

## Безпека та благополуччя у конфліктних взаєминах

### Забезпечення безпеки дітей

Діти та підлітки стають свідками насильства у своєму будинку у різні способи:

#### Бачать його

- Бачать, як відбувається фізичний напад
- Бачать наслідки фізичного впливу – синці, зламані кістки, поїздки до лікарні
- Бачать ознаки фізичного впливу у будинку – дірки у стінах, розбиті речі
- Бачать, як хтось із батьків кричить на іншого чи погано поводить з ним
- Бачать, як хтось із батьків часто плаче
- Бачать, як хтось із батьків зіщулюється або відсторонюється від іншого
- Бачать, як хтось із батьків приховує щось від іншого

#### Чують його

- Чують удар, ляпас, удар кулаком чи падіння когось на підлогу
- Чують крики, лайки, погрози, критику, жорстокі слова, приниження
- Плач
- Хтось із батьків бреше іншому, побоюючись за свою безпеку
- Страх у голосі когось із батьків
- Гнів у голосі когось із батьків
- Хтось із батьків постійно вибачається

#### Відчувають його

- Відчувають занепокоєння та стрес у будинку
- Відчують страх перед одним із своїх батьків (або іншою людиною у будинку)
- Відчувають страх за когось із батьків чи іншу людину у будинку
- Відчувають страх за власну безпеку
- Відчувають занепокоєння, що можуть зробити щось, що може викликати негативну реакцію
- Відчувають тривогу, коли ховаються від агресії з боку одного зі своїх батьків

#### Піддаються його впливу

- Вони помічають, що хтось із батьків постійно боїться і намагається не засмучувати іншого
- Їхні потреби можуть бути відсунуті на другий план у порівнянні зі спробами зберегти мир вдома

## Вплив на дітей та підлітків, які стали свідками насильства у їхньому будинку:

### Короткостроковий вплив

#### Немовлята

- У цьому віці у дітей можуть:
  - Розвинулися проблеми зі сном
  - Бути проблеми з прив'язаністю
  - Бути проблеми з годуванням та прийомом їжі
  - Розвинулися проблеми з розвитком/втрата ваги, що не відповідає контрольним показникам
  - Частіше плакати
  - Мати підвищений ризик фізичних травм

#### Діти дошкільного віку

- Можуть почати робити те, чого раніше не робили, коли були меншими:
  - Енурез
  - Смоктяння великого пальця
  - Підвищена плаксивість і хнюкання
  - Труднощі із засинанням та сном
  - Прояв ознак страху, наприклад, заїкуватість чи ховання
  - Прояв ознак сильної тривоги, пов'язаної з розлукою

#### Діти шкільного віку.

- У цьому віці діти можуть:
  - Відчувати провину за жорстоке поводження і звинувачувати себе за нього
  - Розвивати низьку самооцінку
  - Не брати участь у шкільних заходах та не отримувати хороші оцінки
  - Мати менше друзів, ніж інші, і частіше потрапляти у неприємності
  - Часто відчують головні болі та болі в животі
  - Розвинулися проблеми із психічним здоров'ям, такі як тривога, депресія, обсессивно-компульсивний розлад (ОКР), розлади харчової поведінки та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

### Підлітки

- Можуть поводитися неадекватно, наприклад:
  - Сваритися з членами сім'ї або прогулювати школу
  - Брати участь у ризикованих формах поведінки, таких як незахищений секс, вживання алкоголю чи наркотиків
  - Мати низьку самооцінку і відчувати труднощі зі знаходженням друзів
  - Починати бійки або задирати інших і частіше мати неприємності із законом
  - Зазнавати тривоги, соціальної замкнутості та депресії
  - Мати проблеми із психічним здоров'ям, такі як тривога, депресія, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), розлади харчової поведінки та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

### Довгострокові наслідки

- Проблеми із психічним здоров'ям, такі як депресія, тривога, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), розлади харчової поведінки та низька самооцінка
- Проблеми з фізичним здоров'ям, такі як діабет, ожиріння та хвороби серця
- Проблеми зі зловживанням психоактивними речовинами та залежністю
- Прояви насильства або набуття статусу жертви насильства у своїх майбутніх стосунках