

# Przemoc domowa wpływa na dzieci

Informacje i porady dla rodziców

## Przemoc domowa to:

- kłótnie, krzyki, groźby
- ignorowanie, poniżanie, wyzywanie
- bicie, kopanie, potrząsanie
- groźenie bronią lub jej stosowanie
- zamykanie, niewpuszczanie do środka, wymuszanie
- nieufność, prześladowanie, śledzenie

Dziecko zawsze wyczuje napięcie między rodzicami. Nawet, gdy śpi na górze w pokoju na poddaszu.

O dzieciach często się nie myśli w przypadku przemocy domowej między (byłymi) partnerami. Mimo to dzieci dostrzegają znacznie więcej, niżby się wydawało. Może to mieć poważne konsekwencje. Nawet dla niemowląt i bardzo małych dzieci.

Czy zdajesz sobie sprawę, że konsekwencje postrzegania lub słyszenia przemocy domowej są tak samo poważne, jak samo pobicie? Nawet po ustaniu przemocy, to doświadczenie nadal pozostaje w dziecku.

Przemoc lub groźba przemocy narusza poczucie bezpieczeństwa. Również u dzieci, które wydają się nie mieć z tego powodu żadnych problemów. Wiele dzieci ukrywa swoje problemy przed rodzicami. Często dlatego, bo myślą, że ich rodzice mają już wystarczająco dużo problemów na głowie. Prawie wszystkie dzieci myślą, że to one są winne kłótni w domu. I tak oto biorą na swoje barki problemy rodziców.

## Wypowiedzi dzieci na temat przemocy między rodzicami

„Czuję, jakby ktoś wydarł mi kawałek serca” Nadya, 8 lat

„Myślałem, że kłótnie między mamą a tatą to moja wina. Ale teraz, kiedy mama wszystko wyjaśniła. Wiem, że to nie moja wina.” Joey, lat 7

„Właściwie, to nie chcę mówić, jak się czuję. Kiedy o tym mówię, myślę o tym więcej i znowu chce mi się płakać.” Sophie, 7 lat

Wypowiedzi dzieci, które wzięły udział w projekcie Domek na drzewie, „Uważaj na maluchy”. Imiona zostały zmienione.

## Fakty

- Każdego roku w Holandii ponad 118 000 dzieci dorasta w niebezpiecznych sytuacjach rodzinnych.
- Czasami agresywny jest jeden rodzic, ale częściej oboje.
- Alkohol często odgrywa rolę w przemocy domowej.

## Każde dziecko inaczej reaguje na stres i przemoc domową.

Jest to zależne od wieku i charakteru. Chłopcy też zazwyczaj inaczej na to reagują niż dziewczynki.

Dzieci wstydzą się przemocy, która ma miejsce we własnym domu. To je dezorientuje. I nie łatwo jest im o tym mówić, nawet z najlepszymi przyjaciółmi czy przyjaciółkami. Większość dzieci będzie nadal bronić swoich rodziców i udawać, że w domu nie dzieje się nic złego. Noszą w sobie sekret: sekret rodzinny. Na skutek czego czują się osamotnione.

## Konsekwencje dla dzieci w różnym wieku

### 0 - 2 lata:

- problemy z rozwojem
- płaczliwość
- problemy z jedzeniem i snem
- apatia

### 2 – 6 lat:

- lękliwość i strachliwość
- bóle głowy i brzucha
- wyjątkowe pobudzenie lub wyciszenie
- agresja wobec rówieśników

### 6 – 12 lat:

- przekorne zachowanie
- niezadowolające wyniki w szkole
- wycofanie, bycie nieobecny
- łatwe popadanie w złość

### 12 – starsze:

- wagarowanie lub inne problemy szkolne
- wandalizm
- ucieczki z domu
- zażywanie narkotyków i picie alkoholu

Dzieci będące świadkami przemocy domowej częściej są zagrożone doświadczaniem przemocy domowej, jako ofiara lub jako sprawca, w wieku dorosłym.

Im dłużej trwa przemoc, im częściej występuje, im przemoc jest poważniejsza, im dziecko jest młodsze, tym większe są jej konsekwencje. I nie przejdą one same z siebie. Dzieci nadal odczuwają zagrożenie nową przemocą. Nawet jeśli do przemocy nie dochodzi przez jakiś czas.

## Co możesz zrobić dla swojego dziecka?

Jeśli przemoc domowa jeszcze nie została powstrzymana:

- Ustal ze swoim partnerem, że przestaniecie się kłócić i opracujcie w tym celu konkretny plan. Ewentualnie przeczytaj broszurę „Jak utrzymać zdrowy i bezpieczny związek?” opracowaną przez Movisie i zrób test.
- Najpierw zadbaj o bezpieczeństwo dzieci i swoje.
- Jeśli zagrożenie jest poważne: zgłoś się na policję.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, członkiem rodziny lub znajomym, któremu ufasz. Możesz też udać się do profilaktycznej poradni pediatrycznej.
- Skontaktuj się z Veilig Thuis w Twoim regionie. Wiedzą dokładnie, jaką pomoc można znaleźć w Twojej okolicy. Również dla partnera, który jest agresywny.

## Co możesz zrobić dla swojego dziecka?

Kiedy przemoc ustała:

- Twoje dziecko musi poradzić sobie z tym, co się stało. W tym celu skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub z zespołem dzielnicowym. Razem z Tobą ustalą, jakiej pomocy potrzebuje Twoje dziecko. Im szybciej to zrobisz, tym lepiej.
- Porozmawiaj ze swoim dzieckiem w sposób dla niego zrozumiały.
- Spróbuj odzyskać zaufanie dziecka.
- Szukaj wsparcia u osób, którym Ty i Twoje dziecko ufacie.

