**Защита от насилия. Краткое наглядное руководство**

Стр 1

Сара Макдугал

Защита от насилия: краткое наглядное руководство

Стр. 2

Водоворот насилия

Стр. 3

Насилие - это не линейный цикл. Все может происходить в любой последовательности. Здесь нет «медового месяца» или периода «настоящей любви» - все, кажущиеся добрыми действия, в действительности являются своего рода насилием, обманом жертвы, чтобы заполучить ее доверие.

Жизнь в подобной атмосфере ощущается так, как будто вы находитесь в стремительном водовороте, состоящем из надежды, мучений, обязательств, страха и сомнений в себе. Вы ощущаете незащищенность и никогда не знаете, что вам принесет сегодняшний день.

Водоворот, перевод в направлении с 12 часов и по часовой стрелке

**Умасливание**

Манипулирующая доброта. Услужливость. Комплименты. Подарки. Красивые жесты. Все хорошее, что вам нравится в человеке, проявляющем насилие по отношению к вам.
Все это заставляет вас чувствовать себя полной надежд и любимой.

**Выгорание**

Ваш настрой меняется. Вы начинаете чувствовать себя незащищенной (снова). Может прозвучать какое-то резкое замечание или вы можете сделать болезненное открытие. Обещания нарушаются.
Все это заставляет вас чувствовать себя преданной и с разбитым сердцем.

**Взрыв**

Ссоры. Безысходность. Пассивная агрессия. Вы ходите вокруг него на цыпочках. Человек вспыхивает, выходит из себя. Если вы говорите о выгорании, ссора разгорается.

Все это заставляет вас чувствовать себя никчемной и сомневаться в себе.

**Избиения**

Интенсивная форма взрывов. Физическая или сексуальная агрессия. Его угрозы нанести вред или покончить с собой. Деструктивные действия. Удары и вспышки.

Все это заставляет вас чувствовать себя напуганной и маленькой.

**Уговоры/Вина**

Насильник знает, что зашел слишком далеко. Он может извиняться, плакать, давать обещания. Может также сказать, что вы виноваты в том, что он так себя повел.

Все это заставляет вас чувствовать себя обязанной простить его и что вы эгоистка, которая хочет большего.

Стр. 4

**Причины насилия**

Употребление алкоголя

Родитель насильника проявлял насилие к нему

«Чокнутая бывшая»

Он – главный, несущий ответственность

Мужской пол

Финансовая состоятельность

Умнее всех остальных

Сделал выбор в пользу насильственных действий

Есть только одна причина насилия. Sarahmcdougal.com

**Причины изнасилований**

Употребление алкоголя

Отправилась на пробежку

Флирт

Проявление дружелюбия

Женский пол

Симпатичная

Красиво одетая

Принял решение изнасиловать.

Есть только одна причина изнасилований.

Стр. 5

Контролирующий человек может:

**Приходить в бешенство дома,** а в других местах и на публике быть спокойным и всем улыбаться.

**Эгоистичным и сосредоточенным на себе**, когда находится рядом с вами, но быть щедрым и поддерживающим для других людей.

**Доминировать** дома, но быть готовым идти на переговоры и компромиссы с другими людьми.

**Негативно относиться к женщинам** на своей территории, но на словах поддерживать их, когда его слушает кто-то другой.

**Быть властным** по отношению к своей партнерше и детям, при этом не представлять никакой угрозы и не проявлять насилие по отношению к другим людям.

**Считать себя правомочным**, быть уверенным в том, что он обладает особым статусом
в семье, но при этом критиковать других мужчин, которые не уважают и оскорбляют женщин.

(Ланди Банкрофт, автор книги «Почему он делает это?»)

**Готовы ли вы освободиться от стресса, находясь на пути восстановления
от насилия?**

**Возвращение к основам**

***Есть. Спать. Повторить.***

Дайте своему организму еду. Если вы вообще забываете поесть, то сейчас для вас калории важнее витаминов. Очень полезны для вас смузи. Ешьте все, что помогает вам двигаться дальше и не вызывает у вас тошноты.

**Сожгите стресс.**

***Двигайтесь когда только можете.***

Уровень адреналина и кортизола в вашем теле превращает ваш мозг в кашу. А движение снижает уровень гормонов стресса в вашем теле. Ходите пешком. Бегайте. Поднимайте тяжести в спортзале. Плавайте. Танцуйте. Ходите в походы. Катайтесь на велосипеде. Делайте все, что вам помогает. Просто делайте это.

**Ложитесь спать с курами.**

***Сон – ваш лучший друг.***

Забота о себе вращается вокруг хорошего сна. Примите перед сном горячую ванну. Если вам сложно самостоятельно расслабиться, обратитесь к своему доктору, чтобы он выписал вам снотворное на какой-то период. Помогите мозгу отключиться, чтобы предотвратить перегрузку организма.

**Маленькие шажочки**

***Делайте одно маленькое дело за раз***.

Найдите для себя одно малюсенькое дело, которое вы в состоянии сделать и поставьте себе цель его выполнить. Затем сделайте еще один шажочек. Например, поставьте цель перебрать и пересмотреть небольшую стопку документов. Или «купить небольшую папку для хранения записей». Дайте себе перерыв от больших дел, от взгляда на картину целиком.

**Включите музыку**

***Никаких грустных песен.***

Наполните атмосферу вокруг себе колыбельными, гимнами хвалы, песнями, посвященными борьбе, отваге и успокоительными медитациями из Писания. Сейчас вам не нужны никакие печальные песни в стиле кантри или баллады о разбитом сердце.

Помните, что вполне нормально чувствовать себя не очень хорошо в течение какого-то времени.

