

---

# Как распознать насилие в семье

## Неочевидные “звоночки”

Ольга Грузберг, Елизавета Королева

---

# Ольга Грузберг

Клинический, аналитический психолог,

супружеский терапевт

Более 12 лет практики



# Елизавета Королева

Семейный и супружеский терапевт

Более 11 лет практики



# Насилие в семье

Физическое

(в том числе  
сексуальное)

Экономическое



Психологическое



# Неочевидные факторы физического насилия

Это ЛЮБОЕ физическое воздействие, которое вам неприятно, но партнер продолжает его делать

Например: щеткотка, шлепки, насильные объятия. В отношении детей: входить в ванну ко к подростшему ребенку, пренебрежение потребностями ребенка, насильное кормление, лишение еды.

# Неочевидные факторы экономического насилия

Попытка одного из партнеров контролировать расходы/доходы партнера через запугивание, обесценивание и унижение; у другого партнёра при этом есть четкое ощущение, что вы ни на что не влияете в области финансов

Например: обесценивание ваших трат, контроль расходов, большие траты с общего счета без совместных договоренностей. В отношении детей: неоплата алиментов, отказ покупать необходимую одежду или обувь, отказ оплачивать врачей, кружки и т.д.

## Неочевидные факторы психологического насилия

Это манипуляции, направленные на запутывание и обесценивание партнера с целью получить контроль. Навязывание своего взгляда на жизнь как единственно правильного.

Например: шутки, задевающие самоуважение, обесценивание, обзывательства, газлайтинг, контроль под видом заботы, приводящий к социальной изоляции. В отношении детей: унижения, обесценивание, обзывательства, манипуляции на чувстве вины, угрозы, игнорирование.

—

**В чем разница между  
конфликтом и насилием?**



# — Цель абьюзера - контроль

Присваивает себе контроль, но ответственность за климат в семье перекладывает на партнера

—  
**Жертва насилия чувствует:**

**страх, вину, стыд,**

**бессилие,**

**невозможность защитить**

**себя**

## Примеры ситуаций насилия и конфликтов в парах

Конфликтные отношения: “Кто боится Вирджинии Вульф”

Абьюз: “Большая маленькая ложь”

—

**В чем разница между  
воспитанием и насилием?**

—

**Когда в семье насилие  
цель - контроль и  
подчинение**

—

**Цель воспитания -**  
**наладить диалог и доверие**

## Примеры ситуаций насилия и воспитания в отношении детей

Воспитание: сериал “Отыграть назад”; мультсериал «Про Миру и Гошу»

Насилие: “Похороните меня за плинтусом”

—

Что делать, если я  
абьюзер?



## Простые шаги к изменению:

1. Признайте проблему. Это первый шаг к её изменению
2. Осознайте последствия для всех участников
3. Ищите уникальные эпизоды другого поведения в прошлом
4. Ищите возможности заменять насильственное поведение на ненасильственное
5. Запаситесь информацией (форумы, книги)
6. Обратитесь за профессиональной помощью (группы, психолог)

ПРОДАНО БОЛЕЕ 1 202 000 КНИГ В МИРЕ

# НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

Язык Жизни



«Как же родители общаются с детьми, и как не потерять взаимную любовь»

МАРШАЛЛ РОЗЕНБЕРГ



—

Что делать, если мой  
партнер - **абьюзер**?

## Простые шаги к изменению:

1. Назовите вещи своими именами. Насилие - это не конфликт!
2. Поделите ответственность. Вы не в ответе за насилие!
3. Оцените свои ресурсы
4. Делайте шаги к независимости
5. Создавайте поддерживающее окружение
6. Запаситесь информацией (форумы, книги)
7. Обратитесь за профессиональной помощью (группы, психолог)
8. Оцените, готов ли ваш партнер меняться

Ланди Бэнкрофт

практическая психология

# Мужья-тираны

Как  
остановить  
мужскую  
жестокость

## НА КРЮЧКЕ

КАК  
РАЗОРВАТЬ  
КРУГ  
НЕЗДОРОВЫХ  
ОТНОШЕНИЙ



СЕГГ, ИНГЕР ВЕССЕ

аэликс  
РАСКРЫТИЕ

Стефан Сирок

## ГАЗЛАЙТИНГ

Как разорвать привычные шаблоны  
и эмоциональные цепочки  
и вырваться из токсичных отношений



Ты  
не  
виновата

ПОЧЕМУ  
ДОМАШНЕЕ  
НАСИЛИЕ  
ЭТО  
НЕ ПРО ЛЮБОВЬ

ДИАНА САДРЕЕВА

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВАКУИ» СПИСК ПРОЗЫ ИСКУССТВ

ГЭРИ ЧЕПМЕН

## УКРОЩЕНИЕ ГНЕВА

КАК ПОДЧИНИТЬ СЕБЕ  
ЕГО ТЕМНУЮ СИЛУ



ОТ АВТОРА  
МИРОВОГО БЕСТСЕЛЛЕРА  
«ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ»

**А теперь вопросы!**

**Подписывайтесь на нас в**

**инстаграм:**

**@elizavetapsy**

**@psycholog\_mitino**

