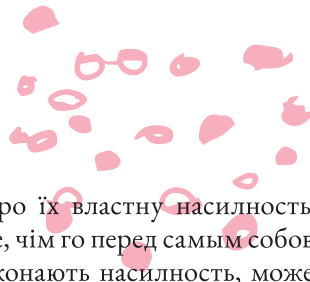
Міф 6: „*Она не гварить правду.*“ або „*Є то лем выгварка зато, жебы здобыла бываня або прівілегії по розводі.*”

Насилность конана на женах є обступлена міфми і ганьбов і лем мало жен бы в тім огляді циганило. Бывати в притулку / резервнім бываню не є легке і просте. Є неправдіподобне, же хоцьяка жена бы із себе і своїх дітей зробила бездомовців, погы бы ей сітуація досправды не была безнадійна.

Жены насилность намного частіше таять або багателізують, як кебы в тім напрямі перебівшовали. Правдіподобніше є, же насилность ниhto не публікує і не ознамлює. Мале проценто жен ся осмілить боёвати і зверейнёвати свою сітуацію. Тіраны жены мають тенденцію мужову насилность скорі перегодночовати як надгодночовати,. Докінця мужа оправдовати і обвинёвати себе.

Міф 7: *Насилность конана на женах є наслідком переживаня насилности в орігіналній, прімаріній родині, хлопи тірають жены зато, же самы в своїм дітьстві зажыли насилность.*

Велё хлопів, котры суть насилницькы, походять з родин без насилной скушености. Много родины, в котрых є насилность притомна, не мають насилных сынів. самособов, дакотры хлопи котры конають домашню насилность, можуть походити з насилного окружіня, но досліджованя указують, же то так не мусить быти.



Тот міф служить хлопім як плащик про їх властну насилность. Презентують своє поводжіня як научене, чім го перед самым собов внутрішні оправдують. Хлопи, котры конають насилность, може могли в дітинстві заживати насилность і властне переживаня з насилностев є якимесь „різіковим“ фактором, котрый може вести ку тому, же чоловік конать насилницькы, но негатівны скушености з дітства можуть весть тьж ку одмітавому підходу ку насилности.

Міф 8: *„Дакотры жены суть залежны од насилных і зловжываючіх хлопів і „люблять насилность”, самы собі выберають партнерів, котры їх тірають“.*

Не екзітує ниякый научный доказ, котрый бы потверджовав, же ествує такый тіп жен, котрый бы ся умыселно і продумано выставлєвав насилности. Жадна жена не хоче, жебы ю дахто бив, знасилнєвав або ю забив. На зачатку одношіня тіраны звычайно не хоснують насилны средства, што значить, же жена не знає, з кым мать тоту честь. Скоро непозоровано ся потім „рыцарьска охрана“ мінить на контролюючого мужа, підход тіпа „я тя люблю“ ся мінить на „маю право на тебе і твое тіло“. Аж по істім часі сполочного жывота ся у зловжывателя зачінають обявлєвати насилницькы нахылности.

Міф 9: *„Хлопи тірають свої жены зато, же не докажуть свої чувства проявити інакшым способом.“*

Насилны поступкы в сукромній сфері ся в общім плані розумлять як афектівне конаня - муж просто даколи „выбухне“ зато, же як говорять, не знає із своїма чувствами інакше заобходити. Тот аргумент еднак переглядать факт, же хлопи ани в ставі сильного афекта не вдарять свого шефа, но свою жену часто бють, з чого vyplивать, же їх насилне конаня є як правило выберове. Хлопи, котры ся хвачуть насилности, в реалности пресаджують свою міць, не конають на основі безмоцности.



8. „Не єсь сама“ – важны інформації

Кедь заживаш насилность з боку свого партнера, не мусиш із своїм проблемом боєвати сама. Екзистують організації, котры дають конзултації і підпору дівчатам / женам, котры суть партнерьсков насилностєв огрожены, евентуално партнерьску насилность заживають.