Sarahmcdugal.com

Стр. 6

***Дорогая, ты можешь быть***

Сильной и мягкой

Неистовой и нежной

Скорбящей и радостной

Прямолинейной и доброй

Проявлять эмпатию и устанавливать границы

Быть лидером и быть ученицей

Быть творческой и нуждаться во вдохновении

Быть независимой и нуждаться в защите

Слушать и говорить правду

Быть смелой и хотеть поддержки

Прощать и не доверять

Разочароваться и выбирать надежду

Идти вперед и нуждаться в справедливости

Sarahmcdugal.com

**Простые шаги по безопасности при пользовании телефоном**

***Пусть твоя безопасность станет для тебя приоритетом!***

1. Меняй пароли. Настрой новые пароли повсюду, включая запасные адреса электронной почты. Используй пароль, которым ты никогда не пользовалась раньше, такой, который сложно угадать. Не записывай новые пароли. Поставь себе приложение для хранения паролей, например, 1Pass, чтобы эти пароли хранились в зашифрованном виде.
2. Двухфакторная идентификация. Убедись в том, что все твои учетные записи в социальных сетях и ящики электронной почты имеют двухфакторную идентификацию, нужно сделать два шага, чтобы получить к ним доступ. Это предотвратит доступ к ним другому человеку, который может поменять пароль без твоего ведома.
3. Отключи службу определения местоположения. Деактивируй в настройках телефона, компьютера и планшета геолокацию. Сделай это во ВСЕХ приложениях. Измени свой адрес в системе Gmail, если ты пользуешься картами Гугл Google Maps для своего навигатора, потому что любой человек, имеющий доступ к твоему адресу электронной почты, сможет отслеживать любую твою поездку.
4. Убедись, что на твоем телефоне и планшетах включена функция входа/разблокировки по отпечатку пальца. Проверь настройки, чтобы убедиться, что никто больше не добавил свои отпечатки пальцев, чтобы включать твои устройства.
5. Получи новую учетную запись Apple ID. Если у тебя общая с кем-то учетная запись Apple ID или семейная учетная запись, другие члены твоей семьи могут получить доступ к твоим сообщениям и приложениям, особенно если ты используешь программу iMessage.
6. Удали приложения, отслеживающие твое местоположение. Удали любые приложения по отслеживанию местоположения, такие как Life 360? FriendFinder и т. д. Не просто отключи их, а полностью удали с телефона.

Стр. 7

**Бывает ли так, что какие-то разговоры ставят тебя в тупик?**

Разговоры, которые идут по кругу и никогда не заканчиваются.

Проблемы, которые никогда не решаются.

Бесполезная, не имеющая особого значения информация.

Нелогичные, саркастические слова.

Насмешки, колкости, обвинения.

Отрицание, юление, уход от прямого ответа.

Неопределенность, увертки, «не помню».

Качели: от героя до жертвы.

Конкуренция, «око за око», оправдания

Все это – признаки эмоционального насилия в отношениях.

**Перестань извиняться**

(за то, в чем ты не виновата)

|  |  |
| --- | --- |
| Прости, я опоздала.  | Спасибо, что подождал. |
| Прости, что потребовала много внимания. | Спасибо за поддержку. |
| Извини за то, что попросила еще об одной услуге. | Спасибо за помощь. |
| Извини, я ошиблась.  | Спасибо за то, что помог мне это исправить. |
| Прости, сегодня я не смогу прийти. | Благодарю за приглашение. |
| Прости за то, что была слишком эмоциональной.  | Спасибо за то, что выслушал. |
| Извини за то, что ушла в себя. | Спасибо за то, что дал мне возможность побыть наедине с собой. |
| Извини, я не понимаю. | Спасибо за то, что все разъяснил. |

Для насилия есть всего одна причина.

Стр. 8

Он бил ее с помощью стыда.

Он давал ей пощечины, высказывая обвинения.

Он душил ее, не разговаривая с ней.

Он ущемлял ее своим презрительным отношением

Он наносил удары своим предательством

Он подавлял ее унижением

Он калечил ее своим манипулированием

Он держал ее мертвой хваткой, оставляя ее в одиночестве

Он ставил ей синяки, навязывая ложную вину

Он истязал ее, давая ложную надежду

Он разрушал ее, критикуя и вызывая ложный стыд

Он хлестал ее словами, подвергая разрушительной критике

Он наносил удары, говоря об ошибках прошлого

Он ограничивал ее, заставляя сомневаться в себе

Он совершал над ней насилие, предаваясь своим зависимостям

Он заставлял ее выходить за рамки человеческих возможностей

**Но при этом он пальцем ее не тронул**. Узнай больше на @sarahmcdugal

Стр. 9

**Она гораздо больше, чем просто принцесса**

говори ей о том, что она

Авантюрная,

артистичная,

вдумчивая,

верная,

веселая,

деятельная,

динамичная,

добрая,

дружелюбная,

ей можно доверять,

заботливая,

любознательная,

мудрая,

мужественная,

надежная,

настоящий боец,

находчивая,

одаренная,

озорная,

остроумная,

предприимчивая,

прелестная,

пылкая,

решительная,

сильная,

смелая,

сосредоточенная,

сострадательная,

спортивная,

способная,

стойкая,

творческая,

трудолюбивая,

уважительная,

уверенная в себе,

увлеченная,

упорная,

целеустремленная,

честная,

чувствительная,

энергичная,

яркая

Стр. 10

**Любимые высказывания токсичных людей (и тайная аргументация, которая за ними стоит)**

«Никто больше не смог бы терпеть тебя так, как это делаю я» (потому что этому человеку хочется, чтобы вы продолжали оставаться зависимой от него, получая от него одобрение и таким образом обретать чувство собственной значимости, вместо того, чтобы освободиться от этих пут)

«Кроме тебя никто больше так не думает» (потому что вы будете более склонны сомневаться в себе, если этот человек убедит вас в том, что с ним все согласны, несмотря на то, как это есть на самом деле)

«Я представления не имею, о чем ты говоришь» (потому что вы указываете на факты, которые он хочет скрыть или перекручивает ваши договоренности, даже если у вас есть неопровержимые доказательства)

«А как насчет твоих проблем? Ты не идеальна!» (потому что вы устанавливаете границы и указываете ему на продолжающиеся паттерны поведения, за которое он отказывается брать на себя ответственность)

«Я уже извинился, перестань твердить одно и то же» (потому что вы просите его не только говорить, но и делать, а его действия не совпадают с тем, о чем он говорит)

«Если бы ты просто сделала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, то я бы никогда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» (он переносит на вас вину за свой выбор, который причинил вам вред или боль, говоря, что вы виноваты в его поведении).

«Для тебя я всегда делаю все не так, как надо!» (потому что вы просите его следовать вашим соглашениям, а не бросать все на полпути или изменять ситуацию).