## Profesjonalna pomoc

- Profesjonalni pracownicy pomocowi mogą pomóc Twoim dzieciom poradzić sobie z przemocą, której doświadczyły. Często ma to miejsce w grupie, razem z innymi dziećmi, które mają podobne doświadczenia.
- Pracownicy pomocowi mogą Cię wspierać, jeśli będziesz chciał/-a porozmawiać z dziećmi o tym, przez co przeszły. Zwróć się o to!
- Szukaj pomocy dla siebie, jeśli to możliwe razem ze swoim partnerem. To również leży w interesie Waszych dzieci!

## Jakie znaczenie może mieć pomoc grupowa dla dzieci?

- Zmniejszenie lękliwości
- Wzmocnienie odczuwania przyjemności
- Zwiększenie pewności siebie
- Poszerzenie umiejętności społecznych
- Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa

## Pomoc grupowa naprawdę pomaga

„Bardzo mi się tu podoba. Mam odwagę rozmawiać tutaj o tym, czego nie odważyłbym się powiedzieć gdzieś indziej” Boy, 10 lat

„Czuję się tu bezpiecznie, bo jest ktoś, kto Cię ochroni” Mariam, lat 8

„Jest dużo weselsza. To tak, jakby z ramion spadł jej ciężar. Naprawdę, znowu jest dzieckiem i cieszy się, że dołączyła do grupy.” Rodzice Lisy, 9 lat

Wypowiedzi dzieci, które wzięły udział w projekcie Domek na drzewie, „Uważaj na maluchy”. Imiona zostały zmienione.

## Wskazówki dla rodziców

- Udowodnij, że kłótnia wcale nie musi prowadzić do przemocy domowej
- Udowodnij, jak ważne jest pogodzenie się
- Daj dzieciom do zrozumienia, że są mile widziane: pochwal je i poświęcaj im uwagę.
- Róbcie razem fajne rzeczy i działania.

## Wskazówki jak rozmawiać z dziećmi

- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co się stało. Razem z rodzeństwem, ale też osobno.
- Zapytaj swoje dziecko, jak przeżywało przemoc.
- Okaż zrozumienie. Doceń swoje dziecko za sposób, w jaki podeszło do przemocy. Nawet jeśli Ty doświadczyłeś tego inaczej.
- Wyjaśnij dziecku, że to nie jego wina.
- Zapytaj swoje dziecko, z kim jeszcze chciałoby porozmawiać.

## Wskazówki dotyczące rozvodu

- Nie kłóćcie się w obecności dzieci, na przykład odnośnie ustaleń dotyczących odwiedzin.
- Ustalcie między sobą, gdzie i kiedy będziecie rozmawiać jako rodzice swoich dzieci.
- Nie rozmawiaj z dziećmi negatywnie o swoim byłym partnerze.

## Wsparcie

Oprócz profesjonalnej pomocy Twoje dziecko może potrzebować dodatkowego wsparcia. Na przykład od nauczyciela w szkole lub od mamy dobrego przyjaciela/przyjaciółki. Kogoś, komu można się zwierzyć. Porozmawiaj o tym z dzieckiem.

Dzieci zazwyczaj potrafią dobrze zregenerować się po następstwach przemocy domowej, ale na to potrzeba czasu. Im szybciej dziecko otrzyma pomoc, tym lepiej.

## Konsekwencje dla rodziców

Konsekwencje przemocy domowej dla dzieci często stają się naprawdę jasne dla rodziców dopiero po ustaniu przemocy. Ponieważ związek oparty na przemocy pochłania dużo czasu i energii. Kiedy przemoc się skończy, dzieci mogą nagle stać się uciążliwe, co dla rodziców może stanowić wyzwanie, jak sobie z tym radzić.

- Czasami rodzice zdają sobie sprawę, że z powodu wszystkich problemów ich kontakt z własnymi dziećmi w rzeczywistości jest ograniczony. Rodzice mogą czuć się z tego powodu winni i zasmuceni.
- Rodzice odnoszą czasami wrażenie, że ich dzieci nie traktują ich już poważnie, na przykład dlatego, że są nieposłuszne.
- Czasami rodzicom trudno jest ukarać swoje dzieci, ponieważ uważają, że ich dzieci przeszły już wystarczająco dużo. Albo nie wiedzą, jak nagradzać swoje dziecko.

Czy jest Ci to znajome?

## Oto kilka powodów, dla których będąc rodzicem warto poprosić o radę lub pomoc:

- aby powstrzymać przemoc w swojej rodzinie
- aby zapewnić bezpieczeństwo
- aby przełamać rodzinny sekret i uczynić z niego temat rozmowy

- aby lepiej zrozumieć, jak przemoc domowa wpływa na Twoje dzieci i na Was jako rodziców
- aby zapewnić, że rozwój Twojego dziecka nie będzie zagrożony
- aby zapewnić swoim dzieciom odpowiednią opiekę
- aby nauczyć się, jak inaczej radzić sobie z napięciami i kłótniami
- aby nauczyć się, jak poradzić sobie z uczuciem smutku związanym z przemocą

Który powód dostrzegasz?

## Nie bój się poprosić o pomoc

Wielu rodziców boi się poprosić o pomoc, ponieważ myślą, że ich dzieci zostaną im odebrane. Jednak szukanie pomocy wcale nie oznacza utraty dzieci. Rzadko zdarza się, aby dzieci były umieszczane poza domem, gdy rodzice są w stanie zapewnić odpowiednią pomoc i wsparcie.