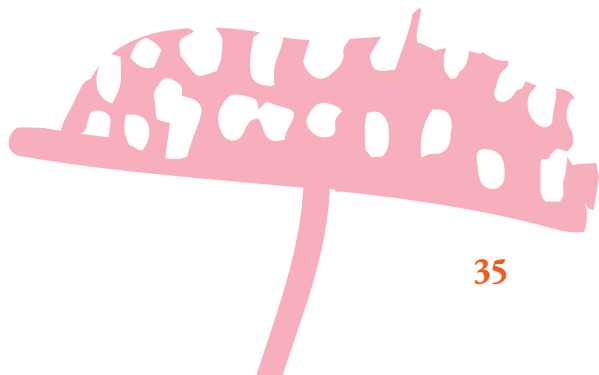
В рамках Словакії екзистує бесплатна телефонічна Нон-стоп лінка про жены, котры заживають насилность: 0800 212 212

Народна лінка про жены є довірным і безпечным простором про жены, котры суть огрожены або заживають насилность. Порадкыні суть приправлены бісїдовати о вшыткых формах насилности, з котрыма ся жены в своїх животох стрічають. Доведна із женов, котра кліче, ся будуть снажыти мінімалізовати небезпеченство, котрому є в насилнім одношію жена выставлена.

В рамках Словакії екзистує бесплатна четова і імейлова Нон-стоп лінка довіры

Потребуєш поміч і не чуєш ся на телефонат? Не бій ся, не вагай і клікний на: <https://ipcko.sk/>

Інтернетова лінка довіры про молодых людей, котры суть смутны, поплечены, слабы, нещастны. Ту з нима мейлюють і четують шпеціалісти з розмаїтых областей. Псіхологічну поміч дають НОНСТОП, бесплатно посередницьтвом чету і імейлу.



МуМату о.з./МыМамы, о.з.

В выходній Словакиї є містом помочи обчаньске здружїня МуМату/МыМамы із центром в Пряшові. Здружїня уже довгодобо дає конкретну поміч конкретным женам, котры мають в своїм жывоті скушеность з насилностѣв в паровых одношінях.

Контактны даны:

- ▶ конзулгачный центр **Пряшів – Безпечный женський дім** в робочіх днѣх од 8:00 до 17:00
мобіл: **0911 444 991**, певна лінкаа: **051/771 22 33**
- ▶ конзулгачный центр **Пряшів**
в робочіх днѣх од 8:00 до 17:00
мобіл: 0903 802 227
- ▶ конзулгачный центр **Бардеєв**
в четверг і в пятніцю од 8:00 до 17:00
мобіл: **0911 599 299**
- ▶ **Імейловы контакты:**
poradkyne@mymamy.sk
info@mymamy.sk

НЕ ЗАБУДЬ!!!

Насилность конана на тобі **НЕ Є** в порядок, не є то твоя вина і не єь за то одповідна, **ХОЦЬ НАСИЛНИК ТВЕРДИТЬ КОНТРАСТНЕ.**

Поводжїня і конаня насилників є неакцептовательне і преступне – **Є ТО КАРАНЫЙ ПОСТУПОК.** На дразі ку безпечности ті може помочи тыж Поліція СР і далшы компетентны інштитуції.

НЕ ЄСЬ В ТІМ САМА!

ДАЛШЫ БЕЗПЛАТНЫ ЛІНКЫ ШПЕЦІАЛЬНОЙ ПОМОЧИ:

- **112 Тїснѣва лінка** (Integrovaný záchranný systém)
- **155 Операчный центр захранной здравотной службы СР**
- **158 Поліція**
- **нон-стоп 0800 500 333** – КОВІД-19 Кризова лінка про вшыткых

Поужыта літэратура

<https://www.zastavmenasilie.gov.sk>

<https://www.mymamy.sk>

<https://istres.sk>

Bartoš M., Bartošová M., 2018: Smysluplné vzťahy - Klíč ke svobodě, 2018, New Organic Production

Manuál „Posilnenie“, MyMamy, 2012

Manuál „Ako nezažiť násilie vo vzťahu? – metodická príručka pre stredné školy k diskusií na nie príliš ľahkú tému“, MyMamy, 2011





Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu výlučne zodpovedá MyMamy, o.z.



MyMamy, o.z



MINISTERSTVO
SPRAVODLIVOSTI
SLOVENSKEJ REPUBLIKY