«Почему бы тебе просто не отпустить ситуацию?» (потому что он злится из-за того, что вы распознали устойчивые паттерны поведения, а он хочет остаться безнаказанным)

«Ты не дала мне закончить фразу» (потому что он пытается воспротивиться вашим правдивым словам, заставить вас замолчать и продолжать совершать эмоциональное насилие).

Стр. 11

**Мифы о любви**

Бог не доминирует и не контролирует. Только сатана стремится властвовать. (Мк. 10:42-45, Еф. 5:25)

Бог не обманывает и не манипулирует. Не делают этого и Его последователи. Если кто-то лжет, то он действует как Люцифер, отец лжи. (Втор. 32:3-5; Ин. 8:43-44).

Писание не оправдывает насилие, с чьей бы стороны в браке оно не происходило.

Мужчины и женщины равны в достоинстве и ценности, и должны проявлять друг ко другу взаимную доброту. (Еф. 5:21, Быт. 1:27-28).

Бог не оправдывает насилие ради взаимоотношений любви. Когда страдаете вы, страдает и Он. (Пс. 10:5, Прит. 3:30-33).

Ваши страдания - это не наказание за грехи. Ваши страдания не очищают другого человека. (Ин. 9:3).

Прощение не означает, что вы никогда не будете об этом говорить. Бог стирает только тот грех, который был «растоптан» и от которого человек отвернулся. (Мих. 7:19, Лк. 17:3).

Стр. 12,13

**Безопасность в Церкви**

С чего начать - 13 подсказок

1. **Протоколы обеспечения безопасности**. Примите целенаправленное решение создать безопасную атмосферу в церкви, поставив безопасность в приоритет и воплотив протоколы (правила) защиты и обеспечения безопасности для членов и гостей церкви.
2. **Комитет по реагированию на чрезвычайные ситуации**. Назначьте и поддерживайте работу Комитета по реагированию на чрезвычайные ситуации, чтобы этот комитет нашел в общине профессионалов, работающих в сфере оказания чрезвычайной помощи, подготовил протокол действий в различных чрезвычайных ситуациях и обучил лидеров.
3. **Оценка риска**. КРЧС на месте должен провести оценку рисков в церкви и на ее территории, чтобы определить потенциальные опасные ситуации и места.
4. **Технологии**. Сделать приоритет на инвестициях в технологии для обеспечения защиты и безопасности, таких как: система сигнализации, камеры слежения, магнитные ключи-карты.
5. **Поддержка связи с местным сообществом**. Установить хорошие рабочие взаимоотношения с отделами реагирования на чрезвычайные ситуации в местном сообществе, такими как пожарная станция, управлением шерифа (полицией), убежище для жертв домашнего насилия, мэром и городской администрацией.
6. **Расследование**. Расследуйте каждый несчастный случай или инцидент, произошедший на территории церкви и подготовьте письменные отчеты о каждом случае. Храните эти документы в безопасном месте.
7. **Охраняйте входы в здание**. Немедленно начните контролировать всех входы в церковь. Закрывайте и наблюдайте за центральным входом, назначив дьяконов или привратников контролировать доступ в здание.
8. **Зоны безопасности**. Немедленно проверьте все огнетушители, двери, замки и наличие табличек с надписью «Выход», чтобы убедиться, что все зоны оснащены всем необходимым, что оборудование находится в рабочем состоянии. Проводите подобные проверки каждый месяц.
9. **«Активный стрелок – порядок реагирования».** Запланируйте проведение обучения для лидеров и добровольцев на тему «Что делать в случае появления активного (действующего) стрелка». (прим. пер. - Активным стрелком называется лицо, активно участвующее в убийстве или в попытке убийства в пространственно ограниченной зоне скопления людей).
10. **Распознавание угрозы**. Обратитесь в местные правоохранительные органы с просьбой обучить всех ваших дьяконов и привратников основам распознавания угрозы. Убедитесь, что члены вашей команды знают, что если они увидели что-то подозрительное, то они должны об этом сказать.
11. **Проверка благонадежности**. Поставьте в приоритет проверку благонадежности всех своих добровольцев, а не только тех, кто работает с детьми. Подготовьте серьезную программу обучения и протокол безопасности для добровольцев, работающих с детьми.
12. **Сообщайте о насилии над несовершеннолетними.** Говорите людям о требовании о том, что о любом подозрительном или ненадлежащем поведении в отношении несовершеннолетних со стороны любого члена церкви, посетителя или добровольца нужно немедленно сообщать в правоохранительные органы и сотрудничать во время расследования.
13. **Насилие в семье**. Проводите просветительскую работу для сотрудников церкви и добровольцев о насилии в семье. Выберите рассудительного и хорошо подготовленного человека, который будет работать в сфере домашнего насилия и будет нести ответственность за контакты между церковью и сообществом. Рассказывайте всем членам церкви о протоколах поддержки для жертв домашнего насилия.

Стр. 14

Власть

Дети

Сфера культуры

Эмоциональная сфера

Финансовая сфера

Интеллектуальная сфера

Домашние животные и вещи

Физическая сфера

Психологическая сфера

Сексуальная сфера

Социальная сфера

Духовная сфера

Словесное обращение

Стр. 15-21

Различные формы насилия

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

ВЛАСТЬ

1. **Мания величия.** Верит, что он умнее, мудрее, сильнее, более могущественен, чем это есть на самом деле.
2. **Правомочие**. Ведет себя так, чтобы другие люди делали так, как он хочет или заботились о его нуждах.
3. **Создает хаос**. Обретает контроль, настраивая людей друг против друга.
4. **Жесткая/косная религия**. Диктует систему верований всем домочадцам.
5. **Стремится забрать всю славу себе, воруя чужие идеи**. Крадет идеи других людей, не делясь с ними успехом.
6. **Сторонник превосходства какой-то одной группы**/шовинист. Свысока смотрит на культуру, цвет кожи, пол, возраст, положение других людей, думает, что он стоит выше других.
7. **Зациклен на уважении**. Может вести себя агрессивно с ровесниками, детьми, пожилыми, теми, кто, по его мнению, ведет себя неуважительно.
8. **Зациклен на хорошей репутации**. Ожидает, что другие люди будут хранить секреты, сохраняя хорошую внешнюю репутацию, несмотря на то, что происходит в реальности.

