**PRZEMOC może mieć różne formy i można jej doznawać w każdym miejscu:**

**– w domu, w szkole, w miejscu pracy, na ulicy,   w urzędzie czy nawet w kościele.**

 ***Nie daj się zastraszyć sprawcy!!!***

** *POPROŚ O POMOC*  **

**Są ludzie, gotowi pomóc każdej osobie doznającej przemocy, w każdej sytuacji ochronić Ciebie i Twoich bliskich, leczyć sprawcę, odizolować go, dochodzić prawnie sprawiedliwości.**

**PRZEMOC JEST PRZESTĘPSTWEM!**

**Prawo stoi po Twojej stronie!**

### **Definicja przemocy w rodzinie**

Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, pod pojęciem tym rozumie się jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny. Przemoc prowadzi do  narażenia poddanych jej członków rodziny na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, narusza ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powoduje szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołuje cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

**Źródła przemocy:**

* biologiczne: impulsywny temperament, uszkodzenia Ośrodkowego Układu Nerwowego (CNS), urazy głowy, które utrudniają psychologiczną kontrolę nad zachowaniami;
* psychologiczne: słaba kontrola emocji, wybuchy, eksplozje uczuć, frustracja, stres, deprawacja, zaburzenia osobowości, postawa lekceważąca wszystko i wszystkich, przekonanie o własnej mocy, poczucie wyższości nad innymi, zanik przeżywania wartości, współodczuwania, bycie świadkiem przemocy w dzieciństwie, doświadczanie jej;
* środowiskowe: akceptowanie przemocy, przemoc to wzorzec utrwalony w życiu rodzin w otaczającym środowisku, przechodzący z pokolenia na pokolenie, niejako dziedzicznie;
* społeczno - kulturowe: systemy rodzinne, wzorce kulturowe zezwalające na przemoc;
* substancje chemiczne - alkohol, narkotyki: torują drogę do przemocy, osłabiają zdolność do samokontroli, stymulują i pobudzają do działania.

**Rodzaje przemocy**

* **Przemoc fizyczna.**

To wszelkiego rodzaju działania, zachowania wobec Ciebie, powodujące nieprzypadkowe urazy. Mogą to być: popychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, bolesne klapsy, ciosy w głowę, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą dłonią i pięściami, bicie przedmiotami, rzucanie w Ciebie przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi bądź cuchnącymi, użycie noża lub broni, zamykanie w pomieszczeniach, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie koniecznej pomocy. Przemoc fizyczna może prowadzić do uszkodzenia ciała, urazów narządów wewnętrznych, kalectwa jak i urazów psychicznych oraz trudności w nauce i zaburzeń w społecznym rozwoju dzieci.

* **Przemoc psychiczna.**

To agresywne zachowania wobec Ciebie, które mają charakter poniżający lub budzący poczucie zagrożenia, lęku i wywołują emocjonalne cierpienie lub ból. Mogą to być: wyśmiewanie, wyzywanie, poniżanie, przekleństwa, bezpodstawne oskarżanie, wmawianie choroby psychicznej lub ułomności, stała krytyka, nadmierne kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, uległości, zawstydzanie, wyszydzanie wyglądu, oskarżanie, stosowanie gróźb, szantażowanie. Złość, która towarzyszy wszystkim formom przemocy jest uzależnieniem takim samym jak np. uzależnienie od narkotyków, czy alkoholu i należy ją leczyć.

***Pamiętaj: złe słowa bardziej ranią od razów fizycznych i powodują blizny emocjonalne na całe dalsze życie.***

* **Przemoc seksualna.**

To różne działania hetero i homo seksualne względem Ciebie w tym: wymuszanie kontaktów erotycznych w różnych formach w ramach związku, gwałt małżeński, gwałt dokonywany przez obce osoby, molestowanie seksualne przez najbliższych, sąsiadów, współpracowników, w różnych formach fizycznych, psychicznych i słownych, wykorzystywanie seksualne dzieci, osób niepełnosprawnych intelektualnie i fizycznie; brutalne działania przeciwko integralności seksualnej; udostępnianie zdjęć i filmów pornograficznych.

