

INFORMACIONE PËR BURRAT QË JANË TË SHQETËSUAR PËR SJELLJEN E TYRE NDAJ PARTNEREVE TË TYRE

Çfarë duhet të dini Dhuna në familje - ku do të përfundojë?



ÇFARË DUHET TË DINI | DHUNA NË FAMILJE - KU DO TË PËRFUNDOJË?

Disa fjalë për
këtë broshurë...



Kjo broshurë është për çdo burrë që ka përdorur çfarëdo sjellje abuzive ose të dhunshme ndaj partneres ose ish-partneres dhe dëshiron ndihmë për të ndryshuar. Për të qenë të qartë dhe korrekt me publikun, qëllimi i kësaj broshure nuk është që të bëjë diskriminim ndaj asnjë gjinie apo individi. Arsyeja pse broshura dedikohet vetëm për burrat që kanë ushtruar ose ushtrojnë dhunë ndaj partnereve apo ish-partnereve të tyre është ekskluzivisht e ndërlidhur me specializimin e këshilluesve, dhe standardet ndërkombëtare të këshillimit për burra dhe djem të dhunshëm.

Ne e dimë që mund të jetë e vështirë përballja me probleme të tilla dhe nëse po e lexoni këtë broshurë ndoshta do të thotë që keni disa shqetësime në lidhje me sjelljen tuaj. Ne duam t'ju mbështesim për të bërë ndryshimet që ju nevojiten, në mënyrë që të jeni të sigurt rreth partneres dhe fëmijëve (nëse keni fëmijë). Përgjatë kësaj broshure ne do të përdorim termin "partnere" për të përfshirë gruan ose të dashurën. Kur të lexoni informacionin që ne kemi ndërtuar për ju, ju inkurajojmë të mendoni fort dhe të ballafaqoni veten tuaj sinqerisht për gjërat që mund të keni bërë. Ju mund të keni bërë disa gjëra vetëm një ose dy herë, por në shumë raste do të vini re se ka një rrjedhë të veprimeve abuzive që mund t'ju kenë ndodhur. Duke e bërë veten më të vetëdijshëm për sjelljet tuaja abuzive, shpresojmë se do të bëhet më e lehtë për të bërë ndryshime. Do të duhet shumë punë e vështirë për të ndaluar së qeni i dhunshëm, kontrollues ose abuzues. Kjo broshurë mund të shkojë aq larg sa t'ju bëjë të vetëdijshëm për disa aspekte të problemit që hasni. Nëse dëshironi të flisni për këto gjëra përmes telefonit, mund të na telefononi në numrin e SIT - Qendra për Këshillim, Shërbime Sociale dhe Hulumtime: +38338223457. Këto telefonata janë konfidenciale. Ne nuk përdorim teknologji për të identifikuar apo regjistruar telefonuesit/et. Këshilluesit e qendrës SIT janë të certifikuar nga programe ndërkombëtare.

A ka abuzim dhe dhunë në marrëdhënien time? Çfarë është dhuna në familje?



“E godita me shuplakë një herë, i premtova se nuk do ta bëja më kurrë...por e godita përsëri...” - vendosni ta ndalni - kërkoni ndihmën dhe mbështetjen tonë.



Abuzimi emocional/mendor

Ofendime me terma të ndryshëm ndaj saj, bërtitja ndaj saj, shkatërrimi i gjërave, nënshtrimi i saj, kërcënimi se do ta dëmtoni atë / miqtë e saj / familjen, e kërcënimi se do të dëmtoni veten, kontrolli i saj, marrja e të gjitha vendimeve pa konsultim, kontrollimi i telefonit apo profileve të saj në mediat sociale, të kontrolluarit se me kë takohet ajo dhe të kërkuarit llogari për kohën që ajo nuk ishte me ju, mos lejimi i të përdorurit të makinës për të dalë jashtë, dhënia e makinës në mënyrë të rrezikshme për ta trembur atë, friksimi i saj ose duke e bërë atë të ndjehet keq për veten.

Dhuna ekonomike

Duke kërkuar llogari në mënyrë të rreptë se si i harxhon ajo paratë, duke marrë një vendim të madh financiar pa u këshilluar me të, duke mbajtur para ose informacion për të ardhurat e familjes fshehurazi ndaj saj, duke e detyruar atë të kërkojë para ose të jetë mirënjohëse për paratë.

Dhuna fizike

Shuplakë, goditje me grusht, goditje, shtyerje, shqelm, tërheqje, përdorimi i armës, shtrëngimi, ngulfatja, dhe çdo formë tjetër e dhunës fizike.

Dhuna seksuale

Detyrimi saj për të bërë seks kur nuk ka dëshirë, duke e prekur atë kundër vullnetit të saj, duke e sulmuar ose ndëshkuar atë për kundërshtimin për të bërë seks, përdhunimi dhe poshtërimi i saj, marrëdhëniet seksuale të pasigurta pa pëlqimin e saj, duke i ushtruar presion për të bërë seks me njerëz të tjerë, duke marrë fotografi seksuale ose video të saj pa pëlqimin e saj dhe duke i dërguar ato ose duke kërcënuar se do t'ua tregoni të tjerëve.

Abuzimi pas ndarjes

Kontaktimi përmes telefonit pa dëshirën e saj / mesazhe / letër përmes të afërmeve / miqve, duke pritur atë jashtë shtëpisë / vendit të punës / shkollës së fëmijëve pa marrëveshjen e saj, duke kontrolluar lëvizjet e saj në mënyra të ndryshme.

Nëse keni përdorur ndonjë nga këto sjellje ndaj partneres ose ish-partneres suaj, ju jeni duke abuzuar me të!

A mendoni se kjo sjellje ndikon tek ajo?

Si është për të?

Si ndikon abuzimi juaj te partnerja juaj?

