

OTROCI IN NASILJE V DRUŽINI:  
INFORMACIJE ZA STARŠE OTROK Z IZKUŠNJO  
NASILJA



*Children and Domestic Violence Fact Sheet Series. The National Child  
Traumatic Stress Network, 2015*

*Prevod in priredba: Društvo za nenasilno komunikacijo*

## 1. KAKO NASILJE V DRUŽINI VPLIVA NA OTROKE?

Večina otrok lahko svojo izkušnjo nasilja v družini uspešno predela. K temu bistveno pripomore tudi dober odnos s skrbnim, nenasilnim staršem. Kot skrben starš lahko pripomorete k otrokovemu okrevanju, če začnete delati v smeri povečanja varnosti, če pomagate otroku, da vzpostavi dobre odnose še s kakšnim izmed podpornih odraslih in jih spodbujate pri njihovih aktivnostih, kjer se lahko dokažejo.

### *Kako se otroci odzivajo na nasilje v družini*

Otroci se različno odzivajo na nasilje v družini. Nekateri najdejo svoje strategije spoprijemanja in sploh ne kažejo nikakršnih očitnih znakov stiske. Spet drugi imajo težave - tako v šoli, družbi kot doma. Pri svojem otroku lahko po dogodku nasilja opazite **spremembe v čustvovanju** (povečan strah ali jeza) **in vedenju** (pretirano se vas oklepa, težko zaspi, ima izbruhe jeze).



Otroci imajo lahko tudi dolgotrajne težave z zdravjem, vedenjem, šolo in čustvovanjem, še posebno takrat, kadar nasilje traja dolgo časa. Postanejo lahko depresivni ali tesnobni, začnejo izostajati od pouka in podobno.

### *Nasilje v družini spremeni družinske odnose*

Otroci lahko poskušajo zaščititi starša, ki je žrtev nasilja. Ves čas hočejo biti ob njem\_njej, posredujejo ob izbruhu nasilja, kličejo na pomoč ali poskušajo z neprimernim vedenjem pozornost usmeriti nase. Lahko se počutijo odgovorne za to, da bi »spravili družino v red«. Trudijo se, da bi bili popolni, ustrežljivi, ves čas skrbijo za mlajše sorojence\_ke in so pretirano odgovorni. Nekateri otroci pa se postavijo na stran starša, ki povzroča nasilje, in se začnejo tudi sami vesti nespoštljivo, agresivno ali celo grozijo staršu, ki ni nasilen.

Otroci, ki živijo v družini, kjer je prisotno nasilje, dobijo **napačna sporočila o odnosih**. Nekateri se bodo v svojih prihodnjih odnosih že na daleč izognili nasilju, spet drugi pa bodo ponavljali odnose, ki so jim domači in poznani. Morda se bodo naučili, da je OK, da nekoga nadzoruješ in da uporabljaš nasilje. Lahko se naučijo, da je nasilje normalna sestavina partnerskega odnosa.



### **NE POZABITE**

***Trden odnos s staršem, ki ne povzroča nasilja, je eden najpomembnejših dejavnikov, da bo otrok kljub izkušnji nasilja odrasel s čim manj težavami. Vaša podpora je lahko osnova za njegovo zdravo prihodnost.***

## 2. VESELITE SE MOČNIH TOČK VAŠEGA OTROKA

Tako otroci kot odrasli smo se sposobni prebiti čez težke čase. Kot skrben starš lahko pomagate svojemu otroku, da najde močne točke, ki jih potrebuje za premagovanje težav.

Študije so pokazale, da številnim otrokom uspe ostati na pravi poti kljub izkušnji nasilja. Za njih pravimo, da **so odporni**, saj se znajo izvleči iz stresa in si hitro opomorejo. Ena izmed najpomembnejših sestavin odpornosti je **varen odnos** med otrokom in osebo, ki ga ima rada, verjame vanj, ga spodbuja in se veseli njegovih uspehov. Vi ste lahko ta oseba.

### *Kako podpirati in spodbujati vašega otroka?*

#### *✓ Določite otrokove vire moči*

Preden lahko njegove moči krepite, jih morate določiti. Naredite seznam stvari, ki jih vaš otrok obvlada ali v njih uživa. Pomislite na stvari, ki so vam všeč pri vašem otroku. Lahko gre za navidezne malenkosti (lepo se nasmehne ...). Bodite ponosni na te stvari in svoj ponos delite z otrokom.

#### *✓ Za otroka si vzemite čas*

Kot skrben starš ste najpomembnejša oseba v otrokovem življenju. Ko mu namenite svoj čas, mu pokažete, da je pomemben in ljubljen, kar okrepi njegovo odpornost. Hkrati mu s tem pokažete, da se je mogoče imeti lepo, tudi ko so okoliščine težke.



Vaša podpora ga uči, da je, ne glede na to, kako stresne so okoliščine, pomemben in ljubljen.

