



Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület

**12 dolog,  
amivel el  
tudja kerülni,  
hogy a  
gyerekén  
vezesse le  
dühét**

## **FEL SEM KELL EMELNIE A KEZÉT AHOZ,**

hogy bántsa a gyerekét: szavakkal legalább olyan fájdalmat okozhat, mint az öklével. Amikor legközelebb úgy érzi, a mindennapos gondok annyira feldühítik, hogy valakin le kell vezetnie...ne tegye! Próbálja inkább ki az alábbi ötletek bármelyikét. Ne feledje: higgadjon le. Ne a gyereken akarja levezetni.

### **Inkább:**

1. Fogja be kezével a száját, és számoljon el tízig. Vagy inkább húszig.
2. Hagyja abba, bármit is csinál – szorítsa össze a száját, és lélegezzen jó mélyeket.
3. Hívja fel gyorsan egyik barátját, és mesélje el neki, mi borította ki.
4. Hívja fel a pontos időt.
5. Kezdjen el hangosan számolni vagy az ábécét felmondani.
6. Ha van, aki ott marad a gyerekekkel, menjen és sétáljon egyet.
7. Zuhanyozzon le jó forró vízzel, vagy mossa meg az arcát hideg vízben.
8. Keressen egy tollat, és írja le, amit gondol.
9. Hunyja be a szemét, és képzelje el, milyen lenne, ha magának mondaná valaki azokat a dolgokat, amit a gyerekének mond.
10. Kapcsolja be a tévét vagy a rádiót.
11. Szorítson magához egy nagy párnát.
12. Hívjon fel egy segélyvonalat, és kérjen információt a gyerekbántalmazás hatásairól.

Higgadjon le. Ne akarja a gyereken levezetni.

### **Segélyvonalak:**

NANE Bántalmazott nők

és gyerekek segélyvonala

80/505-101

Kék Vonal gyerekeknek és fiataloknak

80/505-000

---

**Kiadja a NANE Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület**

1447 Budapest, Pf. 502.; Telefon: 36-1-267-4900

Segélyvonal: 06-80-505-101 szerda kivételével 18<sup>00</sup>–22<sup>00</sup>

info@nane.hu; www.nane.hu

Szabadon fénymásolható!