Është e rëndësishme të përballeni me mënyrën sesi sjellja juaj ndikon tek partnerja juaj. Nëse ju arrini të kuptoni se si është për të të qenit e dhunuar dhe e abuzuar, atëherë mund të jetë më e lehtë për ju të mos e dhunoni përsëri.

Shëndeti dhe efektet fizike

Sjellja juaj ka të ngjarë të ketë një efekt serioz në shëndetin e partneres tuaj.

Nëse keni përdorur dhunë fizike, me siguri keni shkaktuar lëndime. Këto mund të përfshijnë:

- Dhembje
- Dhimbje koke
- Flokë të shkulura
- Dridhje
- Prerje dhe plagë të tjera
- Dëmtim të organeve
- Mpirje
- Sy të nxirë dhe maviosje
- Kocka të thyera

Në disa raste gratë janë vrarë ose kanë pësuar dëmtime të parikuperueshme nga partnerët e tyre.

Edhe nëse nuk keni qenë të dhunshëm fizikisht, partnerja juaj mund të ketë zhvilluar probleme fizike si rezultat i abuzimit tuaj, siç janë:

- Ndjen tension fizikisht
- Përjeton atak paniku
- Vështirësi në gjumë
- Palpitacione (rrahje të shpeshta zemrës).
- Ndjehet e raskapitur



Pse ndodh abuzimi?

Abuzimi nuk ndodh thjesht. Në vend se të flasim për humbjen e kontrollit, shumicën e kohës ju duhet të përpiqeni të jeni nën kontroll. Mendoni për kohërat kur keni abuzuar me partneren ose ish-partneren dhe nëse jeni i sigurtë me veten, do të keni mundësi të përpunoni atë që po ndodhte vërtetë.

Ju mund të keni dashur të:

- Ndaloni që ajo të bëjë diçka
- Ta mbyllni
- Ndëshkonit pse ka bërë diçka që nuk ju pëlqeu
- Ndëshkoni atë për dëmtimin e ndjenjave tuaja
- T'i tregoni asaj se kush është "shefi"
- Fitoni argumentin
- Veproni sipas mënyrës suaj.

Kjo është ajo që duam të themi kur themi se dhuna në familje ka lidhje me fuqinë dhe kontrollin. Kurdoherë që po përpiqeni ta shtyni atë të bëjë diçka që nuk dëshiron ose ta ndaloni të bëjë diçka që ajo dëshiron të bëjë, ju jeni duke u përpjekur ta kontrolloni atë.

Mbani mend:

- Dhuna dhe abuzimi është një vendim i marrë nga ju. Është një zgjedhje që ju keni bërë nga shumë opsione të ndryshme të hapura për ju, dhe ju mund të zgjedhni ndryshe!
- Nëse dëshironi të largoheni nga një marrëdhënie e bazuar në fuqi, frikë dhe kontroll, dhe të kaloni në një marrëdhënie të bazuar në intimitet dhe respekt, duhet të ndaloni së fajësuari partneren tuaj për sjelljen tuaj dhe të veproni ndryshe!
- Vetëm se ju keni qenë të dhunshëm dhe abuzivë në të kaluarën nuk do të thotë që duhet të jeni përsëri!

Si do të ndjeheshit nëse dikush ju trajtonte kështu?

MBANI MEND:

- Pavarësisht se sa i zemëruar ndjeheni, nuk është kurrë në rregull të frikësoni partneren tuaj!
- Pavarësisht se si sillet ajo, nuk është kurrë mirë ta lëndoni atë!
- Ju mund të ndryshoni sjelljen tuaj nëse vendosni ta bëni një gjë të tillë!
- Sjelljet abuzive janë vepra penale. Policia dhe Sistemi i Drejtësisë Penale po marrin dhunën në familje më seriozisht se kurrë më parë. Ata kanë fuqinë të ju ndjekin penalisht edhe nëse partnerja juaj e tërheq deklaratën e saj!

Bëni zgjedhjen tuaj që të ndaloni së vepruari në mënyrë abuzive!

Abuzimi e shkatërron besimin dhe prish marrëdhëniet

Dëshironi që marrëdhënia juaj të duket kështu?!

Ju ndoshta keni vërejtur se marrëdhënia juaj po vuan si rezultat i sjelljes suaj. Sado që përpiqeni të bëni sikur marrëdhënia juaj me partneren kur ju e abuzoni atë është e njejtë dhe ju ndjeheni njëlloj, kjo gjë është e pamundur.



Edhe pse të gjitha marrëdhëniet janë të ndryshme, ajo që ndodh është se gruaja e dhunuar përfundon:

- Duke jetuar jetën e saj sikur është duke ecur mbi gjemba, e frikësuar dhe duke pritur se kur abuzimi mund të fillojë përsëri.
- Duke u përpjekur t'ju qetësojë ju, ose bie dakord me ju që ju të ndaloni së ushtruari dhunë.
- Duke qëndruar e heshtur dhe nuk i ndan gjërat me ju.
- Duke u mbyllur në vetvete.
- Duke gënjyer për të mbrojtur veten (dhe fëmijët).
- Duke humbur të gjitha ndjenjat seksuale.

Nëse keni fëmijë, si mendoni se ndikohen ata nga abuzimi që ju ushtroni ndaj partneres suaj?

Ju mund të keni vetë fëmijë ose të jeni njerku i fëmijëve të partneres suaj. Mendoni për të gjithë fëmijët që mund të jenë të prekur nga abuzimi juaj.

Shumë njerëz i thonë vetes se fëmijët nuk janë vërtet të vetëdijshëm për dhunën që po ndodh në familjen e tyre. Por studimet tregojnë se në familjet ku ka dhunë në familje, në 9 nga 10 raste, fëmijët janë në të njëjtën dhomë ose në dhomën tjetër.



