

Informacje na temat przemocy domowej dla dzieci

Co oznacza przemoc domowa?

Przemoc domowa oznacza, że jeden dorosły członek rodziny krzywdzi innego członka rodziny. To „krzywdzenie” ma miejsce wtedy, gdy osoba dorosła popycha, potrąca, uderza, klepie, bije innego członka rodziny lub używa jakichś przedmiotów, żeby wyrządzić mu krzywdę. Krzywdzenie może także przyjmować postać przezywania, niepozwalania drugiej osobie na robienie tego, na co ma ona ochotę, zmuszania jej do robienia rzeczy, których ona nie chce robić, oraz grożenia, że zostanie popchnięta, uderzona, a nawet zabita. To wszystko może wydawać się bardzo straszne, ale przede wszystkim należy pamiętać o tym, że kiedy dorośli się biją, to *nigdy* nie jest to wina dziecka. Dzieci nie mogą przerwać awantury między dorosłymi w ich domu bez względu na to, jak byłyby dobre.

Czy dużo dzieci widzi i słyszy przemoc w swoich domach?

Tak. Każdego roku ponad 3 miliony dzieci w Stanach Zjednoczonych widzi tę przemoc w swoich domach. To oznacza, że jest wiele dzieci, które widzą i słyszą, jak jeden dorosły członek rodziny wyrządza krzywdę drugiemu.

Jak dzieci mogą sobie pomóc, kiedy widzą lub słyszą tego rodzaju przemoc w swoich domach?

- Kiedy nie ma awantur, porozmawiaj z rodzicami o tym, co czujesz, kiedy jeden rodzic krzywdzi drugiego.
- Znajdź wraz z rodzicami „bezpieczny” dom lub miejsce, gdzie możesz się schronić, kiedy między rodzicami dojdzie do awantury.
- Zaproponuj bitemu rodzicowi plan postępowania na wypadek zagrożenia.
- Porozmawiaj z dziadkiem, ciocią lub wujkiem, dorosłym przyjacielem, przyjacielem rodziców lub opiekunem rodziny o tym, co czujesz, kiedy między rodzicami dochodzi do awantury.

- Narysuj obraz przedstawiający twoje uczucia.
- Zrób coś, co sprawi ci radość, np. przeczytaj ulubioną książkę, zagraj w grę planszową lub grę wideo, pooglądaj telewizję lub porozmawiaj z przyjacielem przez telefon (albo go odwiedź).
- Pamiętaj, że zajęcia te nie są powodem, dla którego jedno z rodziców znęca się nad drugim.

Co dzieci mogą zrobić, kiedy czują się nieszczęśliwe lub przestraszone, nawet jeśli nie mieszkają z osobą, która stosowała przemoc wobec ich rodzica?

- Porozmawiaj z rodzicem, który był ofiarą przemocy, lub z inną zaufaną osobą dorosłą o tym, co czułeś/aś, kiedy widziałeś/aś lub słyszałeś/aś przemoc w swoim domu.
- Porozmawiaj z rodzicem, który był ofiarą przemocy, lub z inną zaufaną osobą dorosłą o tym, co czujesz teraz, kiedy wszystko się zmieniło, nawet jeśli uczucia te wywołują w tobie dezorientację.
- Porozmawiaj z opiekunem rodziny o wszystkich tych trudnych uczuciach.
- Zrób coś, co sprawi ci radość, np. coś narysuj, przeczytaj, pokoloruj, zagraj w grę planszową lub wideo, pooglądaj telewizję, zajmij się jakimś sportem lub spędź czas z rodziną i przyjaciółmi.
- Pamiętaj, że bez względu na to, co zaszło między twoimi rodzicami, to *nie* była twoja wina.