Стр. 16

Формы насилия -1
Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

ДЕТИ

1. Угрозы. Угрожает нанести вред детям или в действительности наносит им вред, если вы не поступаете так, как он говорит.
2. Деньги. Не оказывает детям финансовую поддержку, избегает сообщать вам о своем доходе, оспаривает необходимые нужды.
3. Стыдит вас. Унижает вас перед детьми, стыдит вас или их, сравнивая ваши неудачи, подрывает правила, установленные в семье и принципы здорового родительства.
4. Заставляет вас молчать. Использует детей, чтобы заставить вас молчать о чем-то и заставляет вас чувствовать себя так, что вы не в праве говорить о чем-то вслух.
5. Сексуальное насилие над детьми. Совершает насилие над детьми других людей, даже если он не причиняет вреда вашим собственным детям.
6. Страх. Запугивает вас перед детьми, либо причиняет вам боль перед детьми, чтобы напугать их.

Формы насилия-2

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Сфера культуры

1. Плохо обращается с вами. А затем обвиняет в этом либо свои ожидания, основанные его или ваших культурных особенностях, либо говорит, что именно так поступают в его семье или на его родине.
2. Принижает вас из-за вашего происхождения, либо национальной принадлежности, языка, цвета кожи или религии вашей семьи.
3. Заставляет вас принять его культуру и наследие, отказавшись при этом от своего, говорит, что его культура лучше вашей, отказывает вам в праве соблюдать свои традиции.
4. Изолирует вас от ведущих культурных традиций, удерживает от встреч с друзьями или от занятий, которые чужды его культуре. Использует языковой барьер, чтобы помешать вашей социализации.
5. Заставляет вас молчать, используя ожидания, присущие его культуре или вопрос чести семьи, чтобы сохранить в тайне какие-то секреты, избегать завязывания дружеских отношений или делает все по-своему.
6. Эксплуатирует вас, используя языковой барьер, чтобы не дать вам социализироваться в обществе и взаимодействовать с другими людьми.

Стр. 17

Формы насилия-3

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Эмоциональная сфера

1. Обесценивает ваше восприятие реальности, ваши чувства и ваше понимание того, что происходит вокруг вас.
2. Оскорбляет вас и затем превращает это в шутку и говорит: «Я просто пошутил! Почему ты такая чувствительная?»
3. Отрицает проявление чувств, не несущее за собой сексуального подтекста, молчит или отказывается говорить о конфликтных ситуациях.
4. Манипулирует вами, используя ложное чувство вины, чтобы вы чувствовали себя виноватой за то, чего не говорили и не делали.
5. Начинает приводить аргументы, которые уводят вас от обсуждения реальной проблемы, и вы переключаетесь на обсуждение того, почему вы так реагируете на ситуацию.
6. Собственнически ведет себя, но называет это «защитой», а затем вынуждает вас чувствовать себя ужасно из-за желания быть независимой.
7. Колеблется, создавая таким образом эмоциональные качели и вы всегда сидите как на иголках.

Формы насилия-4

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Финансовая сфера

1. Ограничивает ваш доступ к деньгам, счетам, доходам, обороту наличных,
к активным действиям, покупкам, путешествиям или к любому из вышеперечисленного.
2. Отслеживает каждую потраченную вами копейку, или ожидает, что вы будете это делать и отчитываться перед ним. Также может следить за тем, сколько бензина вы потратили, сколько тратите на покупку продуктов и на личные нужды.
3. Уклоняется от выплат на содержание ребенка, общих родительских трат, от коллекторов и обещанных расходов.
4. Импульсивно тратит деньги на себя, при этом контролирует каждый шаг других членов семьи или сглаживает скупость крупными подарками.
5. Препятствует вашему доступу или праву на получение социальной помощи, помощи от государства, услуг здравоохранения, стипендий или другой поддержки.
6. Принимает решения по крупным финансовым вопросам, не учитывая ваше мнение и не считая его равным, не делится с вами важной информацией и не учитывает ваши нужды.
7. Лжет о своих расходах, о том, на что он потратил средства или с кем это сделал.

Стр. 18

Формы насилия-5

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Интеллектуальная сфера

1. Требует от вас и детей совершенства, и, по возможности, от тех, кто их окружает, это основано на его убеждении о том, что люди должны хорошо о нем думать.

2. Настаивает на том, чтобы вы доказали, что имеете право на собственное мнение или доказали, что ваше мнение важно.

3. Насмехается над вашим образованием, интеллектом, умением размышлять и пр. Считает, что он и другие люди выше вас.

4. Считает вас тупой, удивляется, если вы можете сказать что-то умное, предполагая, что вы понимаете гораздо меньше, чем есть на самом деле.

5. Чувствует себя униженным вашим интеллектом, озадаченным тем, как вы мыслите, не может терпеть, когда вы говорите что-то умное, опасаясь того, что подобные высказывания отвлекут от него всеобщее внимание. Может сказать, что вы скучная.

6. Отказывает вам в праве не согласиться с ним или иметь противоположное мнение, особенно, если это происходит публично.

7. Не признает того факта, когда другие люди замечают его поведение, насилие или непоследовательность и указывают ему на это.

Формы насилия-6

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И ВЕЩИ

1. Отбирает у вас ключи от вашей машины, водительское удостоверение, паспорт или другие документы, чтобы «хранить их в безопасном месте», чтобы вы оказались в ловушке.
2. Ломает вашу машину или отказывается поддерживать ее в рабочем состоянии, с заправленным баком, ограничивая вашу свободу и безопасность.
3. Выбрасывает ваши любимые вещи, говоря, что это получилось случайно. Или же вещи просто пропадают без всяких объяснений, он их прячет.
4. Причиняет вред вашим домашним животным или отдает их другим людям, или отказывается предоставлять им питание и уход, когда это необходимо.
5. Бьет кулаком по стене, хлопает дверью, разбивает какие-то вещи, бросается вещами, крушит все вокруг, заставляет вас бояться его.
6. Угрожает совершить любое из вышеперечисленных действий, даже если затем и не выполнит своей угрозы по какой-либо причине.