Studimet kanë treguar se:

- Dhuna e përjetuar nga fëmijët parasheh nivele më të larta agresioni verbal dhe fizik në 27 nga 27 studimet e kryera.
- Dhuna e përjetuar nga fëmijët parasheh nivele më të larta delinkuence dhe sjelljeje anti-shoqërore në 12 nga 13 studimet e realizuara.
- Dhuna e përjetuar nga fëmijët parasheh një marrëdhënie të dobët prind-fëmijë në 13 nga 13 studimet e kryera.
- Dhuna e përjetuar nga fëmijët parasheh një shëndet më të keq mendor në 12 nga 12 studimet e realizuara.
- Dhuna e përjetuar nga fëmijët ka rezultuar në përqindje më të larta të dëmtimit të mirëqënies së fëmijëve në 10 nga 10 studimet e kryera.

Mendoni për të gjitha mënyrat se si mund të ekspozohen fëmijët tuaj ndaj sjelljes suaj agresive.

- Dëgjimi ose shikimi i dhunës dhe abuzimit
- Duke u zgjuar nga zëri juaj i lartë
- Ndërhyrja - duke u përpjekur të mbrojnë vëllezërit / motrat, apo nënën e tyre
- Të lënduarit duke u përpjekur të ndërhyjnë, ose duke u përfshirë nga dhuna
- Duke parë mavijosjet
- Duke u nxitur për grindje
- Duke u përdorur për të tallur ose poshtëruar nënën e tyre
- Duke u përdorur për të ndarë besnikërinë, ose për të mbajtur prapa ose për të kaluar informacionin midis jush
- Duke qenë i detyruar të marrë pjesë ose të dëshmojë dhunën dhe abuzimin
- Fëmijët e njohin nënën e tyre si të dëshpëruar, të zemëruar, e zhytur më pas ose të kërrusur
- Të qenit i izoluar nga gjyshërit ose miqtë e nënës
- Përjetimi i dhunës direkte
- Përjetimi i sjelljeve të paparashikueshme nga njëri ose të dy prindërit e tyre

- Përjetimi i pakujdesisë nga njëri ose të dy prindërit e tyre
- U është thënë që të dalin nga shtëpia ose të qëndrojnë jashtë për të shmangur dhunën
- Duke ditur që nëna e tyre është në ankth dhe frikë kur jeni në shtëpi
- Të dish që ata duhet të jenë të ndryshëm kur je përreth për të shmangur nxitjen e dhunës
- Të dish që dhuna jote është ajo nga çfarë duhet të kesh frikë
“Vetëm të presësh derisa babai yt të kthehet në shtëpi”;
- Duke ditur që nëna e tyre është e lodhur dhe e raskapitur dhe nuk ka energji për ta (fëmijët)
- Të dish që kjo është diçka për të cilën nuk duhet të flitet me çdo kusht, veçanërisht jashtë
- Mendimi se duhet ta mbash sekret dhunën
- Të mendosh që disa prej arsyeve që ndodh dhuna kanë të bëjnë me fëmijët
- Duhet të largohen përkohësisht ose përgjithmonë për nënat dhe sigurinë e tyre
- Duhet të qëndrojnë në një strehë
- Duhet të të shohim në qendrën e kontaktit
- Duke u bërë objekt i hetimeve për mbrojtjen e fëmijëve ose procedurave gjyqësore
- Duke u përligjur ose stigmatizuar ndryshe nga fëmijët e tjerë që dinë për dhunën
- Duhet të ngushëlloni nënën më pas
- Duhet të telefononi policinë ose të merrni ndihmë

Ju mund të mos e kuptoni efektin shkatërrues që dhuna dhe abuzimi kanë tek fëmijët. Edhe nëse fëmijët tuaj nuk kanë parë se jeni të dhunshëm ose abuziv, është pothuajse e sigurt që ata do të kenë dëgjuar gjëra. Imagjinoni sa e tmerrshme është të shihni nënën tuaj të abuzohet, të mos dini se si do të përfundojë, dhe të mos mund ta ndaloni atë. Studimet kanë treguar që fëmijët pësojnë dëm afatgjatë nëse jetojnë me dhunë dhe abuzim në shtëpi, edhe nëse abuzimi nuk drejtohet direkt ndaj tyre.

Disa nga efektet përfshijnë

Efektet fizike

Të qenit i lënduar fizikisht; privimi i gjumit; humbja e përqendrimit; urinimi në shtat; zhvillimi i çrregullimeve të ngrënies; sulme paniku; stresi dhe tensioni.

Efektet emocionale

Frikë; zemërim; mosbesim; ankth; i paaftë për t'u çlodhur; vetëvlerësim i ulët; humbja e fëmijërisë; probleme psikologjike

Efektet në sjellje

I jepni si model sjelljen tuaj të dhunshme; bëhen të dhunshëm ndaj nënës së tyre; janë të dhunshëm me fëmijë të tjerë; pranon të abuzohet nga fëmijët e tjerë; vjedh ose shkel ligjin në mënyra të tjera; pi alkool, merr drogë; futet në telashe të ndryshme; ka rezultate të ulëta në shkollë; ka shumë mungesa në shkollë

Disa gjëra për t'u mbajtur mend

Ju nuk mund të pretendoni të keni një fëmijë të sjellshëm kur ju vetë jeni të dhunshëm! Fëmijët tuaj do të dëmtohen nga abuzimi juaj edhe nëse nuk e dëshmojnë atë me zë të lartë! Ju mund të jeni duke i thënë vetes "Nuk është aq keq". Edhe sa keq do të duhet të bëhet që ju ta kuptoni?!



Zgjedhni të ndaloni së qeni i dhunshëm në familjen tuaj!

Konsumimi i alkoolit dhe drogave të ndryshme.

