

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ

-Как родителю помочь ребенку, пострадавшему от насилия?-

В данном обзоре хотелось бы поделиться, с уважаемым читателем, опытом взаимодействия с людьми, пережившими психофизическое насилие. Речь здесь пойдет не об особенностях и направлениях работы психолога или социального работника, поскольку, к сожалению, человек, получивший печальный опыт насилия или жестокого обращения, выбирает, и я полагаю вынужденно, остаться один на один со своей болью и спектром противоречивых переживаний, нежели обратиться за профессиональной помощью. Особенно серьезной проблемой является насилие над детьми, поскольку имеет тяжелые последствия, могущие отразиться на дальнейшей жизни и гармоничном развитии ребенка.

Основная цель, которую преследует автор, заключается в том чтобы пролить свет читателю на один из немаловажных аспектов - построение общения ближайшего окружения (прежде всего родителей) с ребенком, пережившим насилие. Роль семьи в преодолении любой кризисной ситуации, тем более ситуаций связанных с насилием над ребенком, значительна и важна. Выявить и осознать существование проблемы, принять возможность помощи извне (социально-психологических служб, медицинских учреждений, правоохранительных органов и пр.), желание родителей признать возникающие чувства и эмоциональные состояния, разобраться в истинных причинах возникновения и направленности последних, в свете произошедшего — это серьезный этап в том, чтобы совместно с ребенком «пережить» травматический опыт.

Что нужно знать о насилии

Насилие происходит из действий, поведения одного человека в отношении другого:

- * Насилие возникает из неслучайных действий человека. Насилие всегда преднамеренно.
- * Суть насилия заключается в нарушении в первую очередь, личных прав и свобод конкретного человека.
- * Насилие является таким нарушением прав и свобод человека, которое делает невозможным его самозащиту. То есть для этого действия характерна асимметрия сил: физическая, материальная и эмоциональная.
- * Насилие обязательно приводит к определенному вреду. При чем этот вред доказать бывает очень сложно.

Насилие над детьми может проявляться в форме:

- * психологического/эмоционального (унизительные слова, оскорбления, принуждение плохо о себе думать, чувствовать себя виноватым и пр.);
- * физического насилия (толчки, удары, избиение, удушение, угроза или использование оружия, отсутствие заботы и пр.);
- * сексуального насилия (принуждение к просмотру порнографии, предложение или принуждение к сексуальным действиям);
- * экономического насилия (принуждение к попрошайничеству, бродяжничеству, отказ в приобретении необходимых вещей, ограничение в распоряжении материальными благами).

Симптомы, отражающие последствия пережитого ребенком насилия

Насилие представляет собой угрозу не только для жизни и здоровья ребенка, прежде всего это нарушение (порой и разрушение) границ личности, ее целостности. Значительные изменения происходят в поведении, в психоэмоциональном состоянии, в когнитивной продуктивности ребенка.

- * Отчужденность, замкнутость, желание спрятаться, бегство в свой собственный внутренний мир - одна из поведенческих реакций ребенка, пострадавшего от насилия (физического, сексуального, психологического) способ уйти от травмирующей реальности. Это связано с утратой доверия к себе, к миру, к людям, с разрушением представлений о безопасности. В подростковом возрасте возможно регрессивное поведение («ведет себя как маленький»), либо слишком «взрослое» поведение.
- * Конфронтация (противодействие) в поведении ребенка «не хочу не буду!» Чувство вины и стыда из-за произошедшего могут служить источником подсознательного желания наказать себя. За внешне демонстрируемой жесткостью и беспринципностью, направленностью на довольно опасный образ жизни (употребление алкоголя, курение, несвойственная возрасту заинтересованность противоположным полом), скрывается еще более уязвимая, нежели до ситуации насилия, личность ребенка.
- * Вызывающее или агрессивное поведение. Подобное провоцирующее поведение, является психологической защитой ребенка. Однако, причин для немотивированной агрессии может быть много, и потому привлечение детского психолога также немаловажно для оказания помощи ребенку.
- * Возможны нарушения сна у ребенка (трудно заснуть, частые пробуждения, кошмары).