✓ *Hvalite vašega otroka*

Otroci hrepenijo bo tem, da jim starši povejo, kaj jim je všeč na njih. Ne pozabite pohvaliti vseh tistih malenkosti, ki jih počne otrok (je pozoren, pospravi za sabo ...), čeprav se vam zdijo samoumevne. Naj otrok vidi, da **ga opazite in ste ponosni nanj**. Pohvala, izrečena s strani nekoga, ki je za otroka tako pomemben kot ste vi, bistveno pripomore k temu, da si otrok ustvari pozitivno mnenje o sebi.

✓ *Negujte moči vašega otroka*

Pomagajte otroku, da krepí svoje moči. Vpišite ga v kakšno športno dejavnost, na delavnice, v glasbeno šolo. Vključite ga torej nekam, kjer bo imel možnost, da spozna otroke s podobnimi zanimanji ter pozitivne odrasle. Predvsem pa bo otrok tako dobil možnost, **da se izkaže** na področju, v katerem uživa.



Kako dobro sta  
sodelovala  
pri postavljanju  
snežaka.  
Odlično sta  
naredila!

**NE POZABITE**

**Otroci znajo biti odporni in lahko prebolijo težke dogodke iz svojega življenja. V pomoč jim je tudi pozornost, podpora in vodstvo ljubeče odrasle osebe, ki jim pomaga krepiti svoje moči.**

### 3. PREDEN SE POGOVORITE S SVOJIM OTROKOM: UPOŠTEVAJTE SVOJA ČUSTVA IN OBČUTKE

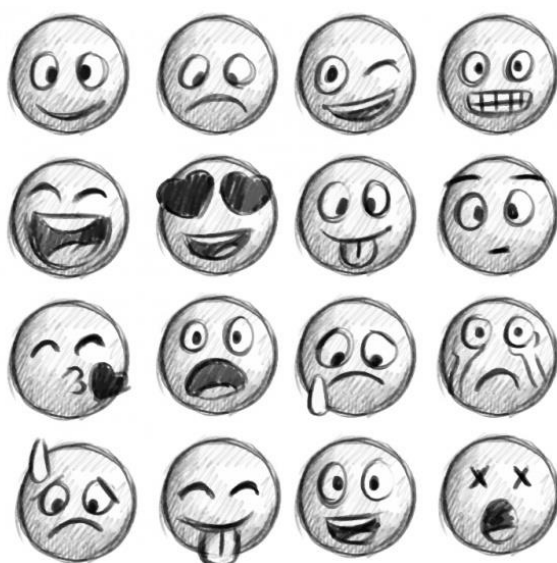
Starši so pogosto v stiski, kako naj se s svojim otrokom pogovorijo o nasilju, ki se je zgodilo ali se še vedno dogaja. Preden se z otrokom pogovorite, si vzemite čas in razmislite o svojih mislih, občutkih in odzivih na stresne dogodke. Otroci namreč dobro zaznavajo, kako se počutite in se od vas učijo, kako se odzvati na različne dogodke.

#### *Varnost je na prvem mestu*

Če ste še vedno v odnosu, kjer doživljate nasilje, **naj bo na prvem mestu vaša varnost**. Poiščite si podporo (prijateljica, sorodnice\_ki, CSD, nevladne organizacije ...). Šele nato razmislite o tem, o čem in na kakšen način se boste pogovorili z otrokom.

#### *Raziščite svoja čustva in občutke*

Otroci lahko postavijo vprašanje ob najbolj nepričakovanih trenutkih. Pogovora z otrokom zato ne morete vedno načrtovati. Lahko pa razmislite, kaj je tisto, kar bi radi, da se vaš otrok nauči iz svojih izkušenj. Vprašajte se, kako je nasilje vplivalo na vas.

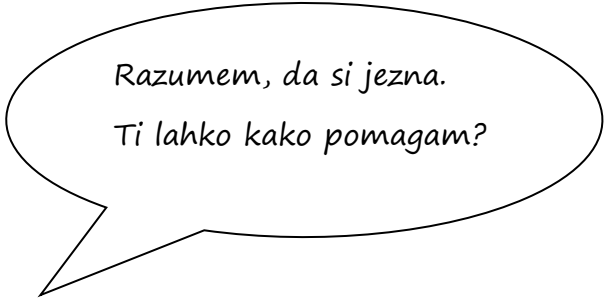


Kakšna so vaša čustva?  
Ste jezni? Utrujeni?  
Depresivni? Prestrašeni?  
Razburjeni? Vsa ta čustva so povsem normalna za nekoga, ki doživlja nasilje in spremembe v družinski situaciji.

### *Kako se najbolje pripraviti na pogovor z otrokom*

- ✓ Vaša varnost in varnost vašega otroka naj bosta na prvem mestu.
- ✓ Razmislite, kako je vaša izkušnja vplivala na vas.
- ✓ Razmislite, na kakšne načine vpliva nasilje v družini na vaše otroke.
- ✓ Premislite, kaj želite sporočiti svojemu otroku.
- ✓ Prepoznajte svoje močne točke, tako osebne kot starševske.
- ✓ Imejte v mislih, da bo lahko tisto, kar vam bo povedal otrok, za vas boleče in težko.

