



CONSEQUÊNCIAS DA EXPOSIÇÃO A SITUAÇÕES DE
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA
EM CRIANÇAS E JOVENS

As crianças e jovens expostos a violência doméstica estão em situação de risco devido a diversos problemas que podem ser causados durante o seu desenvolvimento, mesmo quando não são o alvo direto das agressões. Esses problemas são semelhantes

aos observados em crianças e jovens que sofrem de abuso físico.

Conclusão: qualquer tipo de violência na família, pode prejudicar o seu desenvolvimento.

Possíveis consequências da convivência com a violência doméstica:

- Perturbações no sono
- Ansiedade
- Tristeza prolongada/Depressão
- Baixa autoestima
- Dificuldades de aprendizagem
- Não conseguir distinguir entre o bem e o mal
- Isolamento
- Sentimento de insegurança
- Ser ameaçado de agressão
- Ser acusado que o seu mau comportamento é o motivo das agressões sobre a vítima
- Imitar e aprender os comportamentos violentos a que assiste em casa
- Começar a pensar que a agressão é "normal"
- Impor a sua vontade através da intimidação física ou agressão
- Permanecer mais tempo fora de casa para se afastar da violência
- Utilizar estratégias erradas para fugir à violência, por exemplo, o consumo de drogas, atividades criminosas...
- Dificuldade em estabelecer relacionamentos saudáveis
- Envolvimento em relações de namoro violentas

Algumas maneiras de apoiar o seu filho:

- Falar, brincar ou fazer desenhos sobre os acontecimentos que o assustam
- Não finja que não se está a passar nada
- Explique, em poucas palavras e de forma que ele entenda, o que se passou
- Diga ao seu filho que o que se passou não é culpa dele ("Não tens culpa quando o pai e a mãe brigam")
- Crie segurança em torno do seu filho, com horários regulares para dormir, comer, fazer a sesta e brincar
- Mostre-lhe, diariamente, que o ama (abraçando-o, acarinhando-o ou dizendo-lhe que o ama)
- Faça coisas divertidas com o seu filho (ir a um parque infantil, ler-lhe uma história...)
- Diga-lhe coisas agradáveis acerca do comportamento dele
- Impeça o comportamento agressivo do seu filho (magoando verbal ou fisicamente outras pessoas). Diga-lhe que magoar os outros não está certo
- Ensine-lhe formas pacíficas de resolver problemas e elogie-o quando as puser em prática
- Exclua programas televisivos e jogos violentos (as imagens violentas podem estimular a agressividade e também assustar)
- Ensine-lhe como tratar os outros com respeito
- Seja firme e justo mesmo quando estiver zangado

Contactos úteis:

CPCJ de Odemira 283 320 915

GNR 283 990 020

GAVA 969 861 953

Linha Nacional de Emergência Social 144

Número de Emergência 112

