



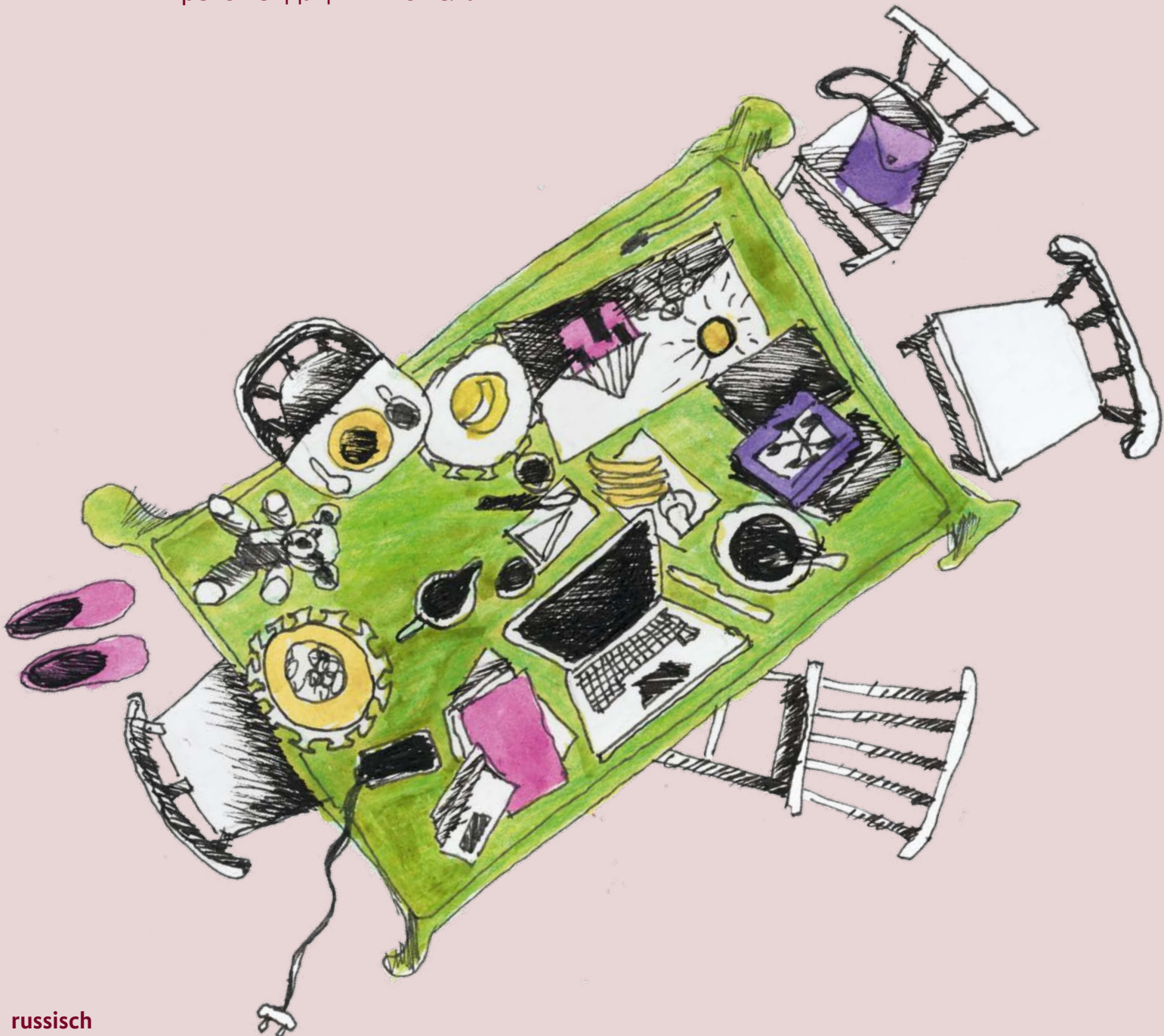
Уполномоченный Федерального правительства  
по вопросам миграции, беженцев  
и интеграции

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Особая ситуация, в которой оказалась вся семья

Профилактика агрессивного поведения в семье, вызванного  
ограничением контактов на время коронавирусного кризиса –  
рекомендации и пожелания



## Борьба с коронавирусом: ограничительные меры

Коронавирус стремительно распространился по всему миру. В Германии по решению правительства был введен широкий спектр мер, направленных на предупреждение или же (в зависимости от обстоятельств) замедление темпов распространения вируса. К таким мерам относятся значительные ограничения в области общественной жизни, а также ограничения социальных контактов граждан.