***Najpomembnejše sporočilo, ki ga lahko posredujete otroku, je to, da ste mu na voljo, da ga imate radi in boste poskrbeli zanj. To sporočilo mu lahko predate tudi brez besed, z objemom, poljubom ali kako drugače.***



Razumem, da si jezna.  
Ti lahko kako pomagam?

## 4. KAKO SE Z OTROKOM POGOVARJATI O NASILJU V DRUŽINI?

Morda se vam bo zdelo težko z otrokom začeti pogovor o nasilju, vendar mu lahko pogovor in vaša podpora pomagata, da lažje predela svojo izkušnjo nasilja.

- ✓ Začnite **pogovor o nasilju**. Tako otroku sporočate, da mu ni potrebno biti sam s svojimi mislimi in skrbmi.
- ✓ Povejte mu, **da ga imate radi** in da ste ga pripravljeni poslušati.
- ✓ Vprašajte ga, kaj ve o tem, kaj se doma dogaja.
- ✓ Podprite in prepoznajte otrokova čustva, izkušnje in njegovo plat zgodbe.
- ✓ Pričakujte, da bo otrok **vedel več**, kot si predstavljate, da ve.
- ✓ Naj otrok ve, da vas lahko **vpraša karkoli**.
- ✓ Z otrokom se pogovarjajte na način, ki je **primeren za njegova leta**.
- ✓ Ne obremenjujte ga s svojimi skrbmi oz. z odraslimi skrbmi.
- ✓ Če vas otrok vpraša nekaj, na kar niste pripravljeni odgovoriti, mu lahko rečete: *»To je zelo pomembno vprašanje. Potrebujem nekaj časa, da razmislim, nato se lahko pogovoriva o tem.«*
- ✓ Opazujte **svoja čustva in občutke**. Če govorite umirjeno, boste otroku vlili zaupanje.
- ✓ Bodite pozorni na to, kdaj bi **otrok želel pogovor prekiniti**. Nekateri otroci postanejo nemirni, nehajo poslušati, začnejo zganjati norčije ali nehajo spraševati.
- ✓ **Imejte odraslo osebo**, s katero se lahko pogovorite o svojih težavah. Naj ne bo otrok vaša edina opora. Kot skrben starš poskrbite, da ne prelagate svojih skrbi in napetosti na otroka.

Vprašaj me lahko,  
karkoli te zanima.

Nisi ti kriv.



### *Uporabna sporočila otrokom o nasilju v družini*

- Nasilje ni OK.
- Nisi ti kriv\_a. Ni tvoja odgovornost.
- Naredil\_a bom vse, kar je v moji moči, da poskrbim za tvojo varnost.
- Ni tvoja naloga, da spraviš stvari v družini v red.
- Rad\_a bi, da mi poveš, kako se počutiš. Tvoji občutki so pomembni.
- OK in normalno je, da imaš do očeta, mame ali do obeh mešane občutke.

## 5. IGRANJE Z OTROKOM JE POMEMBNO

Spremembe v vedenju in čustvovanju vašega otroka vam lahko sporočajo, da si otrok želi nekaj **več vaše pozornosti**. Če se igrate z njim, mu najlažje pomagata, da se bo počutil varnega in povezanega z vami.

Igranje je ključna sestavina otroštva in ključ do zdravega razvoja. Pozornost, ki jo starš nameni otroku preko igre, je še posebej v pomoč otrokom in mladostnikom\_cam z izkušnjo nasilja v družini.

Poskusite si vsak dan vzeti vsaj nekaj minut za igranje z vašim otrokom. Naj bo to čas, ko se posvetite le njemu, brez motečih telefonskih klicev in drugih motenj.

Našteti je nekaj predlogov, kako lahko čim boljše preživite ta poseben čas z otroki različnih starosti:

### *Za predšolske otroke*

- Izberite aktivnost, ki jo lahko **počnete skupaj** (igranje s kockami, branje knjige, sestavljanje sestavljanek, poslušanje glasbe, slikanje ...).
- **Poslušajte** otroka in mu dajte vedeti, da ga poslušate (ponavljajte za njim zvoke, ki jih uporablja - *brum brum* ali povzemite, kar vam je povedal - »*Torej ti je všeč oranžna.*«
- **Pohvalite ga** (»*Zelo lepe barve si izbrala.*« »*Kako spreten si pri zlaganju kock.*«).
- Pokažite mu, da vidite, kaj počne, tako, da **opisujete njegovo početje** (»*Rišeš hišo.*« »*Punčko si torej dal v posteljo.*« »*Medvedku si prebrala pravljico.*«

Brummm,  
brummm



Kako uživaš  
na kolesu.

## Za osnovnošolske otroke



- **Skupaj se rekreirajta** (žoganje, sprehod, kolesarjenje ...).
- Naj si **otrok sam izbere**, kaj bi rad počel skupaj z vami (kartal, bral, kuhal, igral družabne igre ...).
- Naredita **skupen projekt** (rišita, napišita zgodbo, sestavita grad iz lego kock ...).