***Pamiętaj: bez względu na wiek i płeć jesteś jedynym właścicielem swojego ciała i swojej psychiki. Nikt, bez Twojej zgody, nie może Cię zaczepiać, niepokoić, dotykać.***

* **Cyberprzemoc.**

Forma przemocy stosowanej za pomocą urządzeń i narzędzi elektronicznych – telefonów, aparatów fotograficznych, kamer, Internetu. Najczęstsze formy cyberprzemocy to: prześladowanie, grożenie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie, głuche lub obraźliwe telefony, poniżanie poprzez wysyłanie złośliwych sms-ów lub maili, wykonywanie zdjęć bez zgody fotografowanego i ich przesyłanie, zamieszczanie

ośmieszających zdjęć w Internecie, sporządzanie fałszywych witryn internetowych, podszywanie się na blogach pod inną osobę, kręcenie filmików telefonem komórkowym i rozsyłanie ich do osób trzecich, tworzenie kompromitujących i ośmieszających stron internetowych.

***Pamiętaj: chociaż formy te, z pozoru wyglądają niewinnie, często prowadzą do prób samobójczych – w rzeczywistości stanowią cios psychiczny, który może ciągnąć się przez całe życie. Na tę formę przemocy szczególnie narażone są dzieci.***

Specjalną pomoc, poza wymienionymi w informatorze możesz uzyskać także telefonicznie:

**800 100 100** - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

 **116 111** - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

* **Przemoc ekonomiczna.**

To działania prowadzące do całkowitej zależności finansowej ofiary od sprawcy. Osoba stosująca tę formę przemocy nie zaspokaja podstawowych potrzeb materialnych rodziny, uniemożliwia podjęcie pracy, utrudnia aktywność zawodową, odbiera pieniądze, okrada, wylicza wydatki itp.

***Pamiętaj: jeśli nie została zawarta intercyza w małżeństwie, to obowiązuje zasada wspólności majątkowej; dzieciom pozbawionym kieszonkowego i udziału w podejmowaniu decyzji o wydatkach w rodzinie, trudno będzie stać się dobrymi gospodarzami.***

**Oznaki przemocy**

Istnieją pewne symptomy, wskazujące na to, że w rodzinie obecna jest przemoc.

Jeśli ktoś bliski, ktoś z rodziny:

* Zamienia drobne zajścia w wielkie kłótnie;
* Rani Cię swoim zachowaniem;
* Znieważa Cię, używa w stosunku do Ciebie obraźliwych słów, obelg, wyzwisk;
* Ma nagłe napady furii lub gniewu;
* Niszczy rzeczy, które są Twoją własnością;
* Odbiera Ci pieniądze lub nie chce dawać Ci środków na życie;
* Kontroluje wszystkie Twoje zachowania, nie pozwala Ci podejmować żadnych decyzji;
* Uniemożliwia Ci spotkanie, czy widywanie się ze znajomymi lub rodziną;
* Ośmiesza Cię, poniża, upokarza również w obecności innych;
* Nieustannie Cię krytykuje;
* Zastrasza Cię i manipuluje, by kontrolować Ciebie i innych członków rodziny;
* Grozi, że skrzywdzi Ciebie, Twoje dzieci lub innych członków rodziny;
* Bije Cię, popycha, szarpie, kopie, policzkuje, a następnie obiecuje, że to więcej się nie zdarzy;
* Wymaga od Ciebie, abyś uprawiał/a seks na zawołanie, nawet jeśli nie masz na to ochoty.

**Musisz rozważyć czy jesteś bezpieczna/y w swoim domu**.

 Jeśli w Twoim życiu występuje lub wystąpiła jedna, lub więcej z wymienionych powyżej oznak, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie. Nie lekceważ tego i zwróć się po pomoc do jednej z instytucji niosących pomoc rodzinom znajdującym się w kryzysie.