Да, большинство из нас сейчас переживает такой период времени, когда мы изолированы друг от друга и лишены общения с окружающими. Пока еще не ясно, когда же мы окончательно сможем преодолеть этот период.

Введение ограничений на контакты привело к тому, что в некоторых семьях люди стали проводить больше времени вместе, причем им удается использовать это время с пользой для себя. Опять же есть и такие семьи, где – например, под впечатлением от размеров безработицы, финансовых затруднений или же на почве уже ранее существовавших домашних проблем – возникают серьезные конфликтные ситуации.

## Как могут отразиться меры по ограничению социальных контактов на повседневной жизни семей/пар?

Для не такого уж и малого количества людей сложность состоит в том, что большую часть дня приходится проводить в кругу семьи, вместе со своим партнером на ограниченном пространстве – дома, в пунктах временного расселения/общежитии для беженцев. У многих это вызывает стресс.

Возможные последствия – более частые или же обострившиеся ссоры и столкновения в семье между детьми и родителями, а также между супругами/партнерами.

За период действия текущих ограничительных мер заметно возросли масштабы домашнего насилия, направленного против женщин и детей. **Не надо ждать, пока ограничения будут снова сняты, чтобы обратиться за помощью!** Перечень мер/предложений помощи размещен в конце данной брошюры.



## Что можно против этого предпринять:

- нужно как можно раньше говорить о возникших проблемах, сообща искать пути их решения
- регулярно наедине совершать прогулки на свежем воздухе (пешком, на велосипеде)
- устраивать перерывы, во время которых у каждого члена семьи была бы возможность спокойно, в одиночку провести время
- вместе со всей семьей регулярно обсуждать потребности и желания каждого из домочадцев. При этом к пожеланиям, которые высказывает ребенок, следует отнестись со всей серьезностью.

## Семья живет в состоянии стресса

Присматривать за детьми и стараться чем-нибудь занять их в то время, когда они лишь изредка или же вообще не посещают детсад и школу, может стать для родителей серьезной нагрузкой.

В Ваших силах позаботиться о том, чтобы минимизировать уровень стресса и напряженности в семье! О том, как лучше всего это сделать, Вы можете узнать, ознакомившись с рекомендациями, опубликованными Министерством по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

## Как эффективно помочь своему ребенку?

- установив четкий распорядок дня с твердо предусмотренным временем для учебы, игры, приема пищи и отхода ко сну. Полезно составить план на всю неделю сразу и повесить так, чтобы было видно всем.
- объяснив ребенку (на доступном, соответствующем его возрасту языке), почему на то время, когда введен запрет на контакты, ему нельзя видеться, например, с бабушкой и дедушкой или же с друзьями.
- попросив его рассказать о своих чувствах и о том, чего он боится. Будьте терпеливы и выслушайте ребенка, даже если он повторяется.
- проследив за тем, чтобы на него не обрушивался весь поток информации, поступающей из СМИ. Ее нужно дозировать или же организовывать для ребенка возможность просмотра передач, адаптированных для его возраста.
- совершая прогулки с ним на свежем воздухе и дав ему возможность резвиться, бегать и т.д.

## Будьте терпеливы и сосредоточьтесь на положительных вещах

Лучшее средство для преодоления кризиса – проявлять терпение не только по отношению к окружающим, но и по отношению к самим себе. Мы должны уяснить себе: нет такого человека, который бы с легкостью смог справиться с той абсолютно непростой ситуацией, в которой мы сейчас оказались.

Вместе с тем важно не терять положительного настроения и использовать представившуюся возможность для того, чтобы провести время вместе со своими детьми.