## Za starejše osnovnošolce\_ke in najstnike\_ce

- Ohranjajte povezanost z njimi z **izražanjem zanimanja za stvari**, ki se jim dogajajo (sprašujte ga\_jo o šoli, prijateljih\_cah, zanimanjih, glasbi ...).
- Naredita **skupen projekt** ali se **skupaj rekreirajta** (kolesarjenje, skrb za domačo žival ...).
- Skupaj **glejta televizijo** (med gledanjem se pogovarjajta o videnem, pokažite zanimanje za njegovo mnenje ...).

Z igranjem otroci ne bodo pozabili svoje neprijetne izkušnje ali razrešili vseh svojih negotovosti. Lahko pa pomaga, da z otrokom ostanete povezani, ko je življenje nestabilno in nepredvidljivo.

***Pozornost in pohvale med igro in skupnim časom bodo pomagale, da se bo otrok počutil pomembnega in posebnega, kar bo povečalo njegov občutek varnosti. Ker otroci v igri tako zelo uživajo, jim s tem, da se jim pridružite, pokažete, da jih imate radi.***

## 6. KAKO POSKRIBETI ZA VARNOST OTROK IN SE ODZIVATI NA NJIHOVA ČUSTVA

Otroci, ki imajo izkušnjo nasilja v družini, lahko občutijo strah, tudi ko nevarnost v resnici ne obstaja več. Lahko se počutijo, da ste vi ali oni v nevarnosti, tudi če nimate več nobenega stika s partnerjem\_ko, ki je povzročal\_a nasilje. Ne glede na to, koliko so otroci stari, **potrebujejo vašo pomoč, da se bodo ponovno počutili varne.**

Če še vedno živite z nasilnim partnerjem\_ko, bo težko doseči, da bi se vaš otrok počutil varno. V tem primeru naredite z njim **varnostni načrt, obrnite se po pomoč** na center za socialno delo ali nevladne organizacije, poiščite zdravniško pomoč, če jo potrebujete (ali jo potrebuje otrok), obrnite se na policijo.

### *Kako potolažiti predšolske otroke*

Majhni otroci, ki živijo v družini, kjer se dogaja nasilje, težko razumejo dogodke in napetost okoli njih. Kljub temu se odzivajo na občutek nevarnosti v njihovem domu. Otroci, ki še ne zmorejo ubesediti svojih čustev, jih pogosto pokažejo z vedenjem.

### *Kaj lahko naredite:*

- ✓ Ohranite **fizični kontakt** z otrokom - gre za preproste reči, kot so gledanje v oči, poljubi in objemi, ki bodo otroku pomagali, da se bo počutil varno in sprejeto.
- ✓ Poskrbite za otrokove **vsakdanje potrebe** - poskrbite, da dovolj spi, se redno prehranjuje, skrbi za higieno in se igra.
- ✓ Vzdržujte **dnevne rutine**, npr. pravljica pred spanjem, redni obroki. Rutina in struktura pomagata narediti svet bolj predvidljiv in varen.
- ✓ Z otrokom se pogovarjajte s **pomirjujočim glasom** - tudi če ne bo razumel vsega, kar mu govorite, ga bo vaš umirjeni glas pomiril.
- ✓ Otroku zagotovite, da boste vi in ostali odrasli **poskrbeli za njegovo varnost.**
- ✓ Povejte mu, ko bo dom spet varen in bodo strašljivi dogodki postali del preteklosti.

## *Kako se pogovoriti s starejšimi otroki in najstniki\_cami*

Otroci, ki so že dovolj zreli, naj poznajo vaše **varnostne načrte** in kaj se glede varnosti pričakuje od njih. Manj jih bo strah, če bodo lahko tudi sami prevzeli bolj aktivno vlogo. Koristilo jim bo tudi, če se bodo z vami lahko **pogovarjali o nasilju** - kaj je nasilje v družini in kdo je zanj odgovoren. Morda bodo imeli mešane občutke o vsem skupaj, spodbujajte jih, naj jih izrazijo.

### *Kaj lahko naredite:*

- ✓ Spodbujajte otroka, da **sprašuje**. Morda bo potreboval pomoč, da si razjasni določene stvari, na primer dejstvo, da za nasilje ni kriv ali odgovoren on.
- ✓ Če še vedno obstaja nevarnost nasilja, se z otrokom **pogovorite o varnostnem načrtu**.
- ✓ Naučite ga, **naj ne posreduje**, ko postane starš nasilen. Naj se ne spravlja v nevarnost.
- ✓ Če je nevarnost že mimo, **zagotovite otroku, da je zdaj varen**. Pomagajte mu razumeti, da se njegov strah navezuje na dogodke v preteklosti.
- ✓ Pomagajte mu, da se ne bo predolgo ukvarjal le s skrbmi. Pomagajte mu, da **usmeri svoje misli na pozitivne stvari** - na lepe spomine, na zadeve, ki ga veselijo.
- ✓ Če bi se rad še s kom pogovoril, ga spodbudite, da se **obrne na odraslo osebo**, ki ji zaupa, (učitelj\_ica, trener\_ka, šolska svetovalka\_ec ...).