Стр. 19

Формы насилия-7

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Физическая сфера

1. Бесшабашное вождение, агрессивное поведение на дороге, взрывы гнева или агрессия к тем, кто едет медленнее, кто слабее, кто менее компетентен.
2. Нарушает ваш сон и спокойное времяпровождение, будит вас, не дает отдыхать, спорит, звонит, присылает текстовые сообщения или шумит.
3. Душит вас (даже если это было всего один раз), стесняет вас в чем-либо, пытается контролировать ваше дыхание или свободу дышать.
4. Блокирует выходы, не позволяет вам выходить из комнаты или из дома, не дает возможности позвонить, чтобы попросить о помощи.
5. Мешает вам получить доступ к медицинским услугам, оказанию срочной медицинской помощи или к лекарствам, средствам помощи или питанию.
6. Наносит вам удары с помощью любых приспособлений, орудий или предметов домашнего обихода (не руками напрямую).
7. Нападает на вас, бросая в вас различные предметы, нанося пощечины, удары, плевки, толкает вас, кусает, щипает, бьет ногами или наваливается всем телом.

Формы насилия-7

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Психологическая сфера

1. Манипулирует вашим сознанием (газлайтинг). Делает или говорит какие-то вещи прямо перед вами, а затем позже это отрицает, таким образом, заставляя вас сомневаться в собственном здравомыслии.
2. Терроризирует вас, а затем ожидает, что вы будете жить дальше так, как будто ничего не произошло.
3. Контролирует малейшие аспекты вашей жизни – еду, время отдыха, общение с друзьями, при этом, возможно, говорит, что он делает это, потому что сильно заботится о вас.
4. Перекладывает ответственность за свои зависимости или компульсивное поведение на других людей или говорит, что в этом есть и ваша вина.
5. Выставляет на показ оружие, чтобы дать вам понять, что он может вам навредить, если действительно этого захочет.
6. Угрожает нанести вред себе, другим, убить себя или других людей. Или в шутку заводит разговор на эту тему.

Стр. 20

Формы насилия-9

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Сексуальная сфера

1. Принуждает вас к сексу. Заставляет, настаивает против вашего желания. Или отказывает вам в сексе на какой-то период времени в качестве наказания.
2. Критикует ваше тело, вашу чувственность или сексуальные предпочтения. Стыдит или насмехается над тем, что вам привычно.
3. Требует сексуальных отношений в знак благодарности или компенсации за то, что он вам сделал или купил.
4. Смотрит порнографию или заставляет вас смотреть. Порнография неразрывно связана с торговлей людьми и напрямую влияет на снижение эмпатии.
5. Изменяет вам, имея отношения на стороне, свидания на одну ночь или пользуется платными сексуальными услугами. Либо угрожает это сделать.
6. Отгораживается от вас, не имея близких отношений, кроме сексуальных.
7. Растлевает или проявляет сексуальное насилие по отношению к взрослым либо несовершеннолетним.

Формы насилия-10

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Социальная сфера

1. Подслушивает ваши разговоры и нарушает ваше право на приватность, прослушивая ваш телефон, читая электронную почту и текстовые сообщения.
2. Отслеживает вашу активность в социальных сетях, ваши публикации и взаимодействия с другими людьми. Хочет, чтобы вы поделились с ним своими паролями.
3. Следит за километражем на вашей машине, и всегда должен знать, куда вы поехали, с кем и на какое время.
4. Отговаривает вас развивать дружеские отношения с другими людьми, от общения с ними, от построения здоровых отношений с коллегами по работе или от отдыха, времяпровождения с друзьями, если он в этом не участвует.
5. Указывает вам на то, где и на кого учиться, какую работу искать или как работать на себя. Вынуждает вас просить разрешения что-то сделать.
6. Старается удержать вас дома как можно дольше, чтобы вы меньше подпадали под влияние других людей.

Стр. 21

Формы насилия-11

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Духовная сфера

1. Искажает Писание, чтобы избежать ответственности, создать вакуум власти или господствовать над теми, кто его окружает.
2. Эксплуатирует религиозные убеждения и основополагающие принципы, чтобы использовать других людей или уменьшить свои обязательства.
3. Умело использует против вас труды религиозных лидеров, книги или информацию, чтобы принудить вас делать так, как он считает нужным.
4. Затыкает вам рот библейскими текстами, чтобы научить вас подчинению и принять его власть над вами.
5. Убежден, что вы в нем нуждаетесь, чтобы правильно понимать истину, общаться с Богом или слышать голос Святого Духа.
6. Разрушает вашу душу, чтобы отобрать у вас право голоса, разрушить вашу личность, встать между вами и Богом, не давая вам построить личные отношения с Богом.

Формы насилия-11

Образ мышления, нацеленный на власть, руководит всеми 12-ю формами насилия.

Словесное обращение

1. Подробно описывает вам что и как вы должны делать и обязательно говорит вам, если вы не сделали так, как ему хотелось.
2. Не дает вам высказаться или привычно перебивает вас во время разговора, показывая, что ваши слова не имеют никакого значения.
3. Критикует возможности, которые у вас появляются, ваше мнение, опыт, знания или взгляды.
4. Запрещает вам говорить с другими людьми о проблемах, посвящать в свои дела близких друзей или наставников.
5. Стыдит вас, заставляет вас молчать, оскорбляет и говорит, что ваше мнение ничего не стоит.
6. Кричит на вас, орет, ругается, обзывает, обращается к вам снисходительно и саркастично.
7. Унижает вас перед другими людьми, ведя себя так, как описано выше, или побуждает других людей также относиться к вам.

Стр. 22

Уважение

Дети

Сфера культуры

Эмоциональная сфера

Финансовая сфера

Интеллектуальная сфера

Домашние животные и вещи

Физическая сфера

Психологическая сфера

Сексуальная сфера

Социальная сфера

Духовная сфера

Словесное обращение

Стр. 23

Любовь и уважение

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

УВАЖЕНИЕ

1. Признает реальность. Не уходит от ответов. Открыто признает события прошлого. Берет на себя ответственность за свои действия и выборы.
2. Охотно высказывает одобрение. Не тянет одеяло на себя, желая быть в центре внимания. С готовностью хвалит тех, кто этого заслужил. Понимает собственные ограничения.
3. Стремится к общению с наставником. Понимает ценность консультирования, обучения и мудрости других людей. Со смирением принимает подотчетность перед другими людьми.
4. Ищет исцеления. Стремится к получению качественной профессиональной помощи в борьбе с зависимостями, в исцелении от травм или восстановлении.
5. Уважает других людей. Проявляет уважение, независимо от возраста, культурной, половой или национальной принадлежности.
6. С почтением относится к другим людям, независимо от того, что они могут предложить, поступает так просто потому, что они являются личностями.
7. Стремится служить. Постоянно бескорыстно служит другим людям, которые ничего не могут предложить взамен, делает это с добротой и от всего сердца.
8. Отвергает возможность властвовать (даже если это «оправданная возможность»). Не желает эксплуатировать, унижать или наносить вред другим людям.