Alkooli dhe droga në vetvete nuk shkaktojnë abuzim, por ato mund ta përkeqësojnë atë. Shumë njerëz përdorin drogë dhe alkool dhe kurrë nuk bëhen të dhunshëm ose abuzivë. Nëse e shihni që kur pini bëheni më abuzivë dhe nuk ndaloni - atëherë ju jeni duke zgjedhur të jeni abuziv. Ju jeni akoma përgjegjës për sjelljen tuaj edhe nëse jeni i dehur ose nën ndikimin e drogës. Kur njerëzit janë të dehur ose nën ndikimin e drogës, dhuna e tyre mund të përkeqësohet; të jetë më e rëndë ose e shpeshtë. Kur jeni i dehur ose nën ndikimin e drogës mund të jetë më e vështirë ta ndaloni veten ose të kufizoni sjelljen tuaj. Kjo do të thotë që mund të shkaktoni më shumë dëme sesa keni menduar ndaj partneres ose familjes.

Mos harroni se:

- Ju mund të dëmtoni partneren ose familjen tuaj më shumë sesa keni menduar kur keni pirë alkool ose keni përdorur drogë.
- Shumica e njerëzve mund të zgjedhin sa dhe ku të përdorin drogë ose alkool. Nëse duhet ta përdorni, provoni prerjen poshtë gradualisht dhe pini ose përdoreni larg nga anëtarët e familjes. Kjo do të thotë të qëndrosh në vendin e bashkëshortit pas lokalit ose kthjellët përpara se të shkoni në shtëpi.
- Të jesh jashtë saj nuk është justifikim. Ju jeni akoma përgjegjës për sjelljen tuaj, të dehur, nën ndikim të drogës, ose të matur.

PËRBALLU!



Përballuni me atë që keni bërë

Shumica e njerëzve hyjnë në marrëdhënie sepse kujdesen për partnerin/en e tyre. Ju mund të mos keni ndërmend ta lëndoni partneren tuaj, por jeni duke e bërë. Ju mund të ndjeheni keq , të turpëruar ose fajtorë për mënyrën se si jeni sjellë. Mund të jetë e vështirë të përballësh me atë që ke bërë dhe se si ka ndikuar tek ajo. Ju mund të vëreni se po minimizoni gjërat, po pretendoni se gjërat nuk janë aq keq, dhe mund të nxirrni arsyetime. Nëse e bëni këtë gjë ju nuk do të merrni përgjegjësinë për veprimet tuaja.

Pse njerëzit nuk marrin përgjegjësi?

- Kjo ju bën të ndjeheni më mirë në një afat të shkurtër - nëse i thoni vetes se nuk jeni përgjegjës për dhunën tuaj, atëherë nuk është e nevojshme të ndjeheni keq për këtë.
- Do të thotë që nuk duhet të bëni asgjë në lidhje me të - nëse mendoni se nuk jeni përgjegjës për dhunën tuaj, atëherë ju ndaloni veten për t'i ndryshuar këto sjellje.

Kur njerëzit nuk marrin përgjegjësi për dhunën / abuzimin e tyre, kjo bën të mundur që dhuna të vazhdojë.

Këto janë disa nga mënyrat me të cilat njerëzit shmangin marrjen e përgjegjësisë për sjelljen e tyre:

- Minimizimi i veprimeve

A e keni gjetur ndonjëherë veten duke thënë:

"Nuk e godita atë shumë"

"Nuk ndodh shpesh"

"Unë nuk jam njeri i dhunshëm"

"Ajo mavijoset lehtë"

"Ishte vetëm një shuplakë e vogël";

Minimizimi i veprimeve tuaja shërben për t'ju lehtësuar të jetoni me dhunën / abuzimin tuaj dhe të shmangni gjykimin nga të tjerët. Vetëm nëse përballeni me seriozitet me veprimet tuaja, ju mund të filloni t'i ndryshoni ato.

- Fajësimi i partneres

A e keni gjetur ndonjëherë veten duke thënë:

"Ajo më zemëron"

"Ajo di si të më mërzisë dhe e bën atë me qëllim"

"Ajo e di se si jam unë"

"Ajo kurrë nuk më beson"

"Ajo më detyron"

"Ajo kurrë nuk më dëgjon"

"Ajo është abuzive ndaj meje"

"Po përpiqesha të ikja, por ajo nuk më lë që të iki"

"Ajo bëhet hysterike"

"Ajo është një nënë e keqe"

Është shumë joshëse të provosh dhe të mohosh përgjegjësinë për sjelljen tënde duke fajësuar partneren tënde. Një nga hapat e parë për t'i dhënë fund abuzimit është të merrni përgjegjësi të plotë për sjelljen tuaj. Ju duhet të kuptoni se varet nga ju se çfarë bëni dhe si silleni, dhe të ndaloni së fajësuari partneren tuaj.

Çfarë mund të bësh?

Vendosni shenjat paralajmëruese!

Kjo pjesë do t'ju ndihmojë të jeni më të vetëdijshëm kur gjërat po nxehen dhe jeni duke hyrë në një situatë ku mund të jeni abuziv ndaj partneres tuaj. Sa më shumë të jeni të vetëdijshëm për këto shenja paralajmëruese, aq më shumë do të jeni në gjendje të ndaloni veten nga abuzimi.

Kur vëreni "shenjat paralajmëruese" të mëposhtme në veten tuaj, bëni diçka në lidhje me të: merrni një pushim të shkurtër (si më poshtë).

Pika të lëndimit

Pikat e lëndimit janë situata tipike në të cilat keni qenë abuzivë në të kaluarën. Shembujt e tillë mund të përfshijnë grindje për paratë, të afërmit, miqtë, seksin, ose kush ka të drejtë për diçka që ka ndodhur në të kaluarën. Ju mund të jeni më të prekshëm kur jeni të lodhur, në një kohë të veçantë të ditës, ose kur nuk keni ngrënë orët e fundit. Mendoni për pikat tuaja tipike të lëndimit.



Shenjat paralajmëruese fizike

Mendoni se çfarë po ndodh tek ju fizikisht ndërsa filloni të shkoni drejt dhunës dhe abuzimit.