### *Koraki do večje varnosti – Kaj morajo vedeti otroci in najstniki\_ce:*

- Kako ob nevarnosti oz. ogroženosti poklicati policijo na 113.
- Imena in telefonske številke odraslih, na katere se lahko kadarkoli obrnejo, ko so v nevarnosti ali potrebujejo pomoč (sorodniki\_ce, sosede\_je ...).
- Kje v stanovanju ali hiši se lahko skrijejo in kako najlažje pobegnejo ven.
- Naj ob nasilju ne posredujejo, temveč se umaknejo.
- Varnostno besedo ali geslo, s katero ga boste opozorili na nevarnost, zaradi katere naj stori katerega od načrtovanih varnostnih ukrepov.

## 7. KAKO SE SPOPRIJETI S KLJUBOVALNIM VEDENJEM OTROKA, KI IMA IZKUŠNJO NASILJA V DRUŽINI



Otroci, ki živijo v družini, kjer se dogaja nasilje, pogosto svojo stisko izražajo s spremembami v vedenju. Morda težko nadzorujejo svoja čustva in se zato vedejo na način, ki še otežuje življenje v družini. Nekatere pogoste spremembe so **izbruhi jeze, agresivno vedenje in težave s spanjem**. Otroci lahko tudi v igri oponašajo prizore nasilja, ki so jim bili priča. Če se tudi vaš otrok vede na ta način, mu lahko pomagate, da bo ponovno

pridobil občutek varnosti in nadzora nad svojimi čustvi in vedenjem.

Včasih bo težko ali celo nemogoče, da bi upoštevali napotke, ki so navedeni spodaj. Morda še vedno živite z nasilnim partnerjem\_ko, morda ste v varni hiši, kriznem centru ali materinskem domu, lahko pa, da ste se ravnokar preselili v svoje stanovanje. Kakršnakoli že je situacija, bodite potrpežljivi tako do sebe kot do otroka, ko se skupaj navajata na spremenjene okoliščine.

### *Izbruhi jeze in agresivno vedenje*

Otroci imajo izbruhe jeze, ker so preobremenjeni s svojimi čustvi in ne poznajo nobenega drugega načina, da bi jih izrazili. To še posebej velja za majhne otroke, ki še **ne zmorejo izraziti svoje stiske z besedami**.

Otroci in najstniki\_ce so lahko agresivni, ker se trudijo, da bi namesto nemoči občutili, da imajo stvari pod nadzorom. Morda se poskušajo zoperstaviti vaši avtoriteti in preizkušajo meje. Morda poskušajo posnemati starša, ki povzroča nasilje ali med igro preigravajo prizore nasilja.

#### *Kaj lahko naredite:*

- ✓ Uvedite oz. ohranjajte **dnevne rutine**, ki delajo življenje bolj predvidljivo.
- ✓ Razmislite, katero vedenje lahko ignorirate, katero pa morate odločno ustavljati. Vedenje, ki ga ignorirate, ponavadi sčasoma izzveni.
- ✓ **Pohvalite otroka** za vse, kar naredi dobro.

- ✓ Ponudite otroku **več možnosti** - lahko naredi, kar ste mu naročili, lahko se pogovorite, zakaj je tako razburjen, lahko gre v sobo in se pomiri.
- ✓ Otroku razložite, da je vaša naloga, da **postavljate meje in sprejemate odločitve**.
- ✓ Jasno povejte, kakšne bodo **posledice neprimerne vedenja** in nato to tudi uresničite.
- ✓ Če opazite, da otrok med igro preigrava nasilen prizor, izkoristite priložnost in se z njim **pogovorite o njegovih čustvih**.

## *Težave s spanjem*

Otroci včasih, še posebno, če so pod stresom, težko zaspijo ali pa se bojijo spati sami. Lahko se bojijo nočnih mor ali da se bo zgodilo nekaj groznega, ko bodo spali.

### *Kaj lahko naredite:*

- ✓ Vsak dan zaključite z obredom, neko **rutino**. Na primer, otroka vsak večer pred spanjem skopajte ali mu preberite pravljico, se z njim mirno pogovarjajte, ko je že v postelji ...
- ✓ Če je otrok zelo razburjen, **ga pomirite**. Lahko ga zmasirate, pocrkljate ali kako drugače potolažite.
- ✓ Otroka spodbujajte, **naj govori o svojih strahovih**. Če ne živi več z nasilnim partnerjem, ga potolažite, da je varen. Če še vedno obstaja nevarnost nasilja, sprejmite ukrepe, ki bodo povečali vašo in otrokovo varnost. Otroku povejte, da boste to storili.
- ✓ **Ostanite mirni**. Vaša mirnost je za otroka najboljša tolažba.

