

9 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ ЖЕРТВЫ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ



Подготовила психолог: Светлана Петрова

**ЛЮБОВЬ В СЕМЬЕ НЕ СТАНЕТ ВЕЧНОЙ,
И БРАК НЕ КОНЧИТСЯ ДОБРОМ,
КОЛЬ ГРУБЫМ БЫТЬ И БЕССЕРДЕЧНЫМ,
ВСЕГДА ПЛАТИТЬ ЗА ВЕРНОСТЬ ЗЛОМ.**



**СЕМЬЯ КРЕПКА, КОГДА ЕДИНА,
ДУШЕ ПРИЯТНА ДО КОНЦА,
КОЛЬ ЖЕНЩИНА В СЕМЬЕ ЛЮБИМА,
ТО БЬЮТСЯ В УНИСОН СЕРДЦА.**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ЖЕНЩИНАМ, ПОДВЕРГШИМСЯ НАСИЛИЮ В СЕМЬЕ:

Насилие можно предотвратить и остановить,
если вы осознаете серьезность этой
проблемы!!!

Заповедь 1

**Если тебя ударили –
немедленно собирай вещи.**

Не сомневайся , уходи!!!

**В случае физического
насилия ничего изменить уже
нельзя – отношения умерли
безвозвратно, и, самое
правильное, что может
сделать женщина - это уйти
от тирана, иначе дальше
будет только хуже.**



Заповедь 2

Отношения никогда не начинаются с побоев. Первые ласточки выглядят так: «ты дура», «я сказал, значит, ты делаешь»...

Сначала просьба превращается в приказ. Потом мелкие унижения становятся нормой.

Никому не позволяй унижать себя и специально причинять боль.

Никогда не думай «со мной такого не произойдет».



Заповедь 3

Если ты подверглась насилию, вокруг тебя есть люди, у которых можно попросить помощи.

Ищи помощь любую и не стесняйся ее принимать.

Жалуйся всем, кто готов слушать.

Пусть у тебя будут свидетели, зло творится в молчании.



Заповедь 4

Если супруг не считается с твоим мнением, то он такой и его не переделать. В этом случае есть необходимость подумать о себе.

В первую очередь, необходимо научиться уважать и любить себя, не позволять супругу унижений и оскорблений в свой адрес.

На этой стадии есть смысл дать отпор тирану.



Заповедь 5

Не думай, что насилие, это только в твоей семье. Не испытывай чувства стыда, по этому поводу.

Легко оказаться в трудной жизненной ситуации, беда застрять в ней надолго.

Заблуждение думать, что семью необходимо сохранять любой ценой.



Заповедь 6

«Показалось», самое главное заблуждение. Извинения и объяснения тирана ничего не стоят, какими бы искренними они не были. Так супруг проверяет свою женщину.

Не верь пустым обещаниям, простишь – ситуация будет только усугубляться.

Можно дать только ОДИН шанс, твердо определив условия проживания (если насилие повторится, ты меня больше не увидишь).



Заповедь 7

**Следи за своим
здоровьем, внимательно
относись к сигналам
организма.**

**Заботься о себе, чтобы
хватало сил жить!!!**



Заповедь 8

**«Супружество, это
единственное, что есть в
жизни женщины»,**

**если ты так считаешь, то это
серьезное заблуждение.**

**Друзья, работа, спорт,
увлечения – пусть все это
обязательно будет в твоей
жизни.**



Заповедь 9

Работай над собой, расти, меняй все вокруг. Придумывай новые семейные традиции, блюда, проведение досуга...

Пробуй новое!

Чем больше нового тыпустишь в свою жизнь, тем увереннее будешь во взаимоотношениях с близкими людьми.



**Мы все такие разные,
Все до одной прекрасные,**

Скажи себе:

ЛЮБИ, НАДЕЙСЯ, ВЕРЬ!!!

**Отбрось обиды прежние,
Как платья надоевшие,**

И СЧАСТЬЕ на себя скорее ТЫ примерь!!!
