

Kako se pogovarjati z otroki o nasilju in zlorabi v družini

**Priročnik za starše
in strokovnjake/inje**

Za ADVA Devon

(Devon Against Domestic Violence and Abuse Partnership)

pripravila Dinah Mears

Prevod: DNK

ZA STARŠE

Upamo, da vam bo napisano pomagalo, da boste lažje stali ob strani svojim otrokom.

Otroci, ki imajo izkušnjo nasilja v družini, se počutijo:

Nemočno:

Ker ne morejo preprečiti nasilja.

Zmedeno:

Ker nasilje nima smisla.

Jezno:

Ker ni prav, da se nasilje dogaja.

Krivo:

Ker menijo, da so naredili nekaj narobe.

Žalostno:

Ker gre za izgubo.

Prestrašeno:

Ker so lahko prizadeti, ker lahko izgubijo nekoga, ki ga imajo radi, ker okolica lahko ugotovi, kaj se dogaja.

Sami:

Ker menijo, da se to dogaja le njim.

Kaj morajo otroci slišati o nasilju v družini

Nasilje ni OK. · Nisi ti kriv/a. · Zagotovo si močno prestrašen/a. · Poslušal/a te bom. · Lahko mi poveš, kako se počutiš; pomembno je. · Žal mi je, da si moral/a to videti/slišati. · Ne zaslužiš si, da se to dogaja prav v tvoji družini. · Pomagal/a ti bom, da boš varen/na. · Ničesar nisi mogel/a narediti, da bi to preprečil/a ali spremenil/a. · Lahko se pogovoriva, kaj storiti za tvojo varnost, če se nasilje ponovi (npr. Ostal/a boš v

svoji sobi, odšel/la boš do sosedov itd.) · Ti si samostojna oseba in se lahko sam/a odločiš, da se ne boš pretepal/a ali prizadel/a ljudi.

Kako se pogovarjati o vašem bivšem partnerju

O svojem bivšem partnerju govorite na splošno. · Izogibajte se žaljivkam. Kritizirajte vedenje, ne osebe. · Morda ima vaš otrok nasilnega starša še vedno rad, zaradi česar je zbehan. Tudi za vas je to lahko težko! Vendar je za vašega otroka zelo pomembno, da lahko izrazi tovrstne občutke.

Predlogi, kako pomagati otrokom, ki so bili priča nasilju v družini

Ko bodo pripravljeni, se pogovorite z njimi o dogodku. · Poslušajte jih. · Pogovarjajte se o njihovih občutkih. · Pokažite razumevanje. · Povejte jim, da niso oni krivi. · Pustite jim, naj govorijo, če želijo. · Povejte jim, da se boste potrudili, da bodo varni/da boste ukrepali na varen način. · Povejte jim, da nasilje ni OK. · Prepoznajte njihovo stisko/strah. · Sprejmite, da se morda ne bodo želeli takoj pogovarjati. · Vaše vedenje do otrok naj bo vedno neogrožajoče in nenasilno. · Peljite jih na svetovanje, če ga potrebujejo. · Pustite jim, da so otroci in delite svoje skrbi z odraslo osebo.

Kadar se vaš otrok vede nasilno ali žaljivo, postavite meje na spoštljiv način.

Kako zanikanje vpliva na otroke

Otroci se naučijo, da je nasilje nekaj običajnega. · Otroci se boji govoriti o nasilju. · Otroci so zmedeni, ne razumejo. · Krivi sebe. · Nauči se, kako svoje občutke zanikati in o njih molčati. · Zdi se jim, da se jim meša. · Počutijo se osamljene, ločene od prijateljev. · Naučijo se, da se o nasilju ni dobro pogovarjati ali o njem spraševati. · Otroci dobijo napačna prepričanja o vzrokih za nasilje.

Otrokom je veliko huje, če se z njimi o nasilju nikoli nihče ne pogovori.

Kako premagovati ovire

Bodite potrpežljivi. Ne pritiskajte na otroka. Poskusite ponovno. Navadno vas vseeno slišijo. · Ozavestite, da vam je o nasilju morda neprijetno govoriti. Poskusite se pogovoriti z nekom, ki mu zaupate. · Ozavestite, da vas spomini na nasilje morda plašijo. Plašijo tudi vaše otroke. Lahko, da bo manj grozno, ko boste spregovorili. · Priznajte si, da se izgovarjate na pomanjkanje časa, ker vam je pretežko ali pa se vam zdi, da se z otrokom ne zmorete pogovoriti o nasilju.

Ozavestite, da vam je morda neprijetno govoriti o nasilju.

ZA STROKOVNJAKE/INJE

Zakaj se je koristno z otroki pogovoriti o nasilju

Otroci se počutijo bolj varno. · Naučijo se, da za nasilje niso krivi oni. · Naučijo se, da nasilje ni pravi način za reševanje težav. · Pomaga jim občutek, da jih nekdo razume in mu je mar za njih. · Otroci se naučijo, da se je dovoljeno pogovarjati o občutkih.

Čustvene potrebe otrok, ki so bili priča nasilju v družini

	Kaj otrok čuti?	Kaj otrok potrebuje?
STRAH	Bojijo se oseb, ki jih imajo hkrati radi; v lastnem domu, kjer bi se morali počutiti najbolj varne.	Pogovor o svojih občutkih z osebo, ki ji zaupa; znanje, kako poskrbeti za svojo varnost; občutek, da ima načrt, kako ravnati ob izbruhu nasilja; občutek nadzora nad situacijo (Ko se bo to zgodilo, bom odšel/šla do zgornjih sosedov.)
JEZA	Jeza na povzročitelja ali na žrtev, ker ni odšla iz nasilnega odnosa.	Da spozna, da je povsem v redu, če do nekoga čuti tako jezo kot ljubezen; da ve, da je povsem v redu, če ima svojega starša rad/a, čeprav sovraži njegovo vedenje; da ve, da ni slab/a, če ima rad/a povzročitelja.
ZMEDENOST	Zdi se ji/mu, da se mora postaviti na stran enega od staršev (npr. Če imam rad/a mamo, ne morem imeti rad/a očeta in obratno.)	Da ve, da je ok, da ima istočasno rad/a oba starša.
IZGUBA	Izguba zdrave, varne družine, izguba enega izmed staršev, kadar se razideta; izguba dobrega počutja doma.	Pogovor o svojih občutkih z nekom, ki mu zaupa; Najti mora podporno mrežo izven doma - v razširjeni družini ali v prijateljih.
KRIVDA/ODGOVORNOST	Počuti se krivo, da je nasilje povzročil/a ali da ga ni zaustavil/a. Počuti se odgovorno/ega, da prepreči nasilje in zaščiti mamo/očeta ali druge člane družine.	Spoznanje, da za nasilje ni kriv/a; da je to težava odraslih, ki jo morajo rešiti odrasli.

OBČUTEK, DA JE ŽIVLJENJE NEPREDVIDLJIVO	Ves čas se počuti ranljivo in nemočno, da bi lahko kakorkoli nadzoroval/a potek dogodkov.	Najti področja v svojem življenju, kjer ima lahko nadzor, kjer lahko načrtuje in sprejema odločitve; narediti varnostni načrt z nekom, ki mu zaupa; ustvariti neko strukturo in stabilnost, kadar je to mogoče; najti neko vsakodnevno rutino, ki mu daje občutek nadzora.
--	---	--

Večini ljudi se je težko pogovarjati z otroki o nasilju v družini. Pogovor zahteva veliko dela, potrpežljivosti in predanosti.