**Nadużywanie alkoholu a przemoc domowa**

 Przemoc w rodzinie często jest związana z nadużywaniem alkoholu. Osoby znajdujące się w stanie nietrzeźwości tracą samokontrolę i mogą zachować się w nieprzewidywalny sposób. Pod wpływem alkoholu zanikają, istniejące w człowieku hamulce, wewnętrzne zakazy, krępujące jego zachowanie. Częste nadużywanie alkoholu prowadzi do nasilenia się zachowań agresywnych. Nawet osoba uznawana za spokojną i opanowaną, w stanie upojenia alkoholowego, może stosować przemoc, niszcząc swoją rodzinę. Mimo, że pijany człowiek nie potrafi logicznie myśleć, rozumieć i oceniać swoich czynów oraz nie docierają do niego racjonalne argumenty, nie można w żaden sposób usprawiedliwiać jego agresywnych zachowań. **Uzależnienie od alkoholu sprawcy przemocy nie jest okolicznością łagodzącą**. To sam sprawca, wprowadzając się w stan nietrzeźwości, jest w pełni odpowiedzialny za swoje czyny.

 Musisz pamiętać, że uzależnienie od alkoholu wywiera zły wpływ nie tylko na osobę, która pije, ale stanowi poważne zagrożenie dla innych członków rodziny. Życie z alkoholikiem może doprowadzić do współuzależnienia. Stan taki jest bardzo niebezpieczny, ponieważ podtrzymuje picie i utrudnia wyjście z nałogu. Zarówno osoby uzależnione jak i współuzależnione wymagają specjalistycznej pomocy terapeutycznej.

 Nie jest łatwo przyznać się do tego, że w rodzinie występuje problem alkoholu i przemocy. Wstyd, że w rodzinie ma się kogoś, kto pije i terroryzuje swoich bliskich, obawa przed reakcją otoczenia, strach przed zemstą, dręczyciela czy nieracjonalne poczucie bycia współwinnym, przeszkadza w zwróceniu się po pomoc.

***Cykl przemocy domowej***

**PRZEMOC DOMOWA NIE JEST JEDNORAZOWYM INCYDENTEM !!!**

**Często ma długą, nawet kilkunastoletnią historię i zwykle powtarza się według kolejno następujących po sobie faz:**



1. **Faza narastania napięcia**

W tej fazie partner jest napięty i stale poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awanturę, zaczyna więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje zmieniające świadomość. Może poniżać partnerkę, poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Kobieta stara się jakoś opanować sytuację – uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprasza sprawcę. Ciągle zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre kobiety w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia lub stają się niespokojne i pobudliwe. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że kobieta wywołuje w końcu awanturę, żeby „mieć to już za sobą”.

1. **Faza ostrej przemocy**

W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szał i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne – podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, śmierć. Kobieta stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i chronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego, jak bardzo się stara, wściekłość partnera narasta coraz bardziej. Czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierne poddawanie się mu nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy, kobieta jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się naprawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

1. **Faza miodowego miesiąca**

 Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie, że posunął się za daleko, nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje tego co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobił i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy. Sprawca okazuje ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego, jakim był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Dba o ofiarę, spędza z nią czas i utrzymuje bardzo satysfakcjonujące kontakty seksualne. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i, że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca i związane z nią przyjemności, przemijają i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje ona ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza.

Ofiara pomimo powtarzającego się cyklu przemocy pozostaje w związku.

Jakie są tego przyczyny?

