**Виды и признаки насилия в семье**

Насилие начинается с того, что Ваш обидчик ограничивает Ваше пространство, агрессивно ведёт себя, унижает Вас, старается понизить Вашу самооценку. Крик, унижения, побои – это не проявление любви, это насилие. Вы не виноваты в этом. Определить первые признаки насилия и заявить об этом, поможет Вам покончить с этой ситуацией.

Домашнее насилие - это целый процесс, а не просто отдельный случай агрессии. Знать, как начинается домашнее насилие, как оно протекает и даже как растёт со временем, поможет Вам понять и объяснить ситуации, которые раньше тебе казались странными и непонятными. Если Ваш муж (или бывший муж, Ваш молодой человек или бывший молодой человек, Ваш близкий человек и т.д.) угрожал Вам, или каким-либо образом издевался над Вами, значит, Вы жертва домашнего насилия.

Если у Вас есть дети, они тоже являются жертвами домашнего насилия, потому что являются свидетелями всего этого, а зачастую и жертвами побоев и обид, что негативно сказывается на их психологическом, физическом и эмоциональном развитии.

Физическое насилие: это любое силовое действие, принятое против партнера или близкого человека, результатом которого являются физические повреждения или вред. Данные действия могут быть выполнены партнером, будь то муж, бывший муж, или кто-либо другой человек, который состоял или состоит с ней в близких отношениях, даже если они не живут вместе. Также считается актом физического домашнего насилия действия против женщины, выполненные мужчинами из семейного круга, коллегами по работе, знакомыми или друзьями.

Психологическое насилие: любое поведение партнера, которое причиняет страдание второй половине: вербальная или невербальная обида, угрозы, унижение, обзывания, подчинение, ограничения передвижения, вызывание чувства вины, ограничение свободы.

Экономическое насилие: намеренное и легально необоснованное ограничение доступа партнера к средствам, необходимым для её психологического и физического благосостояния или благосостояния её детей. Так же признано экономическим насилием ограничение доступа женщины или детей к общим материальным средствам в браке или при сожительстве.

Сексуальное насилие: любое действие сексуального характера причинённое женщине без её на то согласия, с использованием угроз, силы. Так же включает в себя любой носильный половой акт, независимо от того, в каких отношениях состоит агрессор с жертвой, будь - то любовные отношения, родственные или дружеские.

Специалисты в области домашнего насилия разработали структуру процесса домашнего насилия, которому подвержены Вы или Ваши дети. Ниже приведена схема цикла домашнего насилия, которая поможет вам понять, в чём заключается этот процесс.

Фазы цикла домашнего насилия:

  Фаза напряжения: на этом этапе Ваш обидчик накапливает злость, и вдруг неожиданно у него меняется настроение, начинает агрессивно вести себя. Как бы Вы не старались успокоить его, он всё больше и больше впадает в гнев.

Фаза взрыва насилия и агрессии: на этом этапе происходит взрыв агрессии и насилия, он начинает Вас бить, обзывать, угрожать Вам, и всячески насиловать физически, психологически или сексуально Вас или Ваших детей.

Фаза раскаяния или «медовый месяц»: на этом этапе твой обидчик раскаивается и просит у Вас прощения, ищет объяснения своему поведению, обещает больше так не вести себя, делает Вам подарки, демонстрирует насколько Вы и семья ему дороги, уверяет, что изменится к лучшему и даже может начать лечение своей агрессивности. Цель всего этого-это продолжать отношения с Вами.

Все фазы повторятся вновь и вновь, но в конечном итоге останется только одна фаза: фаза взрыва насилия и агрессии. В процессе домашнего насилия проявление агрессии будет происходить всё чаще и чаще, и агрессия будет всё сильнее и сильнее, каждый раз более опасной для тебя и для твоих детей. Вы можете остановить этот процесс, только если поймёте, в какой ситуации Вы находитесь и обратитесь за помощью к специалистам. Уйти от агрессора это единственный способ начать строить жизнь без насилия. Цель Вашего обидчика – контролировать Вас, подчинить Вас, управлять Вами, и всё, что препятствует этому, будет вызывать в нём агрессию и провоцировать насилие. Поймите важность этой ситуации! Есть люди, готовые Вам помочь избежать дальнейшего насилия. Вы не одни!