### Нижеследующие советы могут Вам помочь в этом:

- Возьмите себе за правило, планировать хотя бы одно приятное занятие на день. Можно сделать видеозвонок и пообщаться с друзьями или родственниками, прочесть интересный рассказ со смыслом, приготовить любимое блюдо, поиграть всей семьей в настольные игры – да и мало ли всяких других вещей, полезных и для Вас, и для всей Вашей семьи!
- Постарайтесь сознательно обращать внимание на те вещи, с которыми Ваш ребенок успешно справляется. Похвалите его за это!
- Записывайте каждый вечер три вещи/события/дела, которые удачно сложились в течение дня – каким был Ваш личный вклад в это?

### Дополнительная информация на данную тему

[www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.html](http://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html)

## Стрессовая ситуация для (супружеских) пар

Кризисные ситуации – такие, как текущая глобальная пандемия коронавирусной инфекции – у многих людей вызывают чувство глубинного страха, затрагивающего самые основы нашей существования: человек беспокоится о своем здоровье и своей семье, боится потерять рабочее место.

Все чаще – по сравнению с привычным укладом – появляются негативные эмоции: раздражение и злоба. Возрастает риск агрессивного поведения в домашней обстановке. Часто насильником является мужчина. Однако и женщины могут стать орудием насилия, направленного на детей и мужей.

## Как улучшить контроль над своим собственным агрессивным поведением?

Нельзя позволить нагрузке, лежащей на Ваших плечах, вылиться в жестокое обращение с другими.

Всегерманским Мужским форумом (Bundesforum Männer) в сотрудничестве с партнерскими организациями были разработаны следующие рекомендации по поводу того, как можно управлять собственным агрессивным настроением.

### Рекомендуется

- поговорить с кем-нибудь (можно по телефону) о том, в каком состоянии Вы находитесь.
- обратите внимание: крик, дрожь, ругательства – это внутренние сигналы тревоги, которые дают Вам понять, что Вы можете потерять контроль.
- если Вы отмечаете у себя подобные сигналы – нужно прекратить разбирательства, происходящие в стрессогенной обстановке. Лучше скажите своим близким, что Вам необходимо какое-то время, чтобы побыть одному и прийти в себя.
- подумать, что в подобной ситуации быстрее всего поможет Вам успокоиться. Средства могут быть самые простые – например, движение, стакан воды, глубокий вдох-выдох.

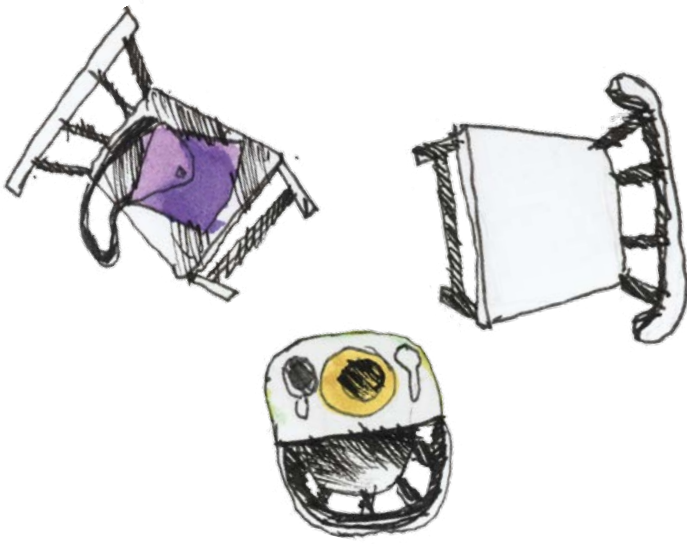
### Дополнительная информация на данную тему

[www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck](http://www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck)  
Инфоматериал, предназначенные для мужской части населения

На заметку: несмотря на тот факт, что подавляющее большинство пострадавших от семейного насилия составляют женщины и дети, есть и мужчины-жертвы, над которыми было совершено насилие!







Не стесняйтесь обратиться за помощью – и воспользоваться ею. Жертва насильственного поведения ни в коем случае не несет вины за причиненные ей издевательства. Она не должна испытывать чувство стыда за то, что над ней надругались.