Çfarë ndjeni në trupin tuaj? Për shembull, tensioni në barkun / supet / qafën / nofullën tuaj, nxehtësia, ndryshimet në frymëmarrje, dhe rrahjet e zemrës. Mendoni se çfarë filloni të bëni. Për shembull, po drejtoni një gisht, po mbyllni grush-tin tuaj, po shtrëngoni krahët, po lëvizni lartë e poshtë nëpër dhomë, po ngritni zërin ose bërtisni, po e ndërprisni atë, po jepni urdhëra. Mendoni për shenjat tuaja paralajmëruese fizike.

Shenjat paralajmëruese fizike

Çfarë po mendonit pak para se të bëheni i dhunshëm? Shpesh ju e provokoni veten, duke menduar gjëra negative për partneren tuaj ose duke u përpjekur të justifikoni veten. Kjo është vetë-bisedë negative. Mund të mendoni: "Ajo po e bën këtë me qëllim që të më acarojë.", "Ajo është aq budallaqe", "Ajo kurrë nuk bën asgjë siç duhet", "Ajo kurrë nuk më dëgjon mua"... Gjatë momenteve që ju po nxeheni, ju mund të vëreni që mendimet negative po shtohen.

Vini re edhe gjërat për të cilat nuk mendoni, si për shembull mënyra se si ndihet ajo, duke u përpjekur ta kuptoni atë, duke reflektuar për pikat e saj të mira ose duke dëgjuar ato që ajo po thotë. Mos harroni, nuk është kurrë vonë për të bërë një zgjedhje tjetër. Një zgjedhje pozitive: ju mund të largoheni nga ai moment zemërimi. Deri në çastin kur nuk keni ushtruar akoma dhunë, ju mund të zgjidhni të veproni ndryshe.

Çfarë është një pushim?

Një pushim është alternativa më e thjeshtë për të shmangur dhunën - nëse nuk jeni afër partneres tuaj, ju nuk mund ta lëndoni fizikisht atë. Një pushim i shkurtër ju jep hapësirë të merrni frymë - një orë larg partneres suaj për të reflektuar për sjelljen tuaj abuzive. Marrja e një pushimi do të thotë që të vini re shenjat tuaja paralajmëruese dhe të vendosni të largoheni përpara se gjërat të përkeqësohen dhe ju të bëheni të dhunshëm. Sapo të dalloni ndonjë nga këto shenja në veten tuaj, mos prisni derisa të përkeqësoheni. Thuajini partneres suaj: "unë kam nevojë për një pushim ose ndalesë" - dhe largohuni për pak momente. Ju duhet të largoheni me qetësi nga shtëpia juaj ose kudo që të gjendeni saktësisht për një orë - jo 50 minuta, as tre orë.



Ka dy arsye të rëndësishme pse
ju duhet të përmbaheni në vetëm një orë:

- Partnerja juaj ka më shumë gjasa t'ju besojë nëse i përmbaheni një formati standard.
- Një orë është një kohë mjaftueshëm realiste për të qetësuar dhe rishikuar atë që po ndodhte. Nëse filloni e shkurtoni këtë kohë, ju rritni rrezikun e kthimit të të qenit i dhunshëm.

Gjatë kësaj periudhe, bëni si më poshtë:

Qetësoni veten tuaj

Mos pini alkool ose mos përdorni drogë.

Mos ngisni makinën në këtë gjendje.

Gjatë pjesës së parë të orës (rreth 20 minuta), qetësoni veten tuaj.

Mendoni më shumë se si mund të kontrolloni sjelljen tuaj, sesa të kontrolloni partneren.

Mbase do të preferoni të bëni një aktivitet fizik, si të shkoni për një shëtitje ose për vrapim - kjo do të ndihmojë në reduktimin tensionit tuaj.

Gjithashtu, ju mund të bëni diçka tjetër siç është lutja, meditimi ose mund të telefononi një shok tuajin i cili po ju mbështet në rrugëtimin tuaj për të mos qenë i dhunshëm.

Çfarëdo që të vendosni të bëni, sigurohuni që është diçka që ju ndihmon të qetësoheni.

Shqyrtoni sjelljen tuaj

Gjatë pjesës së dytë të orës (rreth 40 minuta) mendoni për sjelljen tuaj dhe çdo mendim negativ që keni pasur për partneren tuaj. Ju edhe mund t'i shkruani në një letër pikat e mëposhtme nëse kjo do t'ju ndihmonte.

- Çfarë doni të ndryshojë në lidhje me partneren tuaj?
- Nëse doni të menaxhoni veten tuaj, do t'ju duhet të ktheheni në situatën e mëparshme dhe të silleni ndryshe. Kjo do t'ju ndihmonte më tepër sesa të përqipeni të ndryshoni partneren tuaj.
- Mendoni për alternativat e sjelljes suaj abuzive (sjellje pa dhunë) dhe për ato që do të bëni ose thoni kur të ktheheni për të diskutuar çështjen me të.

Kthehu në shtëpi

Para se të ktheheni, është një ide e mirë të telefononi partneren tuaj për ta njoftuar se jeni qetësuar dhe jeni duke u kthyer në shtëpi. Kur të arrini në shtëpi, njoftojeni atë se erdhët. Nëse ajo dëshiron të diskutojë në lidhje me situatën që ndodhi me ju, veproni në mënyrë jo abuzive dhe jo fajësuese. Ky është rasti që ju t'i bëni me dije partneres suaj se cilat kanë qenë mendimet tuaja për sjelljen tuaj gjatë kohës që vendosët të largoheni për t'u qetësuar. Nëse gjatë bisedës me të vëreni se nervozoheni sërish, lëreni bisedën për ta vazhduar në një moment tjetër.

Nëse ajo nuk dëshiron të bisedojë me ju kur të ktheheni në shtëpi, propozoni një moment tjetër i cili do t'ju përshtatej të dyve. Nëse ajo shprehet se ende nuk është e gatshme të flasë me ju në lidhje me këtë situatë, lëreni të qetë derisa ajo të ndjehet gati për ta bërë këtë. Nëse përqipeni ta detyroni atë të flasë në kohën që ajo nuk do të dëshiron, **KUJTONI** se po silleni dhunshëm me partneren tuaj.

