

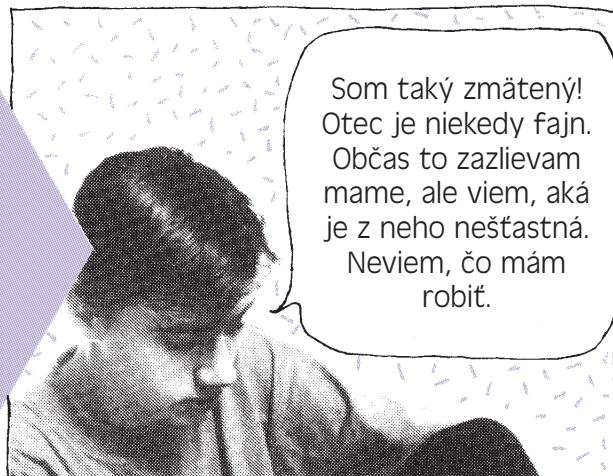
Ako na teba pôsobí násilie v rodine



Cítiš sa zmätene

Ak u vás doma dochádza k násiliu, môžeš sa cítiť zmätene, pretože

- ⊗ nevieš, koho za to viniť
- ⊗ nevieš, či sa to niekedy skončí
- ⊗ nevieš, prečo to musí byť práve tvoja rodina
- ⊗ tvoj otec je občas taký fajn
- ⊗ tvoj otec to potom ľutuje a ospravedlňuje sa
- ⊗ tvoja mama ho naozaj opustila
- ⊗ tvoja mama nemá odvahu opustiť ho
- ⊗ tvoja mama odišla — a potom sa vrátila
- ⊗ tvoja mama hovorí, že ho stále miluje.



Vyčítaš si

Hlavou sa ti prehánajú všelijaké výčitky

- ⊗ nestalo by sa to, keby ma naši nemali
- ⊗ správam sa úplne nemožne
- ⊗ možno by som ich mal vedieť zastaviť
- ⊗ nezaslúžim si žiť v poriadnej rodine.

Neobviňuj seba za správanie niekoho iného, či už dobré, alebo zlé. Stačí, ak sa naučíš zodpovednosti za svoje vlastné správanie a vnímavosti voči iným.



Som taký našťvaný!

Pociťuješ hnev

Máš právo na hnev, ak žiješ v rodine, kde sa necítiš v bezpečí.

Môžeš sa hnevať, pretože

- ⊗ násilie pretrváva
- ⊗ dochádza k nemu v tvojej rodine
- ⊗ nikto nechápe, čo ťa trápi
- ⊗ nikto sa nestará, čo potrebuješ
- ⊗ nemáš situáciu pod kontrolou
- ⊗ tvoji priatelia, učitelia či rodina nerobia nič, aby to zastavili
- ⊗ chýba ti „správny“ otec alebo mama
- ⊗ tvoja mama to trpí.

**Tvoj hnev nemusí vyústiť do násilia.
Mnohí ľudia sa nahnevajú, a pritom sa nesprávajú násilnícky.
Aj násilnícki ľudia sa vedia nahnevať, a nepoužiť pritom násilie.
Násilie je zneužitie moci.
Nikto nemá právo používať násilie.**

Pociťuješ bezmocnosť

Môžeš sa cítiť bezmocne, pretože

- ⊗ nech robíš čokoľvek, vždy je to len horšie
- ⊗ nevieš, komu môžeš veriť a zdôveriť sa
- ⊗ ľuďom okolo teba sú tvoje problémy ľahostajné alebo ti nerozumejú
- ⊗ si ešte dieťa
- ⊗ vieš, že si to nezaslúžiš.

Pociťuješ zahanbenie

Hanbíš sa, pretože

- ⊗ tvoja rodina nie je normálna
- ⊗ ľudia môžu od vás počuť krik
- ⊗ ľudia si myslia, že nie si celkom v poriadku.