## Предложения помощи на различных языках

Если Вы сами оказались жертвой насилия или же у Вас возникли подозрения, что в Вашем окружении имеет место семейное насилие/жестокое обращение с детьми, то обратитесь за помощью! Проконсультировавшись, Вы будете знать, как можно наиболее действенно защитить себя и других.

### Кто мне может помочь?

#### **Телефон доверия для женщин, пострадавших от насилия (Gewalt gegen Frauen) 08000 116016**

бесплатно, анонимно, ежедневно, круглосуточно  
консультация предоставляется на 17 языках  
[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html)

русский: [www.hilfetelefon.de/ru.html](http://www.hilfetelefon.de/ru.html)

#### **Мгновенный чат, ежедневно с 12:00 до 20:00**

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### **Консультация в режиме онлайн по эл. почте или же по предварительно согласованному времени**

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### **Телефон доверия для беременных, оказавшихся в трудной ситуации (Schwangere in Not) 0800 4040020**

бесплатно, анонимно, ежедневно, круглосуточно  
консультация предлагается на 17 языках  
[www.schwanger-und-viele-fragen.de/ru](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/ru)

#### **Телефон доверия для жертв сексуального надругательства 0800 2255530**

бесплатно и анонимно,  
пн, ср, пт с 09:00 до 14:00 и вт, чт с 15:00 до 20:00  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### **Телефон доверия для подростков – онлайн-услуга**

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

#### **Телефон службы душепопечительства 0800 1110111 или 0800 1110222**

бесплатно, анонимно, ежедневно, круглосуточно,  
также консультация в режиме онлайн по эл. почте или в чате [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

#### **Телефон поддержки/консультации для родителей („Nummer gegen Kummer“) 0800 1110550**

бесплатно, анонимно,  
пн – пт с 09:00 до 11:00 и вт, чт с 17:00 до 19:00  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### **Телефон доверия для детей и подростков 116111**

бесплатно, анонимно,  
пн – сб с 14:00 до 20:00 и пн, ср, чт с 10:00 до 12:00  
также консультация в режиме онлайн по эл. почте или в чате [www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

#### **Актуальную информацию о коронавирусе**

на различных языках Вы найдете, воспользовавшись ссылкой

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)  
[www.zusammengegencorona.de/ru](http://www.zusammengegencorona.de/ru)  
[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

## Выходные данные

### Ответственные за выпуск брошюры

Уполномоченная федерального правительства по вопросам миграции, беженцев и интеграции

Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Migration, Flüchtlinge und Integration  
11012 Berlin

Email: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

и

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

**Состояние** 1.7.2020

**Иллюстрации** [Deanhills.com](http://Deanhills.com), 55130 Mainz

**Верстка** [eindruck.net](http://eindruck.net), 30175 Hannover

### Возможность для заказа

Для получения печатного экземпляра направлять заказы по адресу:

Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover  
Email: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

**Заказать в Интернете** [www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)  
[www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

### Ссылка для скачивания

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

**Иностранные языки** имеется 25 версий на различных языках

### Ссылки на Интернет-ресурсы

Ответственность за содержание размещенных на внешних сайтах и ресурсах материалов, на которые указывает ссылка, несет владелец данного сайта.

### Использованные источники

Министерство по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям,

Всегерманский Мужской форум,

Институт межкультурных исследований в области здравоохранения Университет Баден-Вюртемберг Дуальная система образования

Предлагаемое бесплатное печатное издание выпускается аппаратом Уполномоченной федерального правительства по вопросам миграции, беженцев и интеграции в сотрудничестве с некоммерческой организацией «Этно-медицинский Центр (EMZ e.V.)». Кандидатам на выборную должность, а также агитаторам на избирательных участках запрещается использование данного издания в целях агитации в рамках предвыборной кампании. Запрет действует в отношении выборов в Европейский парламент, в Бундестаг, выборов в земельные парламенты и местные органы власти.

Предлагаемая информационная брошюра была разработана в рамках проекта «МиМи – профилактика насилия», проводимого Этно-медицинским Центром (EMZ e.V.) при поддержке Уполномоченной федерального правительства по вопросам миграции, беженцев и интеграции.