

Стоит заметить, что рядом с мужчиной, склонным к деспотизму, никогда не окажется женщина сильная, обладающая адекватной самооценкой и здоровыми амбициями!!! К таким притягиваются люди слабые, привыкшие к подчинению, имеющие заниженную самооценку.

Что должно насторожить?

Для того чтобы система «удав – кролик» не давала сбоев, мужчина-агрессор пускает в ход тактику «выжженной земли»:

- обычно начинает с подруг. Ждите невинных замечаний в их адрес, например: «глупая», «неаккуратная», «вульгарная», «завистливая» и т.д.;

- часто идут попытки вызвать ревность: «Неужели ты не замечаешь, как она на меня смотрит».

Психологический портрет жертвы домашних насилия:

- погасший взгляд, вечная тень озабоченности на лице, поникшие плечи.

Что Вас ждет в отношениях с мужчиной-агрессором?

- **сначала Вы начнете созваниваться или встречаться с подругами тайком**, а поскольку это всегда будет связано с риском вызвать недовольство любимого, то очень

быстро Вы сведете все дружеские отношения на «нет»;

- **далее начнется нейтрализация родных.** Скорее всего, посиделки в кругу семьи будут заканчиваться нудными лекциями на тему: «Они хотят разрушить наши отношения» и «Твоя мать меня ненавидит». Упорства и методичности в преследовании своих целей домашним тиранам не занимать. Редкая женщина не сдастся увещаниям и не сократит до минимума встречи с друзьями и родственниками ради сохранения душевного спокойствия.

Так Вы незаметно, переступая через себя, **окажетесь во власти мужа-агрессора;**

- **в прошлом остаются добрые друзья и подруги,** Вы начинаете курсировать по маршруту: «дом-работа-дом», изредка, тайком навещать родственников, ходить по дому, как мышка, боясь вызвать недовольство мужа лишим словом, жестом, действием;

- **во всех скандалах,** со слов Вашего мужа, **виноваты только Вы;**

- **список Ваших недостатков оглашается ежедневно и регулярно пополняется, занижая Вашу самооценку;**

- **Ваш муж обращается ненормативной лексикой,** направленной в Вашу сторону.

- **Ваша душа начинает наполняться страхом и отчаянием.** Вы мечетесь, стараясь угодить, сгладить – все напрасно;

- **Вы замыкаетесь в себе** – ведь рядом практически не осталось тех, с кем можно посоветоваться. В душе поселяется страх, который не оставляет места любви. Возвращение домой превращается в пытку: что ждет сегодня – спокойный вечер или очередной скандал?

Что же делать?

- **отодвинуть в сторону эмоции,** вытереть слезы, собрать волю в кулак и...задуматься. **Самый простой и наиболее распространенный прием, помогающий оценить ситуацию логически трезво – это разложить все на плюсы и минусы;**

- **взять листок,** который Вы разделите на две части и начнете раскладывать все волнующие Вас проблемы на положительные и отрицательные стороны.

Например:

Характер супруга: «+» – смелый, целеустремленный, щедрый,

заботливый; «-» - эгоистичный, грубый, взрывной, зануда и т.д.;

Наши отношения: «+» – забота друг о друге, понимание; «-» – нетерпимость к недостаткам друг друга, ревность, недоверие...

Чего я хочу от семейной жизни: «+» – видеть рядом этого человека, заботиться о нем, не представляю жизни без него; «-» – хочу убежать на край света, боюсь находиться рядом, хочу жить одна.

Путем несложного анализа Вы увидите, что перевешивает на чаше весов: плохое или хорошее.

Помните, *Ваша забота о супруге должна быть не из страха, а из любви, ведь каждый человек самоценен и достоин самого лучшего, и Вы - не исключение!* Возвращайте утраченные позиции: право общаться с подругами и близкими, планировать свою жизнь, право тратить время на свои увлечения.

Не пытайтесь переделывать партнера. Хотите поговорить о недостатках – начните с похвалы, затем перейдите к тому, что не очень устраивает и закончите опять позитивом. Тогда самая неприятная правда, будет восприниматься более спокойно, а слова будут услышаны, выводы сделаны. Согласитесь, это лучше, чем биться в истерику.

И помните, не впускайте поговорку «Бьет – значит, любит!» в свою жизнь. Помните, что, стерпев рукоприкладство один раз, Вам придется терпеть его неоднократно. Готовы ли Вы к этому?

Даже если после побоев муж падает на колени и в слезах вымаливает прощения – это не говорит о том, что такое больше не повторится. Вот если Ваш муж сам признает, что у него проблема с самоконтролем, попросит помощи и будет готов принять эту помощь, тогда в Ваших с ним отношений появится шанс. И то, если Ваш суженый будет активно работать над собой под руководством профессионала. Если же Ваш муж не выражает желания, ограничиваясь громкими словами и пылкими извинениями, знайте: побои могут повториться в любой момент.



Подумайте, Вы для этого пришли в этот мир?

Научитесь уважать себя – только тогда Вас станут уважать окружающие!

Государственное учреждение
«Территориальный центр
социального обслуживания
населения
Полоцкого района»

**Отделение социальной адаптации
и реабилитации**

***Взаимоотношения с
мужчиной-агрессором и их
последствия***



Позвони нам!
Наш контактный телефон:
46 17 95

Наш адрес:
г. Полоцк,
ул. Ф. Скорины, 12
Кабинет психолога №24