Bisedoni me partneren tuaj në lidhje me kohën që ju nevojitet për t'u qetësuar

Është shumë e rëndësishme të flasim për kohën që ju nevojitet për t'u qetësuar me partneren tuaj përpara se ta vendosni në praktikë këtë gjë. Bëni këtë atëherë kur ju jeni i qetë dhe ajo do ta mirëpresë diskutimin me ju.

Ajo mund të mos dëshirojë të flasë për këtë çështje me ju për momentin. Nëse ky është rasti, lëreni letrën në të cilën keni shkruar në lidhje me situatën e krijuar dhe jepini kohë asaj ta lexojë atë.

Mos abuzoni me kohën që ju nevojitet për t'u qetësuar

Është e rëndësishme që të mos abuzoni me kohën që mendoni se ju duhet për t'u qetësuar. Disa mënyra të abuzimit me këtë gjë janë:

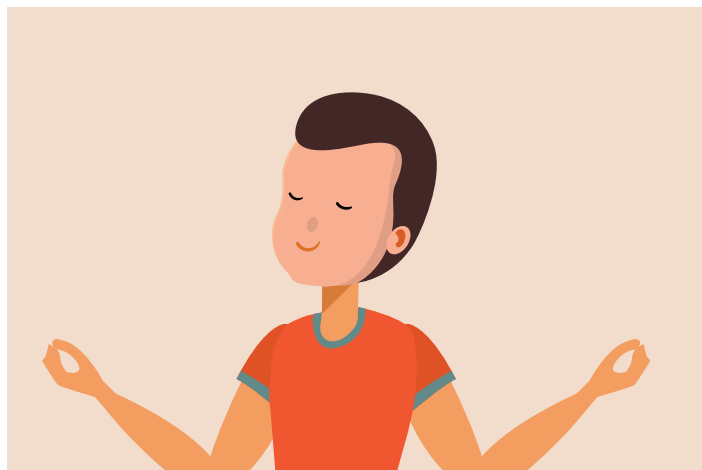
- Duke e përdorur atë kundër saj, duke e bërë me qëllim që situata të tensionohet shumë dhe më pas të shtireni sikur keni nevojë të largoheni që të qetësoheni
- Duke e përdorur këtë kohë si justifikim për të shkuar në lokal ose për të qëndruar jashtë vonë dhe për të shmangur përgjegjësitë.
- Duke i thënë asaj se ajo duhet të marrë kohë për t'u qetësuar sepse ajo e ka fajin.
- Të kthehesh nga koha që kishe nevojë për t'u qetësuar, por pa u qetësuar.
- Duke e përdorur atë kohë për të kontrolluar partneren tuaj në çfarëdo lloj mënyre.

NËSE ABUZONI ME KOHËN OSE NUK E PËRDORNI SI DUHET DHE ME RESPEKT, KJO DO TË BËHET NJË FORMË TJETËR ABUZIMI KUNDËR PARTNERES SUAJ.

Ushtrime të tjera që ju ndihmojnë të menaxhoni një situatë tensioni

Frymëmarrje të thella

Frymëmarrja e thellë është një nga aftësitë më të dobishme për zvogëlimin e disa prej ndjesive fizike të lidhura me zemërimin. Kjo aftësi nuk synon vetëm qetësimin e frymëmarrjeve të shpejta që shpesh shoqërojnë zemërimin, por gjithashtu ul tensionin e muskujve dhe ulë rrahjet e zemrës suaj. Çelësi është të mësoni se si të merrni frymë siç duhet - në një mënyrë që të zvogëlojë shpërthimin.



Si të merrni frymë thellë?

- 1 Gjeni një vend të rehatshëm dhe të qetë. Uluni në një karrige në mënyrë që shpina të jetë drejt.
- 2 Mbyllini sytë ose përqendrohuni në një pikë të caktuar.
- 3 Vendosni pëllëmbën e njëres dorë në stomakun tuaj he pëllëmbën e dorës tjetër në gjoksin tuaj, mbi kraharorin tuaj.
- 4 Merrni dhe nxirrni frymë ashtu siç bëni zakonisht. Cila dorë lëviz më shumë kur merrni frymë? Nëse dora mbi gjoksin tuaj lëviz dhe ajo në barkun tuaj jo, kjo do të thotë që ju nuk po merrni frymë me diafragmën tuaj.
- 5 Për ta përmirësuar këtë, lëreni barkun tuaj të lirë kur të merrni frymë dhe shtypeni barkun tuaj kur të nxirrni frymë jashtë. Mund të duket pak e panatyrshme në fillim, por kjo ndjenjë do të iki shumë shpejt me praktikën.
- 6 Vazhdoni të merrni dhe të nxirrni frymë. Mundohuni të zgjatni frymëmarrjen tuaj. Ngadalë numëroni deri në pesë ndërsa merrni frymë dhe përsëri numëroni deri në pesë kur ta nxirrni frymën jashtë. Frymëmarrja bëhet përmes hundës dhe nxjerrja nga goja mund të ju ndihmojë të merrni frymë më thellë.
- 7 Praktikoni këtë ushtrim frymëmarrjeje disa herë në ditë. Sa më shumë të praktikoni, aq më shumë do të bëhet zakon.

Pasi të keni praktikuar frymëmarrje të thellë disa herë, është koha ta provoni kur të ndjeheni të zemëruar. Megjithëse frymëmarrja e thellë është një aftësi e dobishme për menaxhimin e stresit dhe zvogëlimin e prekshmërisë ndaj zemërimit intensiv (pa përmendur furnizimin e trurit tuaj me oksigjenin që duhet të funksionojë në maksimumin e tij). Fokusi i këtij ushtrimi është zvogëlimi i ndjesive fizike që shkojnë së bashku me zemërimin dhe kjo do të thotë të përdorësh këtë aftësi kur je i inatosur.