Стр. 24.

Любовь и уважение-1

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение делает наши отношения безопасными.

ДЕТИ

1. Защищает. Обеспечивает физическую и эмоциональную безопасность детей, независимо от того, какие проблемы или трудности есть у взрослых.
2. Обеспечивает. Работает, чтобы обеспечить нужды семьи и поддерживать финансовую стабильность всех (а не только свою) ИЛИ предоставляет постоянную достаточную финансовую поддержку детям (выплата алиментов).
3. Созидает. Поддерживает вас перед детьми. Ожидает, что дети будут относиться к вам с уважением.
4. Подает хороший пример. Живет по истине и честно, берет на себя ответственность за свои ошибки и просит прощения у детей. Ведет себя ответственно и целеустремленно, зная, что за ним наблюдают дети.
5. Проявляет доброту. С добротой и терпением относится к детям и родственникам. Понимает, что все дети разные. НЕ выбирает себе любимчиков среди детей.
6. Стремится сохранить индивидуальность детей. Не желает осуществить свои мечты через детей или не принуждает детей достигать чего-то вместо родителей.

Любовь и уважение-2

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

Сфера культуры

1. Признает слабые стороны. Понимает, что в каждой культуре есть сильные и слабые стороны. Хорошо к вам относится, не взирая на то «как это делают у нас дома». Не использует культуру в качестве оправдания своего эгоизма или требований.
2. Возвышает вашу культуру. Поддерживает то, что вы любите в своей культуре и приглашает вас принять аспекты его культуры, которые вам нравятся.
3. Уважает уникальность. Тактично относится к культурным практикам представителей других культур, даже если они ему незнакомы. Стремится понять и узнать, какое мировоззрение стоит за мышлением других людей и познать окружающий его мир.
4. Хочет обрести новый опыт. Хочет на опыте узнать что-то новое, при этом не принуждая вас это делать. Ему нравится делать что-то новое, при этом не проявляет осуждения или порицания.
5. Не стыдит. Знает, что культурные нормы могут вызывать эмоциональную реакцию и избегает намеренно стыдить вас, или конфликтных ситуаций, возникающих на почве культурных различий.
6. Поддерживает ваше привыкание к другой культуре. Одобряет ваше изучение языка и привыкание к другой культуре. Помогает вам понять, что говорят люди вокруг вас.

Стр. 25

Любовь и уважение-3

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

Эмоциональная сфера

1. Поддерживает ваше восприятие реальности и ваш опыт. Признает, что вы можете воспринимать реальность по-другому.
2. Общается. В общении последователен, постоянен, честен и ничего не скрывает. Не перекладывает на вас вину за свои чувства.
3. Ласковый. Регулярно проявляет к вам ласку, восхищается вами. Уважает ваши границы, не сердится на вас. Помогает вам чувствовать себя в безопасности.
4. Говорит прямо. Общается с вами так, чтобы не навязывать вам ложное чувство вины. Берет ответственность за свои действия, не перекладывая вину на вас.
5. В спорах ведет себя честно. Не давит вас аргументами. Говорит о реальной проблеме, не отвлекаясь на посторонние вещи. Сосредоточен на проблеме, не нападает на вас или на других людей.
6. Доверяет. Поддерживает вашу индивидуальность и независимость. Ценит круг вашего общения и не ревнует вас к друзьям.
7. Спокоен и стабилен. Не создает эмоциональных качелей. Прямо говорит вам о своей позиции. В этих отношениях вы можете расслабиться и не переживать.

Любовь и уважение-4

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

Финансовая сфера

1. Равный доступ. У вас обоих одинаковый, равный доступ ко ВСЕМ денежным средствам, счетам, доходам, обороту наличности, активностям, покупкам, путешествиям, вкладам, страховкам и пр.
2. Партнерство. Вы вместе создаете бюджет, а затем доверяете друг другу в том, что каждый из вас будет мудро использовать средства в рамках согласованного бюджета. И вам не нужно отслеживание/контроль мелких трат.
3. Обеспечивает семью. Вы знаете, что можете на него положиться в вопросе финансового обеспечения. Если вы в разводе, то он регулярно платит алименты и несет совместные расходы.
4. Откладывает сбережения. Ставит долгосрочное планирование и стабильность выше импульсивных покупок. Учитывает нужды всей семьи во время принятия финансовых решений.
5. Общие счета. Оповещает вас о том, сколько средств есть на счетах и где эти счета находятся. Рассказывает вам обо всех счетах, расходах, долгах и доходах.
6. Советуется с вами, когда нужно принять решение о крупных финансовых расходах, ценит ваше мнение. В равной степени учитывает ваши желания и потребности.
7. Не держит секретов. Не утаивает свои траты и где и с кем он потратил средства. Вы чувствуете себя в безопасности на 100%.

Стр. 26

Любовь и уважение-5

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение делает наши отношения безопасными.

Интеллектуальная сфера

1. Проявляет смирение. Понимает, что все люди разные и функционируют в разном темпе и на разном уровне. Не требует совершенства от вас, от детей, от других людей, чтобы те хорошо о нем думали.
2. Ценит ваш ум. Считает, что у вас есть право на собственное мнение и ценит ваши мысли и идеи, которые вы привносите в ваши взаимоотношения.
3. Эмоциональная поддержка. Гордится вашим образованием, вашим интеллектом, умением мыслить и пр. Признает вас интеллектуально равной себе и относится к вам соответствующим образом.
4. С интересом выслушивает вас, потому что знает, что вы можете привнести хорошие идеи. Признает ваши сильные стороны и ценит тот баланс в ваших отношениях, которому способствуют ваши навыки.
5. Не унижает вас. Ему не нужно принижать вас, чтобы чувствовать свою значительность. Он ценит области, в которых вы преуспеваете и не пытается украсть славу себе. Считает вас партнером, а не конкурентом.
6. Поддерживает вашу свободу. Он нормально себя чувствует, когда вы с ним не соглашаетесь или имеете противоположное мнение. Ему не нужно заставлять вас замолчать.
7. Хвалит вас. Искренне гордится вашими достижениями перед другими людьми, не льстит и не манипулирует вами.

