

Как женщине сопротивляться насилию в семье

Как сопротивляться насилию

Физически



Обдумайте свои действия на тот случай, если акт насилия повторится опять: найдите место, куда можно убежать в случае опасности

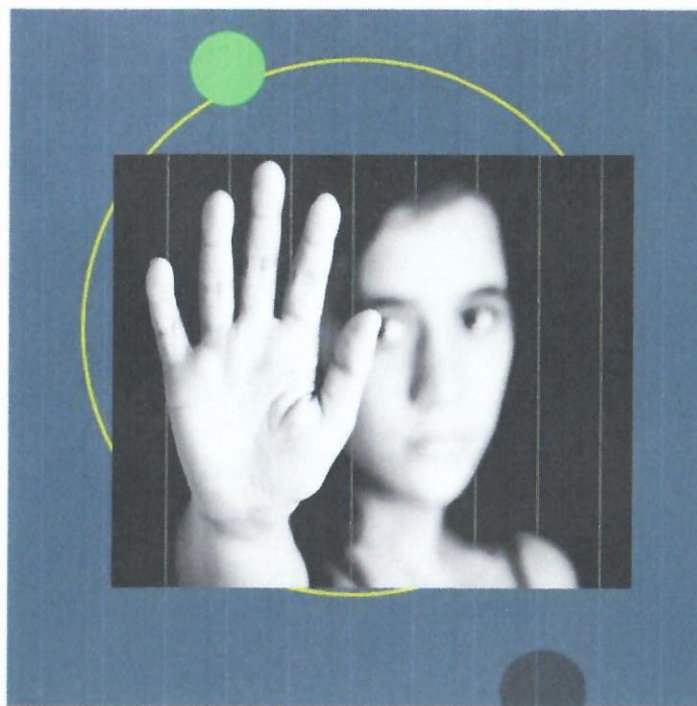
Не устраивайте споры в ванной, на кухне и прочих местах, где под рукой много острых, режущих предметов.

Не забывайте находиться максимально близко к двери – у вас должна быть возможность беспрепятственно покинуть помещение.

Спрячьте запасные ключи от квартиры/машины, так чтобы можно было быстро их взять и немедленно по необходимости уйти/ухажать.

Спрячьте в безопасном месте некоторую сумму денег, паспорт, документы ребенка, список номеров телефонов близких, некоторую одежду и лекарства.

Заранее продумайте хранение ювелирных изделий. Их можно отдать под залог и в особо сложных случаях выручить



Не отвечайте агрессией на агрессию.

Не кричите и не плачьте.

Вежливо отказывайтесь от того, что вам не подходит, решительно – от того, что несет для вас опасность.

Говорите с насильником максимально спокойно, потому что ваши жесты и мимика могут вызывать агрессию со стороны обидчика.

Напомните о том, что от конфликта страдает ребенок.

Обязательно, если ситуация не патовая, поощряйте любые позитивные



Не молчите! Расскажите про вопиющие случаи применения насилия своим близким, людям, которым доверяете.

Договоритесь с соседями, что в случае крика с вашей квартиры, они вызовут полицию.

Делайте все, чтобы не оставаться с насильником наедине.

Обратитесь в районное отделение милиции для экспертизы на нанесение телесных повреждений.