Kot skrben starš ste najpomembnejša oseba v življenju svojih otrok, še posebej v času stresa in nasilja. Lahko jim pomagata ponovno pridobiti občutek varnosti, zaščitite in zaupanja. Izrazite svojo ljubezen in podporo, postavite jasne meje in poiščite pomoč. Vi in vaši otroci niste sami.

## 8. KAM PO POMOČ, KO VAS SKRBI ZA VAŠEGA OTROKA?

Otroci se lahko odzovejo na nasilje v družini s spremenjenim vedenjem in razpoloženjem, kar je normalen odziv na dogodek, ki je otroka vznemiril. Ponavadi te spremembe izzvenijo, ko se stresna situacija doma pomiri in se otrok spet počuti varnega. Če pa spremembe kar vztrajajo ali vas kako drugače skrbijo, je pomembno, da veste, da obstajajo ljudje in organizacije, kamor **se lahko obrnete po nasvet in pomoč**. Poiščite nasvet, ko:

- ✓ se vedenje vašega otroka ne spremeni ali se še poslabša;
- ✓ je vaš otrok nenavadno žalosten, jezen ali zaprt vase;
- ✓ se bojite, da bo vaš otrok poškodoval sebe ali druge;
- ✓ ste preplavljeni s skrbjo glede vedenja vašega otroka;
- ✓ je bil otrok priča zelo hudemu nasilju v družini.

Morda se sprašujete, če je prav, da spregovorite o nasilju z drugimi osebami. Morda se počutite krivi ali vas je sram. **Zavedajte se, da nasilje ni vaša odgovornost in da je prav, da poiščete pomoč, ko jo potrebujete**. Presenečeni boste, koliko podpore lahko dobite, ko se s svojimi težavami obrnete na ustrezne ljudi. Ugotovili boste, da niste sami in da imajo številni podobne izkušnje, kot je vaša.





## Viri informacij

Najbolje se je obrniti na pristojni **center za socialno delo**, kjer vam bodo ponudili informacije, podporo, z vami načrtovali varnost in podobno. Prav tako se lahko obrnete na **nevladne organizacije** v vašem okolju, ki delujejo na področju nasilja. Lahko se obrnete na **prijateljico\_ja ali sorodnico\_ka**, za katerega ali katero menite, da ji\_mu lahko zaupate in vam bo znal\_a svetovati. Prav tako lahko o svojih težavah spregovorite s svojo **osebno zdravnico** ali zdravnikom ali **otroško pediatrinjo** oz. pediatrom.

Mnogi se v iskanju informacij poslužijo interneta. Če doma nimate dostopa, lahko uporabite računalnik v lokalni knjižnici. Če brskate po spletu doma in še vedno živite z nasilnim partnerjem\_ko, bodite pozorni, da **zbrišete zgodovino iskanja** in poskrbite za zasebnost.

Dobro je, da poiščete preverjene in verodostojne spletne strani, na primer:

- Društvo za nenasilno komunikacijo: <http://www.drustvo-dnk.si/>
- Društvo SOS telefon: <http://www.drustvo-sos.si/?lang=en>
- Policija: <http://www.policija.si/>
- Autonomni ženski centar Beograd: <http://www.womenngo.org.rs/>
- Wave

### **NE POZABITE**

***Obstajajo ljudje in viri, ki lahko pomagajo vam in vašemu otroku, da se boste lažje spoprijeli z izkušnjo nasilja v družini. Obrnite se na njih. To je lahko najpomembnejši korak, ki ga naredite v pomoč otroku, da se bo razvijal v zdravo in uspešno osebo kljub izkušnji nasilja.***

## 9. KAKO POMAGATI OTROKU PRI ODNOSU S STARŠEM, KI POVZROČA NASILJE

Otrok z izkušnjo nasilja v družini bo imel najverjetneje mešane občutke in misli glede starša, ki je povzročal nasilje. Ne glede na to, ali ta starš še živi doma, ali ima redne stike ali sploh nobenih stikov, odnos med staršem in otrokom obstaja. Za nekatere otroke je dobro, da ohranijo stik z obema staršema, če je pri tem poskrbljeno za varnost. Ena vaših najpomembnejših nalog je pomagati otroku pri njegovem odnosu s staršem, ki povzroča nasilje.

### *Varnost je na prvem mestu*

Vaša varnost in varnost otroka, ki ima stik s staršem, ki povzroča nasilje, je najpomembnejša. V kolikor imate glede varnosti kakršnekoli skrbi ali pomisleke, se obrnite na center za socialno delo ali nevladno organizacijo, kjer vam bodo pomagali pri načrtovanju varnosti.

Če menite, da je bil vaš otrok poškodovan ali zlorabljen s strani drugega starša, poiščite zdravniško pomoč, če je potrebno in se obrnite na lokalno policijo ali center za socialno delo. Poskusite najti čas, ki ga boste namenili otroku in se z njim pogovorite o načrtih za varnost. Poslušajte njihove skrbi in dvome in se na njih odzivajte.