- * Предъявление психосоматических жалоб.
- * Психологические дисбалансы: угнетенность, плаксивость, раздражительность, повышение тревожности, актуализация страхов (темноты, одиночества, смерти) и пр.

Как говорить с ребенком, потерпевшим насилие, и как лучше всего ему помочь

Вот некоторые вещи, которые помогут вам:

- 1 . Будьте доступны к тому, чтобы выслушать ребенка.
 - 2 . Обеспечьте возможности, чтобы поговорить.
- * Ищите возможность услышать вашего ребенка .
 - * Выберите время и место, где вы оба будете чувствовать себя комфортно — подумайте о том, когда и где ваш ребенок, как правило, говорил наиболее открыто.
- 3 . Задавайте ребенку прямые вопросы . " Как ты справляешься со всем этим? "
 - 4 . Внимательно слушайте, что ваш ребенок хочет сказать вам.
- * Подождите, пока ваш ребенок не закончит, прежде чем отвечать.
 - * Повторите то, что вы услышали своими словами, чтобы убедиться, что вы верно поняли ребенка: Я правильно тебя поняла.. ты сказал (имел в виду), что... (перефразируйте именно то, что услышали).
 - * Постарайтесь воздержаться от советов, тем более от критики в адрес ребенка, пока у вас есть хорошее понимание того, что ваш ребенок переживает. Ребенку важно, чтобы то, что он испытывает, было признано и услышано: Я вижу, ты очень раздражен (рассержен, расстроен и др.) сейчас.

Что Вы можете сказать?

1 . Просто слушать — полезно.

* Вы можете дать вашему ребенку возможность разобраться в собственных мыслях и чувствах, проговаривая их вслух.

* Говорить или не говорить родителям о конфликтных и болезненных ситуациях – почти всегда такое желание у ребенка появляется при ощущении безопасности, а в ситуации пережитого насилия это ощущение и вовсе утрачивается. Создайте такое ощущение у ребенка, подчеркните, что цените его доверие: Я очень ценю твое желание поговорить со мной... Для меня важно то, что ты со мной делишься...

2 . Ответьте на вопросы вашего ребенка настолько честно, насколько вы можете.

* Учитывайте возраст ребенка и то, что он в состоянии понять.

3 . Помогите ребенку найти слова для выражения сильных чувств.

* Описание и понимания его реакции, является первым шагом к тому чтобы проработать их.

4. Что делать, если ребенок не хочет говорить ?

* . Будьте терпеливы. Ваш ребенок может быть не готов говорить в то же время, в которое удобно вам.

* . Не форсируйте события. Не пытайтесь заставить вашего ребенка говорить. Некоторым людям необходимо подумать какое-то время.

* . Поощряйте иные способы выражения мыслей и чувств. Ваш ребенок может нарисовать картину, написать рассказ или вести дневник.

* . Помогите своему ребенку оставаться на связи с друзьями и взрослыми, которым вы оба доверяете, так что вы будете знать, что у него есть человек для общения с тем, с которым он будет готов поделиться.

5 . Некоторые реакции не выразить словами.

* Даже без слов, вы можете быть в курсе реакции вашего ребенка.

* Подумайте о том, как вы обычно говорите - как ваш ребенок чувствует себя. Вы могли бы заметить изменения в поведении, мимике, или в языке тела.

Что важно помнить

1 . У разных людей разные реакции. Поскольку вы думаете, о том, как помочь своему ребенку, постарайтесь отделить собственные чувства и потребности от того, что испытывает и в чем нуждается ваш ребенок.

2 . Убедитесь в том, что ваши собственные чувства не мешают. Если беседа с вашим ребенком расстраивает вас, то сделайте все возможное, чтобы оставаться спокойным и собранным во время разговора, и не забудьте получить поддержку и для себя!

Координаты связи с психологом:

* <http://psylisus.crimea-karro.ru/>

* Phone: +7978-7619953

* Email: lisus@crimea-karro.org.ua

* Email: psy@crimea-karro.ru

* Рабочие время для связи: с 9-00 до 21-00 Пн-Сб