* + Brak umiejętności stanowczego powiedzenia "nie";
	+ Niemożność określenia tego, co we wzajemnych kontaktach jest dopuszczalne a co nie; bezsilność wobec przemocy fizycznej partnera;
	+ Strach przed własnym odważnym, stanowczym działaniem;
	+ Słabość, brak konsekwencji, brak odpowiedzialności za siebie i za dzieci;
	+ Wstyd przed ludźmi, rodziną, sąsiadami, znajomymi;
	+ Nieświadomość, że podlega przemocy;
	+ Nieświadomość prawa obrony siebie (czy i jak się bronić);
	+ Strach przed partnerem (jego siłą, jego reakcją);
	+ Strach przed samotnością;
	+ Poczucie bezradności, bezsilności, rezygnacji, poddania się;
	+ Brak szacunku do siebie samej;
	+ Strach przed utratą partnera, pozycji społecznej;
	+ Niczym nieuzasadniona nadzieja na zmianę;
	+ Zaprzeczanie przemocy lub branie winy na siebie;
	+ Kierowanie się stereotypami: "tak musi być", "lepsze znane zło niż dobro, które jest niepewne i obce", "widocznie zasłużyłam sobie na to".

***Każda forma przemocy jest krzywdząca …***

 • Każdy ma prawo do życia bez przemocy, strachu oraz wykorzystywania.

 • Każdy ma prawo do życia w poczuciu bezpieczeństwa.

***Zadbaj o swoje bezpieczeństwo***

***Nie wstydź się ratować siebie i swoich najbliższych****.*

1. W razie nagłego zagrożenia bezpieczeństwa lub życia, natychmiast zadzwoń na policję, pod nr alarmowy lub nr alarmowy Komisariatu Policji w Zielonkach; ukryj się u najbliższych sąsiadów lub rodziny, poproś o pomoc.

**Komisariat Policji w Zielonkach z siedzibą w Krakowie, ul. Władysława Łokietka 205**

 **(budynek Komendy Powiatowej Policji w Krakowie)**

centrala komisariatu: **12 285-01-07**,

policjant dyżurny: **12 610-54-60**

tel. alarmowy: **997** lub **12 285-07-77**

2. Zgłoś się do Punktu Informacji i Wsparcia Rodziny w Zielonkach, ul. Krakowskie Przedmieście 112, **w każdy wtorek i** **środę** **od 15.oo do 19.oo** lub zadzwoń do GOPS pod nr **12 627-33-00**

3. Zadzwoń pod numer *niebieskiej linii*  801 120 002.

4. Zgłoś się do komisariatu i poproś policjanta o wypełnienie *Niebieskiej Karty.*

5. Schroń się wraz z dziećmi w bezpiecznym miejscu.

6. Zabierz ze sobą ważne dokumenty, jeśli jesteś zmuszony/a opuścić dom.

7. W przypadku przemocy rówieśniczej wobec dziecka, postępuj jak wyżej lub       natychmiast poinformuj dyrektora szkoły, lub pedagoga szkolnego.

***Przerwij milczenie i zwróć się o pomoc!***

***Nie wolno Ci się poddać!***

***Na pierwszym miejscu zawsze stawiaj swoje bezpieczeństwo!***

***Pamiętaj , że bardzo ważne są dowody!***

***Złóż zawiadomienie o przestępstwie lub wniosek o ściganie!***

***Zadzwoń lub idź na policję i poproś o interwencję!***

***Pamiętaj o swoich prawach!***

***PRAWO STOI PO TWOJEJ STRONIE !***

**Art. 207 Kodeksu Karnego:**

§ 1. Kto znęca się fizyczne lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny - podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5 (ścigane z urzędu).

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

**Art. 191**

§ 1. k.k. Kto stosuje przemoc wobec osoby lub groźbę bezprawną w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia - podlega karze pozbawienia wolności do lat 3 (ścigane z urzędu).

**Art. 197**

§ 1. k.k. Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do lat 12 (ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego).

§ 2. Jeżeli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

***PRZEMOC DOMOWA JEST***

 ***PRZESTĘPSTWEM !***

Prawny obowiązek pomocy w zatrzymaniu przemocy w rodzinie mają:

* Sąd Rodzinny;
* Policja;
* Prokuratura;
* Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (GOPS);
* Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (GKRPA);
* Szkoła;
* Służba Zdrowia.