Любовь и уважение-6

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

Домашние животные и вещи

1. Общий доступ к вещам. Заботится о том, чтобы у вас был доступ к ключам от вашей машины, водительскому удостоверению, паспорту и другим документам. Никогда не забирает у вас вещи, которые вам необходимы для нормальной жизни.
2. Поддерживает транспортные средства в хорошем состоянии. Помогает вам содержать автомобиль в порядке, чтобы он хорошо работал, в баке был бензин, и машина была безопасной. Обращает внимание на то, что нужно сделать в доме и заботится о том, чтобы все было сделано.
3. Забота о собственности. Не наносит умышленного вреда собственности и действует в соответствии с правилами безопасного поведения. Заменяет вышедшие из строя или износившиеся вещи.
4. С добротой относится к домашним животным. Проявляет заботу и доброту по отношению к домашним животным, чтобы у них был корм, и они были в хорошем состоянии здоровья. Советуется с вами в случае возникновения непредвиденных ситуаций с домашними животными.
5. Безопасная обстановка. Никогда не использует вещи, чтобы дать выход своему гневу или чтобы выместить на них гнев и не ударить человека. Не использует вещи, чтобы вам угрожать, унижать или испугать.
6. Полное доверие. Не угрожает сделать что-либо из вышеперечисленного или использовать вашу собственность или домашних животных с целью вызвать страх или недоверие.

Стр. 27

Любовь и уважение-7

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

Физическая сфера

1. Заботится о безопасности. Осторожно водит машину, заботясь о жизни своих пассажиров, терпеливо относится к другим водителям на дороге.
2. Уважает ваш покой и заботится о вашем теле. Охраняет ваш сон и время отдыха, не пытается вас разбудить. Поддерживает вас в заботе о здоровом образе жизни, чтобы вы делали то, что вам нравится.
3. Нежное прикосновение. С восхищением и нежностью относится к вашему телу. Избегает неприятных прикосновений. Внимателен к вашим нуждам.
4. Сдерживает себя. Никогда не навязывает вам своего мнения или своих предпочтений в физическом смысле. Никогда не использует угрожающие жесты или язык тела, чтобы заставить вас подчиниться ему.
5. Обеспечивает вам доступ к медицинским услугам. Заботится о том, чтобы у вас была возможность посетить врача, пройти необходимый осмотр, получить лечение и консультации.
6. Защищает о боли. Делает все, что в его власти, чтобы избежать причинить вам боль или вред. Стремится облегчить вашу боль, если вы страдаете.
7. Восхищается вами. Свободно инициирует и получает в ответ восхищение, не несущее за собой сексуального подтекста. Ваши сексуальные отношения здоровы и приносят радость и удовольствие вам обоим.

Любовь и уважение-8

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

Психологическая сфера

1. Честно смотрит на реальное положение дел. Открыто признает, когда что-то произошло и не пытается переписать историю. Смиренно принимает на себя ответственность, если он сказал или сделал что-то неправильно.
2. Дает вам возможность отгоревать. Если вы страдаете или грустите, он не ожидает, что вы будете просто продолжать жить дальше, как будто ничего не случилось. Он дает вам возможность отгоревать до конца.
3. Предлагает свободу. Он понимает, что вы взрослый человек, который может сделать мудрый выбор. Он вас не контролирует и не принуждает.
4. Принимает на себя ответственность. Не перекладывает ответственность за свои действия, выбор, за свои слова или зависимости на других людей, на обстоятельства или на вас.
5. Безопасное хранение оружия. Все оружие хранится в безопасном месте под замком в соответствии с правилами безопасности. Он никогда не использует и не демонстрирует оружие, чтобы показать вам, на что способен.
6. Совместные решения. Хочет услышать ваше мнение и идеи по поводу планов, решений и выбора, который необходимо сделать. Не позволяет вам контролировать его и не пытается контролировать вас.
7. Обращается за помощью. Не угрожает вам, что он нанесет вред себе или окружающим, чтобы вы сделали так, как он хочет. Если чувствует, что испытывает депрессию, то обращается за помощью.

Стр. 28

Любовь и уважение-9

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

Сексуальная сфера

1. Взаимная сексуальность. Уважает ваши сексуальные предпочтения. Заботится о том, чтобы все происходило по согласию, и чтобы вы тоже получили удовольствие. Не использует секс в качестве наказания и не отказывает в сексе, потому что зол на вас.
2. Восхищение. Искренне восхищается вашим телом и вашей сексуальностью. Не насмехается над тем, что вам нравится. Уважает ваш выбор, если вы не настроены на секс.
3. Искренняя близость. Показывает вам свою уязвимость и говорит о своих мыслях и чувствах. Знает, что близость это единство душ и сердец, а не только сексуальные отношения.
4. Верность. Не ищет сексуальных удовольствий за рамками вашего брака. Отказывается смотреть порнографию и не просит вас ее смотреть. Несет ответственность за сексуальные мысли, которые у него появляются. У него нет никаких опасных чувственных отношений.
5. Основное мировоззрение. Относится к вашему телу, как к дару, а не к своей собственности. Никогда не ведет себя так, как будто он имеет право на удовлетворение своих нужд и не заставляет вас нести ответственность за то, чтобы он оставался вам верен. Не принуждает вас выполнять неприятные вам действия.
6. Никаких манипуляций. Никогда сексуальные отношения не являются благодарностью за другие услуги или манипуляцией вашими решениями.

Любовь и уважение-10

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение ,делает наши отношения безопасными.

