

**Что Я могу сделать для того, чтобы остановить насилие и жестокое обращение в отношении женщин?**

**И как я могу способствовать тому, чтобы другие мужчины и мальчики не применяли насилие в отношении женщин?**

**Ниже приведены некоторые примеры:**

Избавьтесь от убеждений, что вы лучше, чем женщины и убеждений относительно того, что вы «владеете» своим партнером.

Работа над изменением ваших убеждений поможет улучшить ваше поведение по отношению к женщинам.

Не смейтесь с другими мужчинами и мальчиками над оскорбительными шутками в адрес женщин.

Подумайте над своим поведением и о том, как вы можете помочь женщинам и девочкам чувствовать себя в безопасности.

Осознайте сущность дискриминации, с которой женщины сталкиваются или сталкивались ранее каждый день.

Поддержите желание женщин быть и чувствовать себя равноправными.

Поощряйте других мужчин и мальчиков в их желании остановить насилие и жестокое обращение в отношении женщин.

Присоединяйтесь к общественным кампаниям в вашем регионе, чтобы остановить насилие в отношении женщин.

[www.ostanovinasilie.org](http://www.ostanovinasilie.org)

**Что мы имеем в виду, когда говорим об уважении и равноправии в отношениях?**

**Ниже приведены некоторые примеры:**

Показывать свою любовь, преданность и честность по отношению к вашему партнеру.

Слушать и ценить мнение вашего партнера, их любовь и приверженность .

Поддерживать и ценить жизненные цели вашего партнера, их работу, интересы и дружеские отношения.

Разговаривать и реагировать таким образом, чтобы ваш партнер никогда не боялся вас.

Заниматься вместе сексом тогда, когда вы оба этого хотите.

Работать совместно над урегулированием конфликтов.

Разделять домашнюю работу, процесс принятия решений.

Принимать участие в заботе и воспитании детей.

Отдайте все самое лучшее для ваших отношений. Будьте образцом для подражания для своих детей.

Буклет создан по материалам TRI  
(Тренинги, Ресурсы и Информация по работе с мужчинами в ситуации домашнего насилия)

Фотографии взяты с сайта [www.everystockphoto.com](http://www.everystockphoto.com)

Перевод и оформление [www.ostanovinasilie.org](http://www.ostanovinasilie.org)

## Помоги остановить насилие в отношении женщин

**У мужчины нет права бить женщину**



**У мужчины нет права оскорблять женщину**



**У мужчины нет права заставлять женщин и детей находиться в постоянном страхе**



**Мужчина может остановить насилие в отношении женщин**

**Насилие и жестокое обращение в отношении женщин очень часто происходит в семье.**

**Ниже приведены некоторые примеры:**

**Угрозы и запугивание** – заставлять своего партнера бояться вашего взгляда, жеста, крика; угрожать причинить вред или убить домашних животных, детей, вашего партнера, себя.

**Эмоциональное и психологическое насилие** - оскорбление, навешивание ярлыков, унижение в присутствии других людей, изоляция и обвинение вашего партнера в применении вами насилия.

**Физическое и сексуальное насилие** - толкание, избиение, шлепки, пощечины, изнасилования и убийства.

**Экономическое насилие** – принимать решения, осуществлять контроль или удержание денежных средств вашего партнера, запрещать партнеру работать, учиться.

**Использование и злоупотребление детьми** - если дети живут в семье, где применяется насилие, они также страдают от жестокого обращения. Это может произойти, когда дети слышат или видят, что вы применяете насилие или оскорбляете партнера, либо используете насилие в отношении самих детей.

**Ни один человек не может быть хорошим отцом, если он совершает насилие в семье.**

«Партнер» термин включает в себя как подругу, так и супругу.

**Мужчина, который применяет насилие, делает это, чтобы контролировать и доминировать над женщиной.**

Существует много оправданий, которые используют люди, применяющие насилие для оправдания своего поведения. Но насилие в отношении женщин со стороны мужчин не может быть оправдано.

Неважно, будь это потеря контроля или гнев - жестокое обращение является выбором. Если вы злитесь вы можете выбрать ненасильственное поведение. Если вы применяете насилие, то вы делаете это потому, что вы так хотите. Насилие – это не потеря контроля или слабость, связанная с управлением гневом. Насилие это преднамеренное поведение.

Употребление алкоголя или наркотиков - некоторые мужчины оправдывают насилие в отношении женщин, обвиняя в этом их состояние от употребления алкоголя или наркотиков. Агрессор будет применять насилие вне зависимости от того, употреблял он алкоголь (наркотики) или нет. Однако, если вы по-прежнему считаете, что вы применяете насилие в отношении женщин, потому что употребляете алкоголь или наркотики, то вы должны бросить пить и принимать наркотики также, как и прекратить применять насилие в отношении женщин.

Культура, религия и традиции - некоторые мужчины считают, что применение насилия поддерживается их культурой, религией или традициями. Если верить этому, то вы пропагандируете насилие в отношении женщин. Мужчины не имеют права применять насилие в отношении женщин ни при каких обстоятельствах.

**Насилие в семье является выбором, так что вы можете сделать выбор в направлении того, чтобы остановить насилие.**

Вы можете пытаться оправдать свое поведение, но ничто и никто не может оправдать насилие или жестокое обращение. Вы не имеете право его применять.

В прошлом милиция воспринимала ваши оскорбления и насильственное поведение как домашнюю ссору, но теперь они видят его как преступление.

Если вы хотите перестать применять насилие в отношении женщин Вам нужно изменить ваши представления о женщинах.

**Откажитесь от следующих убеждений:**

Я босс, и мои потребности на первом месте  
Я всегда прав, я всегда знаю как лучше  
Женщины провоцируют мужчин.  
Женщины получают ровно столько, сколько и отдают  
Женщины иногда заслуживают того, чтобы их били  
Женщины слишком остро реагируют  
Женщины слишком эмоциональны  
Если я не буду контролировать её, то она будет контролировать меня

**Если вы откажетесь от этих и других негативных убеждений, то вы сделаете первые позитивные шаги в направлении повышения безопасности и качества жизни для женщин, детей и себя самого.**

**Возьмите на себя ответственность для того, чтобы прекратить насилие в отношении женщин.**