Z pomocą tych instytucji możesz złożyć zawiadomienie o przestępstwie lub zażądać założenia Niebieskiej Karty, chroniącej przed przemocą.

Znęcanie się nad rodziną należy do przestępstw ściganych z urzędu, czyli organy ścigania są zobowiązane do wszczęcia postępowania, gdy istnieje uzasadnione podejrzenie, że doszło do przestępstwa. Do wszczęcia postępowania nie jest więc wymagana skarga osoby pokrzywdzonej.

***MOŻE ZDARZA SIĘ, ŻE SŁYSZYSZ ZZA ŚCIANY KRZYKI,***

***WOŁANIE O POMOC, CZYJŚ PŁACZ?***

**Jeśli jesteś świadkiem przemocy między współmałżonkami warto pamiętać że:**

*NIEPRAWDĄ JEST***,** że osoba doznająca przemocy nie prosi o pomoc, ponieważ tego nie chce, lub że akceptuje taką sytuację  w swoim domu.

Ofiara przemocy w rodzinie nie prosi głośno o pomoc, ponieważ:

1. Boi się:

* o swoje życie i zdrowie;
* tego, że nawet jeśli zawiadomi o przestępstwie policję, prokuraturę to i tak nikt nie będzie chciał zeznawać, że widział, słyszał jak ona doznaje przemocy.

2. Nie wierzy:

* że ktoś chce i może jej pomóc;
* że ma prawo prosić o pomoc;
* że coś się zmieni.

3. Wstydzi się:

* bo bierze na siebie całą odpowiedzialność za to co się dzieje w jej domu.

**To Ty możesz przerwać zamknięty krąg milczenia! Możesz pomóc!**

**Miej odwagę stanąć w obronie krzywdzonych!**

**Co możesz zrobić, by pomóc osobie doznającej przemocy?**

1.  Ważne jest przede wszystkim to, żebyś w rozmowie z tą osobą:

* Słuchał uważnie. Spróbuj nie osądzać i nie obwiniać. Nie pytaj, dlaczego       prowokowała lub dlaczego nie zrobiła nic wcześniej, by przerwać przemoc;
* Wyjaśnij jej, że nie jest odpowiedzialna za przemoc, że nie zasłużyła na nią.     Powiedz, że przemoc domowa jest problemem społecznym, że wiele osób     doświadczało podobnych sytuacji, jak ona;
* Nie tłumacz, nie usprawiedliwiaj zachowań sprawcy. Trudne dzieciństwo,     nadużywanie alkoholu, czy też narkotyków nie usprawiedliwia przemocy.     Zachowanie sprawcy jest zamierzone i świadome. Jest sposobem     sprawowania władzy nad drugą osobą. **Nic nie usprawiedliwia przemocy!**
* Bezpieczeństwo jest najważniejsze. Podziel się z nią informacjami, gdzie może uzyskać profesjonalną pomoc. Pomóż jej w zaplanowaniu działań zmierzających do ochrony jej i dzieci. Zachęcaj ją do realizacji tych działań;
* Zachęcaj ją do szukania porady prawnej, by podejmowała działania zgodne z prawem;
* Dostarcz jej informacje i wsparcie, nie udzielaj rad. Mów jej, że to ona wie, co jest najlepsze dla niej. Ważne jest, by ofiary podejmowały samodzielne decyzje, ponieważ to one będą ponosiły konsekwencje swoich decyzji. Postaraj się zachęcić ją do szukania pomocy, ale pozostaw jej decyzję o czasie i sposobie szukania pomocy;
* Umacniaj ją w tym, że ma w sobie zasoby, które pozwolą jej na wyjście z sytuacji przemocy.

