

DEŤOM, KTORÉ (DOMA) ZAŽÍVAJÚ NÁSILIE

ZDROJ: CENTRUM LOCIKA

PRELOŽILA: MGR. J. MERVOVÁ, PSYCHOLOGIČKA



ZMÄTOK...



... situácia doma môže byť neprehľadná - možno nerozumieš tomu, čo a prečo sa deje. Jeden rodič ti môže hovoriť niečo iné, než ten druhý. Môže hovoriť zlé veci o tom druhom. Môžeš k rodičom cítiť protichodné pocity: mať ich rád a zároveň z nich mať strach alebo sa na nich hnevať.



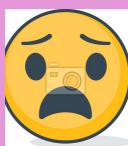
HNEV...



... na toho, kto sa správa násilne
... na toho, komu je ubližované, že sa nesnaží niečo meniť a že ťa nedokáže ochrániť
... na to, že žiješ v rodine, kde dochádza k násiliu
... na tých, ktorí o násilí u vás vedia a nič s tým nerobia



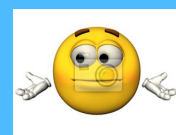
STRACH...



... že sa niekomu niečo stane
... na rodiča, ktorý sa správa násilne
... o svoju budúcnosť, o to, čo sa bude diať ďalej
... že keď sa do toho vloží nejaká inštitúcia (polícia, sociálka), všetko bude ešte horšie
... z toho, čo povedia ostatní (kamaráti, starí rodičia)



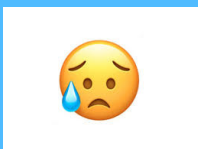
BEZMOCNOSŤ...



... že s tým, čo sa deje doma, nemôžeš nič urobiť
... že nedokážeš predvídať, čo sa kedy doma stane
... že nedokážeš ochrániť tých, ktorých máš rád a ktorým je ubližované



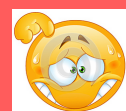
SMÚTOK / STRATA...



... že už to u vás doma nie je také ako bývalo
... že nemáš rodinu, kde sa všetci majú radi a majú samé pekné zážitky
... hlboký smútok, únavu, prázdno, pocity márnosti a nezmyselnosti



HANBA / VINA / ZODPOVEDNOSŤ...



... možno sa hanbíš za správanie rodičov, za seba (myslíš si, že nie si dosť dobrý), možno to, čo sa deje doma, skrývaš ako tajomstvo, je ti to neprijemné
... môže ťa napadnúť, že za všetko môžeš ty a že keby si bol lepší, viac pomáhal, lepšie sa učil, nič z toho by sa nestalo

V situáciách násilia v rodine, pri hádkach rodičov, môžeš zažívať množstvo nepríjemných pocitov, s ktorými si nemusíš vedieť rady. To je úplne normálne. Násilie do rodín nepatrí a väčšinou si s ním nevedia rady ani dospelí. Navyiac s tým, ako dospievaš, môžeš rôzne situácie zažívať inak. Niekedy pri hádke rodičov môžeš mať veľký strach, inokedy sa môžeš hnevať, alebo môžeš cítiť "prázdno", akoby sa ťa to netýkalo. A je úplne normálne, že súrodenci to môžu mať úplne inak ako ty...

Pamätaj si: za násilie je vždy zodpovedný ten, kto sa násilne správa!

S nepríjemnými pocitmi sa môžu spájať rôzne iné ťažkosti: bolesti hlavy, brucha, nechúť k jedlu alebo naopak prejedanie sa, sklony k plaču, problémy so spánkom, pocity únavy a vyčerpanosti, nesústredenosť, nechúť k učeniu, strata záujmov a koníčkov, potreba úniku (možno je ti lepšie s mobilom alebo počítačom), chuť niekomu ublížiť alebo ublížiť sebe, vnútorná neistota, malá sebadôvera... možno ale cítiš niečo iné alebo nič z tohto... neznamená to, že si divný.

Pamätaj, že každé zdieľané trápenie sa stáva ľahším a znesiteľnejším. Že aj v pocitoch sa dá robiť poriadok a i nepríjemné a zraňujúce pocity je možné pretaviť do niečoho príjemnejšieho a pocítiť úľavu. Na nepríjemné pocity by nikto nemal byť sám. Ale i tieto pocity sú dôležité - hovoria nám, že sa deje niečo zlé. Ale vedľa nich je vždy priestor pre pekné veci, ktoré nemôžu chýbať - a keď to nejde v rodine, tak možno v škole, s kamarátmi, s inými blízkymi osobami... Hľadaj cesty, ako sa cítiť o niečo lepšie - stavím sa, že už niečo z toho robíš...