

CHE COS'È LA VIOLENZA?

- È un abuso di potere (fisico, psichico, economico, sociale, istituzionale).
- È un comportamento intenzionale (non casuale), controllato, cosciente, ponderato, prevedibile e solitamente ripetitivo.
- La violenza è sempre responsabilità di chi la compie. **Non ci sono scuse per giustificare la violenza.**
- La violenza è una scelta di chi la compie. Il comportamento violento è sempre una scelta.

FORME DI VIOLENZA:

Violenza fisica: schiaffi, spinte, afferamenti, sputi, calci, tirare i capelli, sedersi sul compagno, strangolamento, morsi, chiudere a chiave in un luogo, punizioni corporali ...

Violenza psicologica: stalking, umiliazione e degradazione, intimidazione e minacce (con parole, urla, atteggiamento corporeo...), offese (ad es. definire il compagno come cattivo genitore, come alcolista...), insulti, deridere, isolamento della vittima dalla cerchia abituale di amici e famigliari con i quali vorrebbe restare in contatto ...

Violenza sessuale: qualsiasi forma di attività sessuale con bambini, commenti e scherzi sessuali non desiderati, attività sessuale non desiderata - anche con il proprio compagno ...

Violenza economica: sottrarre o impedire l'accesso al reddito familiare, decisioni d'investimento non condivise, mancato pagamento dell'assegno di mantenimento dei figli...

Violazione degli obblighi verso i figli, gli anziani, i disabili...

COME CONTROLLARE ED ESPRIMERE LA PROPRIA RABBIA?

- Gestite la propria rabbia in modo da non nuocere a se stessi o agli altri. Concentratevi sul fattore scatenante della rabbia e non sulla persona.
- Se siete estremamente arrabbiati, calmatevi, poi esprimete la rabbia.
- Pensate a cosa vi fa arrabbiare e vi fa perdere il controllo per capire meglio se stessi e poter controllare il proprio comportamento.
- Cambiate la vostra prospettiva sulla situazione (concentratevi sulle soluzioni, tenete conto dei desideri e delle esigenze altrui).
- Assumetevi la responsabilità per la propria rabbia. Siate consapevoli che la scelta del tipo di comportamento e la gestione della rabbia, è una vostra decisione. Potete essere arrabbiati senza danneggiare nessuno.

POTETE CAMBIARE COMPORTAMENTO.

RIVOLGETEVI AL PERSONALE DELLA PRIGIONE, CHE VI AIUTERÀ IN QUESTO.

LA VIOLENZA È UN REATO!

Il comportamento violento è assolutamente inaccettabile.

Sono responsabile del proprio comportamento.

Non posso controllare altre persone, posso solo controllare me stesso.

Dipartimento dell'amministrazione penitenziaria
della Repubblica Slovenia



Le donne e gli uomini in Slovenia sono uguali. Abbiamo tutti gli stessi diritti e doveri.

Le madri e i padri hanno la responsabilità di prendersi cura dei bisogni dei propri figli.

Qualsiasi forma di violenza è vietata dalla legge e costituisce una violazione dei diritti umani.

Nel maggiore dei casi subiscono LA VIOLENZA DOMESTICA donne e bambini.

1. La violenza contro le donne è una forma di discriminazione delle donne. È una delle forme di violenza più diffuse e nascoste. È presente in tutti i ceti sociali e non è legata al consumo di alcol o droga, disoccupazione, povertà, livello di istruzione... L'obiettivo di colui che compie violenza è di costringere la compagna a sottomettersi, lasciarsi dominare e controllare.

2. La violenza contro i minori include il trascuramento, la violenza fisica, psicologica o l'abuso sessuale. I genitori trascurano il minore dal punto di vista fisico e medico, psicologico, emotivo o cognitivo. Trascurare un minore è un reato. La violenza non dovrebbe mai essere usata per insegnare la disciplina ai bambini o educarli. È vietato punire i bambini con qualsiasi forma di violenza.

Ogni tipo di violenza lascia su una persona determinate conseguenze. Molto spesso si manifestano come paura, ansia, angoscia, nervosismo, difficoltà di concentrazione, inefficace gestione della rabbia, difficoltà di apprendimento, depressione, rabbia, vergogna, scarsa autostima, disturbi alimentari, dipendenze, tentativi di suicidio, problemi di sonno...

La violenza ha conseguenze sia per la vittima che per coloro che vi assistono. L'esperienza della violenza vissuta nell'infanzia può avere conseguenze per tutta la vita. I bambini sono molto più suscettibili degli adulti ai messaggi negativi su se stessi, sugli altri e sul mondo.

Potete ottenere quello di cui avete bisogno in due modi, quello appropriato e quello inappropriato.

- **Modi inappropriati:** offese, minacce, umiliazioni, costrizione... Forse otterrete temporaneamente ciò che desiderate ma a lungo termine le persone avranno paura di voi e vi eviteranno.

- **Modo appropriato:** comportamento rispettoso, dialogo, rispetto degli accordi, evitare l'uso "di due pesi e due misure"... In questo modo guadagnate rispetto e influenza.

Se riuscite a ottenere ciò che volete con la violenza, riuscite solo perché gli altri hanno paura di voi. Non potete in alcun modo aspettarvi amore, rispetto, sincerità, fiducia e amicizia, cose che potreste erroneamente immaginare.

Come fate a sapere che la violenza non funziona?

- **Il compagno vi lascia.**
- **I figli non vogliono avere contatti.**
- **Le persone vi evitano.**
- **Avete problemi sul posto di lavoro.**
- **Venite multati.**
- **Venite condannati e incarcerati.**

La comunicazione non violenta (CNV) può venire appresa!

La CNV è un modo di comunicare con cui esprimete i vostri desideri, le emozioni, i bisogni, le opinioni e le critiche in modo tale che l'interlocutore si senta accettato, sentito e sicuro. Se comunicate in tale modo, nessuno si sentirà minacciato.

Non dimenticate che è sempre importante verificare la percezione che hanno su di voi le persone che vi circondano.

Tre passi per una comunicazione migliore:

1° passo: **Ascoltate ciò che dice l'altra persona** e mostrate di aver sentito e capito ciò che ha detto. Se la persona avrà l'impressione che l'avete veramente ascoltata, otterrete il risultato desiderato.

2° passo: **Dite quello che pensate e provate** in modo tale che sia rispettoso sia verso se stessi che verso gli altri.

3° passo: **Dite quello che desiderate che accada.** Cercate qualcosa che possa essere un compromesso pratico, qualcosa che risolva la situazione e insegni ad entrambe le parti qualcosa di utile per le situazioni future.

Imparate ad accettare NO come risposta.

Assumetevi la responsabilità per la vostra vita. Iniziate oggi!