



Co to jest przemoc w rodzinie?

2017-09-05

Każdy człowiek potrzebuje bezpieczeństwa i spokoju, aby móc się rozwijać i żyć szczęśliwie. Ty także masz prawo czuć się bezpiecznie i być traktowanym z szacunkiem.

Czasami jednak zdarza się, że ktoś bliski zamiast zapewnić spokój i poczucie bezpieczeństwa zachowuje się w sposób krzywdzący swoich najbliższych. Krzywdzące zachowanie jest niezgodne z prawem i nikt nie ma prawa zranić lub straszyć Ciebie ani Twoich bliskich.

Jeśli ktoś bliski Tobie, osoba z Twojej rodziny:

- sprawia, że się boisz
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające
- straszy Cię i grozi
- sprawia, że cierpisz
- krzyczy na Ciebie, wyzywa i nieustannie krytykuje
- krzywdzi Cię
-

To oznacza, że stosuje wobec Ciebie przemoc.

Są różne rodzaje przemocy, a wśród nich:

Przemoc fizyczna

- bicie
- popychanie
- ciągnięcie za włosy
- potrząsanie
- kopanie
- duszenie

Przemoc psychiczna to zachowania, którymi są m.in.:

- odrzucenie, krytykowanie, wyzywanie, grożenie, wyśmiewanie
- powtarzanie przez rodzica/opiekuna, że Cię nie kocha albo nienawidzi
- ograniczanie kontaktu z innymi członkami rodziny, przyjaciółmi
- zmuszanie do zachowania w tajemnicy krzywdy, której doświadczasz
- powodowanie, że żyjesz w ciągłym lęku...

Przemoc seksualna

- dotykanie Twoich miejsc intymnych
- zmuszanie do rozmowy o Twojej intymności, kiedy tego nie chcesz
- zmuszanie do robienia rzeczy z Twoim ciałem i miejscami intymnymi, w



sposób, którego się wstydzisz i na co się nie zgadzasz

Zaniedbania

- dorośli nie dbają o Ciebie
- nie troszczą się byś miał co jeść, gdy jesteś głodny lub w co się ubrać, kiedy jest zimno
- nie interesują się Twoimi potrzebami, tym gdzie jesteś, co robisz, jak spędzasz czas...

Przemoc w rodzinie nie jest Twoją winą - nie jesteś odpowiedzialny za to co się dzieje lub co czynią dorośli. Sam nie jesteś w stanie jej zatrzymać, a przemoc nie ustanie sama z siebie. Pamiętaj - w takiej sytuacji potrzebujesz pomocy.