Социальная сфера

1. Предоставляет вам возможность для личного пространства. Доверяет вашим суждениям. Никогда не подслушивает. Признает ваше право взрослого человека на приватность и здоровую личную жизнь.
2. Доверяет друзьям. Никогда не подслушивает. Не отслеживает вашу почту, вашу активность в социальных сетях, не следит за вашим навигатором в машине и пр. Свободно делится с вами своими паролями, списком друзей в социальных сетях и текстовыми сообщениями.
3. Поддерживает взаимоотношения. Побуждает вас к тому, чтобы у вас были свои собственные друзья и социальная жизнь. Общается с членами вашей семьи. Наслаждается своей активной социальной жизнью.
4. Общие друзья. У вас есть здоровые взаимоотношения с общими друзьями. Он проявляет желание принимать участие в приятном для вас обоих социальном общении.
5. Восхищается вашими талантами. Поддерживает ваше желание работать, учиться, быть волонтером или участвовать в жизни местного сообщества. Берет на себя часть домашних обязанностей, чтобы вы тоже могли повеселиться.
6. Разделение обязанностей. Выполняет домашнюю работу, не разделяя ее на мужскую и женскую. В равной степени с вами воспитывает детей и заботится о них, чтобы вам не приходилось это делать одной.

Стр. 29

Любовь и уважение-11

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

Духовная сфера

1. Духовное обогащение. Использует Писание, чтобы поддерживать, а не унижать, стыдить или разрушать души других людей. Разделяет с вами духовную связь и духовный рост.
2. Лидер-слуга. Принимает призыв Иисуса бескорыстно служить другим и не стремиться получить что-то взамен. По мере возможности отвечает на нужды других людей.
3. Дает свободу. Признает тот факт, что вы идете своим независимым духовным путем и ценит это. Отказывается от любой возможности или повода взять над вами власть. Отказывается от попыток контролировать ваш духовный рост.
4. Выражает поддержку. Поддерживает вас в вашем пути и духовном общении. Помогает убедиться в том, что у вас есть время и доступ к духовным практикам по вашему выбору.
5. Уважает зрелость. Понимает, что Дух Святой может наставлять любого человека, мужчину или женщину. Знает, что вы не нуждаетесь в нем для того, чтобы общаться с Богом.
6. Консультирование и наставничество. Уважает ваш выбор советников, тренеров и наставников. Не контролирует и не манипулирует вашим доступом к духовному исцелению.

Любовь и уважение-11

Образ мышления, нацеленный на любовь и уважение, делает наши отношения безопасными.

Словесное обращение

1. Дает вам свободу. Позволяет вам делать вещи по-своему и поддерживает ваши попытки учиться или даже попробовать делать что-то, что трудно вам дается.
2. Предоставляет вам право голоса. Ценит ваш вклад в разговор, ваше мнение и то, как вы это озвучиваете.
3. Поддерживает вас. Подбадривает вас, поддерживает, защищает и способствует возрастанию вашей уверенности в себе.
4. Побуждает обращаться за помощью. Вместе с вами ищет профессиональной помощи, если у вас есть какие-то проблемы. Не препятствует вам получать услуги консультантов.
5. Восхищается вами. Открыто высказывает свое восхищение вами. Хвалится друзьям вашими успехами. Не льстит и не манипулирует вами.
6. Поддерживает честность. Побуждает вас говорить правду другим людям и использовать ваши слова для правильного, честного и сострадательного общения.
7. Говорит с добротой. Говорит приятным тоном, контролирует свой голос, не кричит, не обзывается и не молчит.

Стр. 30

**Ресурсы для исцеления**

**Список лучших книг**

 Мой список лучших книг по восстановлению после пережитого насилия и книг о том, как стать защитником таких женщин. Лично я считаю, что эти книги следует прочитать каждой женщине, находящейся на пути к исцелению после пережитого насилия.

<http://www.wildernesstowild.com/advocacy-resource-list>

**Наши услуги по консультированию**

Частные индивидуальные занятия и групповые занятия дают вам поддержку и наделяют ответственностью на пути к ясности, благополучию и целостности. Узнайте, как отпустить ложное чувство вины, установить здоровые границы, четко распознать шаблоны жестокого поведения и выйти из тумана травмы. **[www.wildernesstowild.com/wild-coaching](http://www.wildernesstowild.com/wild-coaching)**

**Онлайн-курсы по программе «От пустыни к мудрости,**

**идентичности, наследию и бесстрашию» (WildernesstoWILD.com). WILD**

Доступные онлайн-курсы помогут вам пройти путь от жертвы до воина, пока вы исцеляетесь от жестокого обращения. Курсы включают темы, связанные с жестоким обращением со стороны супругов, родителей, жестокое обращение на рабочем месте, в религиозном сообществе, посттравматического благополучия, управления тревогой, преодоления токсического стыда и многое другое.

[www.wildernesstowild.com/courses](http://www.wildernesstowild.com/courses)

**Группа поддержки для матерей, переживших травматические события**WILD Trauma Mamas Online Support Group

Потому что оставаться мамой после пережитой травмы не так легко, это не для слабонервных! После пережитых травм, таких как жестокое обращение, развод и даже предательство со стороны вашего сообщества верующих материнство может стать разрушительным путешествием, когда вы чувствуете, что изолированы от других людей. Знакомые методы воспитания теперь могут показаться контрпродуктивными, как же вам помочь своим детям расти и развиваться, несмотря на такие препятствия, как жестокое обращение со стороны второго родителя, пережитое сексуальное насилие гнев и предательство со стороны тех, кому они доверяли, и многое другое? #TraumaMamas от WILD - это надежное и конфиденциальное убежище для того, чтобы пережить этот опыт и получить поддержку от тех, кто тоже пострадал.

**Материалы для детей**

Список лучших книг, которые помогут вам как родителю или бабушке или дедушке, обучат ваших детей соответствующим возрасту образом и снабдят их инструментами, необходимыми для того, чтобы избежать жестокого обращения в детстве, воздействия порнографии и жестокого обращения со стороны сверстников. [www.wildernesstowild.com/parenting-resource-list](http://www.wildernesstowild.com/parenting-resource-list)

**Как говорить с детьми о насилии**

Как сделать сложные темы подходящими для детей? Как вы можете помочь подросткам распознать модели жестокого обращения? Как вы расскажете детям о хитрых, двуличных людях, которым нельзя доверять? Что делать, если ваш ребенок попал под влияние порнографии? А что насчет ситуаций, когда дети причиняют боль детям? Ответы на эти и многие другие вопросы в этом плейлисте YouTube.

https://www.youtube.com/sarahmcdugal