Ngadalësoni frymëmarrjen tuaj

Ngadalësimi i frymëmarrjes tuaj është një aftësi shumë e ngjashme që mund të jetë më e lehtë për t'u përdorur për momentin, veçanërisht nëse nuk jeni mësuar të merrni frymë me diafragmën tuaj. Në vend që të përqendrohesh në bark dhe të merrni frymë më thellë, gjithë çfarë kjo aftësi kërkon është të merrni frymë më ngadalë sesa të merrni frymë brenda dhe të zgjasni gradualisht frymën tuaj. Për shembull, nëse frymëmarrja juaj është e shpejtë dhe frymëmarrja juaj zgjatë vetëm një sekondë, përqendrohuni në ngadalësimin e frymëmarrjes suaj në tre sekonda pastaj katër sekonda, dhe pastaj pesë sekonda, etj. Qëllimi është që të rritet gjatësia e frymëmarrjes suaj një deri në dy sekonda me secilën frymëmarrje derisa të merrni frymë rreth gjashtë deri në tetë herë në minutë. Një përfitim i shtuar i kësaj aftësie është se llogaritja e gjatësisë së çdo frymëmarrjeje mund t'ju ndihmojë të largoni mendjen nga çdo gjë që ju zemëroi duke e përqendruar mendjen në diçka tjetër.

Ulja e temperaturës së trupit tuaj

Këshilla të cilat mund t'iu vijnë në ndihmë të shmangni dhunën kur ndjeni se zemërimi po ju shtohet:

- Përqendrohuni në diçka tjetër në atë që ju ka zemëruar
- Bëni një aktivitet që kërkon forcë fizike
- Dilni dhe bëni një aktivitet në natyrë
- Lëreni situatën për më vonë dhe bëni ndonjë punë tjetër
- Bëni diçka që ju pëlqen
- Përdorni imagjinatën tuaj
- Mund të bëni një dush.

Si të merrni frymë thellë?

1 Gjeni një vend të rehatshëm dhe të qetë. Uluni në një karrige në mënyrë që shpina të jetë drejt.

- Mbani kontakt me sy
- Bëni një bisedë neutrale dhe jo të tensionuar
- Lëreni që personi tjetër të shprehë ndjenjat
- Përsëritni atë që thotë personi: "Më lejoni të sigurohem që t'ju kuptoj drejt"....." Ju jeni duke thënë"..... "Ju shqetësoheni për ..."

2 Mos e merrni situatën personale

3 Pranoni dhe shprehni ndjenjat tuaja dhe ato të personit tjetër
"Unë e kuptoj që ju po e përjetoni keq këtë situatë. A mund ta bisedojmë më tepër?"

4 Ruani kontaktin me sy dhe i thoni personit: "Ju po bërtisni. Kjo është sjellje e papërshtatshme. Më mirë le ta diskutojmë sërish këtë nesër në orën ora nesër ... në.."

Si të kontrolloni një person të zemëruar pa shpërthyer në dhunë

- 1 Kur personi është duke shpërthyer, mbani kontaktin me sy dhe dëgjoni
- 2 Qëndroni së paku 1 metër larg personit
- 3 Përpiquni të ruani qetësinë sa më shumë
- 4 Mbani një qëndrim "të hapur" dhe jo kërcënues
- 5 Flisni me zë të ulët edhe kur personi tjetër ngre zërin
- 6 Drejtojuni personit në emër.
- 7 Mos e prekni, mos iu drejtoni me gisht, mos porosisni, mos qortoni, mos sfidoni, mos ndërpritni, mos u grindni, mos frikësoni ose kërcënoni personin e zemëruar.
- 8 Pranoni ndjenjat e personit tjetër, shprehni keqardhjen në lidhje me problemin nëse është e përshtatshme.
- 9 Merrni leje për të bërë pyetje.
- 10 Gjeni se çfarë e shkaktoi ngjarjen, shihni nëse ka ndjenja themelore frike, ankthi, poshtërimi ose zhgënjimi.
- 11 Ndihmoni personin të marrë kontroll mbi situatën duke bërë pyetje, ose duke ofruar zgjidhje.

Merrni pjesë në një program rehabilitimi për parandalimin e dhunës në familje



Asnjëherë nuk e pashë veten vërtet si një njeri abuziv. Programi më bëri të mendoja për të gjitha gjërat e vogla që bëra për të kontrolluar partneren time, si ndalimin e saj për të dalë me miqtë e saj dhe kontrollimin e telefonit të saj. Kuptova se kjo ishte për xhelozinë dhe pasigurinë time - dhe po e bënte atë të ndihej e mjerueshme

G. 29 vjeç



Ky program është krijuar për të mbështetur dhe ndihmuar burrat të ndryshojnë sjelljet e tyre abuzive dhe të zhvillojnë marrëdhënie respektuese, jo abuzive.

- Ky program ofrohet nëpërmjet këshillimit individual me burrat e dhunshëm
- Këshillimi është konfidencial,
- Shërbimi jepet nga këshillues profesionistë
- Një cikël trajnimi zgjatë minimalisht 16 seanca
- Një seancë zgjatë 50-55 minuta (hyrje, zhvillim, mbyllje)
- Klienti ndjek 1 seancë në javë

Shërbimi i këshillimit ofrohet falas



“Unë dikur pretendova se dhuna nuk ishte aq e keqe - duke nxitur dhe shmangur gjëra të tilla edhe tek të tjerët. Vetëm kur kuptova efektet e dhunës ndaj partneres gjatë punës në programin e rehabilitimit tek Qendra për Këshillim, kuptova se sa e frikësuar ishte ajo nga unë

A. 36 vjeç



Kontakto përmes numrit të telefonit:

+38338223457 ose në platformat | www.sit-ks.org ose www.sitandthink.org

Ne do t'ju dëgjojmë në një mënyrë jo gjykuese, do të diskutojmë situatën tuaj dhe do t'ju ndihmojmë të mendoni se si të ndryshoni. Ne mund t'ju japim detaje kontakti për programin e parandalimit të dhunës në familje. Linja telefonike është konfidenciale dhe kostoja për thirrjen telefonike është e njëjtë me një telefonatë lokale.