### *Mešani občutki vašega otroka*

Večina otrok **ima mešane občutke glede starša**, ki povzroča nasilje. Zaradi vsega, kar se je dogajalo v njihovem domu, lahko čutijo strah, jezo ali žalost. Prav tako so lahko zmedeni, saj jim je njihov starš povzročal bolečino, hkrati pa je bil ob drugih prilikah ljubeč in zabaven. Mnogi otroci pripisujejo krivdo za nasilje sebi, ne staršu. Morda menijo, da imajo lahko radi le enega izmed staršev, da morajo izbrati med njima. Ne pričakujte, da bo otrok do starša, ki povzroča nasilje, čutil enako kot vi. Raje **sprejmite in spoštujte njegove lastne občutke**. Naj ve, da se z vami lahko pogovori o svojih občutkih in da se ne boste razjezili nanj, če vam bo povedal, da ima starša rad ali ga pogreša. Če bo otrok vedel, da vam lahko zaupa svoje misli in občutke, mu boste lažje pomagali razumeti in sprejeti realnost o osebi, ki je bila do vas ali njega nasilna.

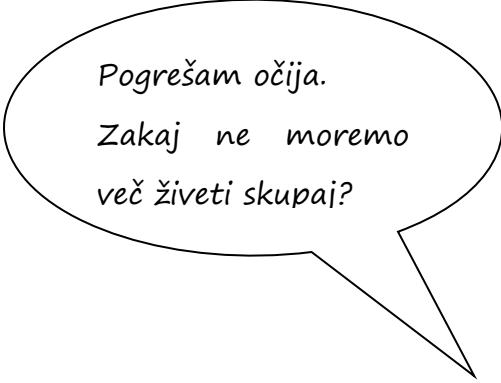
## *Naj otrok ne »stoji« med vami in vašim partnerjem\_ko*

Poskrbite, da otrok ne bo »stal« med vami in vašim partnerjem\_ko. To pomeni, da otroku pomagate, da ne bo:

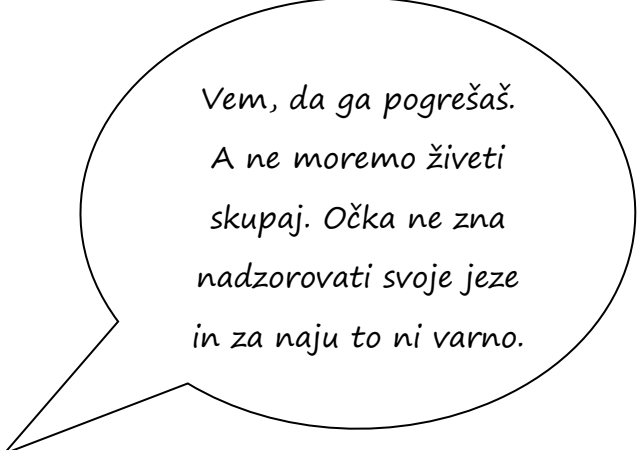
- poskušal ustaviti prepira med staršema,
- imel občutka, da mora izbirati med vami in vašim partnerjem.

Če sta s partnerjem\_ko ločena, ne zahtevajte od otroka, da »zašpeca« svojega starša, s katerim je imel stike. Ne zaslišujte ga o tem, ali je imel koga na obisku, ali ima novo partnerko\_ja ipd. Če je vaš partner\_ka med stikom govoril otroku, da ste slab starš, da ste vi krivi, da je družina razpadla ali podobno, spomnite svoje otroke na to, da je **za nasilje vedno odgovorna oseba, ki ga povzroča**. Zavrnite odgovornosti, ki jo hoče na vas preložiti partner\_ka, vendar ne s kritiko.

Če menite, da poskuša vaš bivši partner\_ka s pritiski izvleči od otroka informacije, ki bi vas ali otroka lahko ogrozile, se obrnite na center za socialno delo, nevladno organizacijo ali odvetnika.



*Pogrešam očija.  
Zakaj ne moremo  
več živeti skupaj?*



*Vem, da ga pogrešam.  
A ne moremo živeti  
skupaj. Očka ne zna  
nadzorovati svoje jeze  
in za naju to ni varno.*

### *Kako ravnati med predajo otroka na stike?*

Ko si z bivšim partnerjem predajate otroka pred ali po stiku, se poskušajte izogniti kakršnimkoli preprirom s partnerjem\_ko ob prisotnosti otroka, pa čeprav se počutite izzvani. Če do preprirov prihaja, poskušajte narediti kaj od sledečega:

- ✓ pogovorite se s svojim odvetnikom\_co,
- ✓ pokličite center za socialno delo ali nevladno organizacijo,
- ✓ naj bo ob predaji stikov vedno nekdo z vami,
- ✓ za predajo se dogovorite na javnem in obljudenem kraju,
- ✓ dogovorite se z osebo, ki ji oba z bivšim partnerjem\_ko zaupata, da bo namesto vas prevzela in pripeljala otroka.