 Jeśli masz wątpliwości, nie wiesz jak się zachować, zadzwoń do:

[Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie **"Niebieska Linia"**](http://www.niebieskalinia.org/?id=6201) **tel. 801-120-002**

lub napisz niebieskalinia@niebieskalinia.info

**Zachęć ją, by razem z Tobą skorzystała z tych formy pomocy.**

2.    Zawiadom osoby, które zajmują się udzielaniem pomocy w sytuacjach  kryzysowych, czyli:

* [Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"](http://www.niebieskalinia.org/?id=6201);
* Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonkach;
* Policję - wystarczy wykręcić **997** lub **112**;
* Prokuraturę.

**Dzięki Tobie, instytucje pomagające ofiarom przemocy,**

 **mogą dotrzeć do osób, które tej pomocy potrzebują.**

**Jeżeli jesteś świadkiem przemocy wobec dziecka, zauważysz, że:**

* + dziecko cierpi;
	+ ma kłopoty w szkole, trudności z nauką, koncentracją uwagi, skupieniem się;
	+ jest nerwowe;
	+ jest agresywne, wulgarne, wszczyna bójki;
	+ jest ciche, wycofane, nie odzywa się;
	+ boi się wszystkiego, często płacze;
	+ ma kłopoty w kontaktach z rówieśnikami;
	+ obwinia się o to, co się dzieje w domu;
	+ jest pobudzone seksualnie i okazuje to w sposób nietypowy dla swojego wieku;

***Jest bardzo możliwe, że doznaje Ono krzywdy***.

**Co możesz zrobić  by pomóc dziecku i zapewnić mu bezpieczeństwo?**

* Ważne, że się nad tym zastanawiasz!
* Porozmawiaj o wszystkim z osobą, do której masz zaufanie - to często "rozjaśnia" wiele spraw i dodaje sił, ponieważ możesz zyskać sojusznika i doradcę.
* Zawiadom którąś z działających w pobliżu instytucji (mają one obowiązek zareagować): Policję, Ośrodek Pomocy Społecznej, Sąd, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, placówkę zajmującą się pomocą ofiarom przemocy w rodzinie (samorządową lub pozarządową) itp.
* Kodeks Karny, Prawo Rodzinne, Konwencja o Prawach Dziecka, Konstytucja, instytucje, organizacje samorządowe i pozarządowe są po to, żeby chronić dzieci i ich prawa oraz wspierać osoby chcące pomagać.

**„Obalamy mity o przemocy”**

 Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkom rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.

 Każdy rodzaj przemocy jest przestępstwem i nic jej nie usprawiedliwia. Często jednak mity bardziej przemawiają do świadomości społecznej niż rozbudowane sformułowania prawne. Należy zatem bezwzględnie obalić mity, które utrudniają skuteczne przeciwdziałanie przemocy w rodzinie.

Mit I

Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych. – Nieprawda! – przemoc nie kończy się sama, pierwszym krokiem do jej przerwania jest przełamanie izolacji i milczenia.

Mit II

Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny. – Nieprawda! – przemoc w rodzinie jest przestępstwem. Każdy ma prawo zapobiec przestępstwu.

Mit III

Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady pobicia. – Nieprawda! – nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, aby być ofiarą przemocy domowej. Poniżanie i obelgi bolą tak samo jak bicie.

Mit IV

Alkoholizm jest przyczyną przemocy. – Nieprawda! – uzależnienie od alkoholizmu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny. Należy karać sprawcę przemocy i leczyć jego chorobę.

Mit V

Jeśli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasługuje. – Nieprawda! – nikt nie ma prawa bić i poniżać kogokolwiek, bez względu na to co zrobił.

Mit VI

Nie można zmienić swego przeznaczenia. – Nieprawda! – nawet po wielu latach osoba doznająca przemocy może przerwać przemoc. Nigdy nie jest za późno, aby powiedzieć NIE!

Mit VII

Przemoc w rodzinie to problem marginesu społecznego. – Nieprawda! – przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.