Nëse e keni të vështirë të ndryshoni:

Nëse shpesh jeni të dhunshëm ndaj partneres suaj, duhet të mendoni rreth mundësisë për t'u larguar për disa ditë nga shtëpia juaj. Është mënyra e vetme për t'i mbajtur të sigurt partneren dhe fëmijët tuaj.

**Besoni në veten tuaj
- ju mund të ndryshoni nëse vërtet dëshironi**

Zgjidhni t'i thoni STOP dhunës në familje

Njihuni me shërbimet tona

Shërbimi i këshillimit për djemtë dhe burrat e dhunshëm është një program ndërhyrjeje, i cili synon reduktimin deri në ndalimin e plotë të akteve të dhunës, që ndjekësi i këtij programi, kryen ndaj partneres apo familjarëve të tij. Ky shërbim ofrohet si terapi rehabilituese, ku nëpërmjet teknikave të ndërhyrjes, bëhet reduktimi i sjelljeve të dhunshme dhe zëvendësimi i tyre me sjellje të reja, pa dhunë. Këshillimi psikologjik, është i vetmi shërbim nga i cili përfitojnë në mënyrë të drejtpërdrejtë viktimat dhe ushtruesi i dhunës. Nëpërmjet këshillimit rriten mundësitë që viktimat e dhunës të mos përjetojnë më dhunë. Kjo ndikon në përmirësimin e klimës dhe rritjen e sigurisë në familje, veçanarisht për fëmijët. Këshillimi ndihmon drejtpërdrejt edhe ushtruesin e dhunës, i cili asistohet të ndërpresë aktet e dhunës duke shmangur edhe pasojat që vijnë mbi të, nga dhuna ushtruar. Ky shërbim i vjen në ndihmë edhe të gjithë sistemit të ndërhyrjes kundër dhunës në familje, duke shtuar një qasje të re në zvogëlimin e fenomenit dhe rritjen e sigurisë për pjestarët e familjeve.



SIT - Qendra për Këshillim, Shërbime Sociale dhe Hulumtime ofron shërbime këshillimi për të ndihmuar personat, të cilët me fjalë apo me vepra, dëmtojnë familjarët e tyre.

Ne mund t'ju ndihmojmë:

Në kuptimin e pasojave që shkakton tek familjarët tuaj dhuna që ju ushtroni

- Në kuptimin e pasojave që shkakton tek familjarët tuaj dhuna që ju ushtroni;
- Në njohjen dhe marrjen e përgjegjësive për veprimet që ju kryeni;
- Në zhvillimin dhe përmirësimin e aftësive të komunikimit në çift;
- Në kontrollimin dhe zbutjen e zemërimit;
- Në ndryshimin e sjelljes dhe zgjidhjen e konflikteve, pa përdorur dhunë.

Kush jemi ne?

Ju mund të keni vetë fëmijë ose të jeni njerku i fëmijëve të partneres suaj. Mendoni për të gjithë fëmijët që mund të jenë të prekur nga abuzimi juaj.

Shumë njerëz i thonë vetes se fëmijët nuk janë vërtet të vetëdijshëm për dhunën që po ndodh në familjen e tyre. Por studimet tregojnë se në familjet ku ka dhunë në familje, në 9 nga 10 raste, fëmijët janë në të njëjtën dhomë ose në dhomën tjetër.

Çfarë ofrojmë:

- Ofrojmë një shërbim të specializuar dhe profesional për reduktimin e dhunës në familje
- Ofrojmë shërbim falas me personat që shkaktojnë dhunën
- Ne kontribuojmë në luftën kundër dhunës në familje duke e parë problemin nga një prespektivë e ndryshme nga ajo që është parë deri tani
- Ne ofrojmë seanca Këshillimi individuale dhe në grup me burrat dhe djemtë e dhunshëm si dhe referim në shërbime të tjera të specializuara
- Ne ofrojmë konfidencialitet të plotë për sa i përket çështjeve që diskutohen gjatë seancave
- Ne ofrojmë mundësinë që këta burra dhe djem të dëgjohen me kujdes dhe të shprehen lirshëm, pa u paragjykuar
- Ne ofrojmë mënyra dhe teknika për menaxhimin e zemërimit
- Një linjë telefonike për burrat dhe djemtë
- Promovim të këndvështrimit mashkullor (burra dhe djem) në media dhe publikun e gjerë.

Çfarë Synojmë:

- Individit të kuptojë origjinën dhe burimin e dhunës;
- Individit të jetë i ndërgjegjshëm për veprimin që ka kryer;
- Individit të marrë përsipër përgjegjësinë e veprimit të tij;
- Së bashku me individin të ndërtojë plane ndërhyrjeje për trajtimin e tij.

SIT

Qendra për Këshillim,
Shërbime Sociale dhe Hulumtime

Na kontaktoni në kontaktet e mëposhtme:

T: +383 38 223 457 E: www.sit-ks.org / www.sitandtalk.org
M: +383 44 294 832 A: Fehmi Agani, H-1, Nr.16, Prishtinë

Facebook: <https://www.facebook.com/SITccssr>
Instagram: https://www.instagram.com/sit_center/

Ose ejani na vizitoni në qendrën tonë.

(për të lënë një takim nga e hëna deri të premten nga ora 09:00 deri në orën 17:00)

Mbështetur nga:



Republika e Kosovës
Republika Kosova - Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

ZYRA E KRYEMINISTRIT/ OFFICE OF THE PRIME MINISTER/ URED PREMIJERA
AGJENCIA PËR BARAZI GJINORE/ AGENCIJA ZA RAVNOPRAVNOST POLOVA/
AGENCY FOR GENDER EQUALITY

Implementuar nga:



Qendra për Këshillim,
Shërbime Sociale dhe Hulumtime