## 10. SKRB ZASE IN SAMOREFLEKSIJA



**Če poskrbite zase,  
boste lažje poskrbeli tudi za svoje otroke.**

Težko je misliti nase, kadar se soočate z nasiljem v družini in hkrati opravljate zahtevno vlogo starša.

Pomaga, če se spomnite, da ste najpomembnejša oseba v življenje svojih otrok in lahko bistveno vplivate na to, kako se odzivajo na stres. Če ne boste poskrbeli zase, tako za svoje telo kot duševno počutje, boste težje v oporo svojim otrokom. Tudi na letalu vas stewardesa poduči, da je najprej potrebno namestiti masko sebi, šele potem jo boste lahko tudi otroku.

### *Soočanje s stresom*

Vsi se kdaj v življenju soočimo s stresom in povečano napetostjo. Nekaj stresa nam včasih celo pomaga, da bolje opravimo določeno nalogo in smo uspešnejši. Popolnoma druga zgodba pa je stres, ki ga občutite dan za dnem. **Takrat govorimo o kroničnem stresu.** Kronični stres lahko negativno vpliva na vaše zdravje in splošno počutje. Vaše telo se težje umiri. Lahko se pojavijo težave s spanjem, razdražljivost, težave s spominom.

Kako torej poskrbeti, da se ne znajdete v stanju kroničnega stresa oziroma kako se z njim soočiti? Ne obstaja enoten odgovor, saj se s stresom vsak sooča na svoj način. **Vsakega od nas sprošča nekaj drugega.** Ne glede na to, kako zmanjšujete napetost vi, poskrbite, da boste to počeli nekje, ker se počutite varno, tako čustveno kot fizično. Obrnite se po pomoč na center za socialno delo ali nevladno organizacijo, kadar še vedno živite z nasilnim partnerjem. Ko se počutite varno, si vzemite čas in si postavite nekaj vprašanj v zvezi s stresom v vašem življenju.

## Preverjanje stresa

*Kako se danes počutim v svojem telesu?*

*Imam kakšne težave, ki bi bile lahko povezane s stresom?*

*Sem postal\_a bolj nejevoljna\_en in razdražljiv\_a, kot sem bil\_a včasih?*

*Sem pogosto utrujen\_a in izčrpan\_a?*

*Imam težave s koncentracijo?*

*Se prenajedam ali slabo jem?*

## Načrt, ki vam bo pisan na kožo

Obstaja veliko učinkovitih metod, kako zmanjšati stres in poskrbeti zase. Razmislite, kako ste se s stresom soočali v preteklosti. **Poglejte, katere metode so vam pomagale in katere ne.** Dihalne vaje, meditacija, vizualizacija (predstavljanje in osredotočanje na pomirjujoče predstave), poslušanje glasbe, športna aktivnost, molitev - vse te dejavnosti dokazano znižujejo krvni tlak in spodbujajo hormone, ki pomagajo telesu, da doseže stanje sproščenosti. Če počnete karkoli od zgoraj naštetega, skrbite za svoje fizično in psihično zdravje.

Ne pozabite, da smo si med sabo zelo različni. Kar bo delovalo pri eni osebi, morda ne bo pri drugi. Če vas dihalne vaje spravljajo ob živce, se raje sproščajte s športno aktivnostjo ali čim drugim.

Če se še vedno soočate z nasiljem, se vam bo zdelo še posebej težko poskrbeti zase. Vprašajte se, katere aktivnosti vam bodo pomagale, da se boste počutili močnejše in bolj sproščene, pa čeprav lahko temu namenite le nekaj minut. **Nato se odločite, da boste eno ali dve od teh aktivnosti počeli redno.** Ne glede na vašo situacijo, si poskušajte vsak dan najti čas to.

Stvari, ki jih bom počela, da bom bolje poskrbela zase:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Čez dva tedna preverite, kako vam gre. Bi si želeli kakšno aktivnost zamenjati? Bi si želeli dodati še kaj? Bodite pozorni, kako se počutite. Kaj vam najbolj odgovarja? Raziskujte, kaj je tisto, ob čemer se najbolje počutite.

***Vsak dan si vzemite trenutek ali dva in pomislite, kaj dobrega se vam je tisti dan zgodilo in s katerimi stvarmi v vašem življenju ste zadovoljni. Pomislite na to, kaj vse vam je uspelo narediti in kaj je tisto, s čimer ste povečali lastno varnost in varnost vaših otrok.***



## **VIR:**

Children and Domestic Violence Fact Sheet Series. The National Child Traumatic Stress Network, 2015 Dostopno na:

[http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/childrenanddv\\_factsheetseries\\_complete.pdf](http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/childrenanddv_factsheetseries_complete.pdf)

## **VIRI SLIKOVNEGA GRADIVA:**

**Fotografije:** Trym Nilsen, Vasile Tiplea, Catalin Sandru on Unsplash:

<https://unsplash.com/photos/>

**Ilustracije:** Freepik <https://www.freepik.com/> in Getdrawings.com