

Уберечь ребенка от сексуального насилия

Одна мысль, что наш ребенок может стать жертвой сексуального насилия, вызывает ужас и панику. Можно ли свести к минимуму этот риск? Детские психологи составили перечень того, что нужно делать родителям детей от 1 года до 12 лет, чтобы не подвергнуть их вероятности сексуального насилия.



ДЛЯ ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ (ОТ 1 ГОДА ДО 5 ЛЕТ)

В этом возрасте очень важно, чтобы ребенок чувствовал себя хозяином своего тела, даже если ему все еще помогают взрослые. Также он должен знать, что слово «нет» означает остановиться и перестать, как для него самого, так и для всех, с кем он играет. В это время ребенок уже может научиться быть наблюдательным к выражению лиц других людей.

1. Научите ребенка просить разрешения перед тем, как обнять товарища по играм

Для этого мы, например, говорим: «Лиза, давай спросим твоего друга, хочет ли он тебя обнять на прощание». И если он скажет «нет», подбодрите вашего ребенка: «Все в порядке, Лиза! Давай помашем ему на прощание и пошлем воздушный поцелуй».

2. Учите ребенка с самого раннего возраста, что «нет» и «стоп» — очень нужные слова и их нужно уважать

Скажите ему, например, так: «Майя сказала «нет», а когда мы слышим «нет», мы всегда останавливаемся. Что бы мы ни делали».

Также он должен знать, что его собственное «нет» имеет такое же значение, как и «нет» его друзей: «Если ты сказал «нет», а твой друг продолжает делать то, что тебе не нравится, нужно подумать о том, хорошо ли нам в это время с ним играть. Если нет, можно выбрать других друзей».

Если вы видите, что нужно вмешаться в игру, сделайте это. Вежливо и спокойно объясните другому ребенку, что ваш ребенок сказал «нет» и это важно.

3. Никогда не заставляйте ребенка обнимать или целовать кого-то, если он не хочет, — какова бы ни была причина

Это правило распространяется и на родственников. Если бабушка хочет поцеловать внука, а он упирается, придите ему на помощь, предложив альтернативу: «Давай скажем «пока-пока» и помашем ручкой!»

4. Учите ребенка помогать, если кто-то оказался в затруднительном положении

Учите его быть наблюдательным к интонациям и выражению лиц. Хвалите его за то, что он помог своей бабушке или помог встать ребенку на детской площадке, если тот упал.

Но в то же время он должен четко знать, что когда взрослый человек просит о помощи, помочь ему должен тоже взрослый человек. Похвалите его за то, что он зовет вас, если увидел, что кто-то в затруднительном положении.

5. Приучайте ребенка к тому, что только он хозяин своего тела

Когда вы моете его, всегда спрашивайте: «Помыть тебе спинку? А ножки? А попку?» И если он сказал «нет», дайте ему мочалку и скажите: «Хорошо! Твой животик нужно помыть. Вперед, за дело!»

С самого раннего возраста он должен мыть свои гениталии сам. Если рассказать малышу, что он заботится о своих ручках, ножках и других частях тела, чтобы они были чистыми, это поможет ему чувствовать свое тело и не находить в нем ничего постыдного.

6. Развивайте эмпатию, называя и объясняя ребенку его собственные эмоции

Описывайте ребенку и то, какие чувства его поступки вызывают у других: «Я знаю, что ты тоже хотел эту игрушку, но ты ударил Микки, ему теперь больно и он плачет. А мы не хотим, чтобы Микки плакал из-за того, что мы его ударили».

7. Всегда давайте ребенку возможность выбирать и говорить «да» или «нет»

Особенно это важно для девочек, которые, уже собираясь в садик, могут долго выбирать колготки нужного цвета. Всегда давайте ребенку понять, что вы беспокоитесь о его здоровье и безопасности и поэтому нужно надеть теплые вещи, но в остальном он все выбирает сам.

8. «Скажи словами»

Когда ребенок уже умеет разговаривать, не отвечайте и не реагируйте на его капризы, пока он не объяснит, что произошло. Это важно, чтобы в дальнейшем в ситуации, когда эмоции захлестывают его, он сумел вовремя среагировать и не погрузиться в них, а вступить в коммуникацию с тем, кто их вызвал.

Часто людям бывает очень трудно позвать на помощь или возразить обидчику именно потому, что эмоции и слова у них не связаны напрямую.



ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 12 ЛЕТ

В этом возрасте нужно учить детей уважать пространство друг друга. Уметь выходить из игры, когда она принимает нежелательный оборот, и не впадать в ступор, столкнувшись с насилием. Доверять своей интуиции, если что-то вызывает сомнения и опасения.

1. Ваш ребенок должен знать, что его тело меняется и это просто замечательно

Говорите обо всех изменениях спокойно и по-научному, будь это выпавший зуб или волосы, которые начинают расти. Если вам самим это немного неудобно, попрактикуйтесь! Ребенок должен знать, что на все его вопросы он сможет получить ваш ответ — и сейчас, и в будущем.

2. Разговаривайте с ним о его ощущениях, чтобы он не копил тяжелые переживания

Например, спросите — ему нравится, когда его щекочут? А каково это, когда кружится голова? А что не нравится? Когда тошнит? Или когда другой ребенок тебя обижает? Оставьте простор для тех мыслей, которые придут ему по ассоциации.

Сделайте паузу, подождите, что он еще вам захочет рассказать. С помощью этого метода легче разговаривать тех, кто не ответит прямо на поставленный в лоб вопрос «Обижает ли тебя кто-то в школе?».

3. Научите ребенка и его друзей использовать в играх специальные «слова безопасности»

Это необходимо, потому что именно в этом возрасте дети всецело погружаются в игру и могут часами находиться в своем воображаемом мире с его законами. Как в игре в войну, где берут пленных, заложников, или в ролевых играх, где персонажи спорят и выясняют отношения.

В такой ситуации слово «нет» тоже воспринимается как часть игры, потому детям нужно особое кодовое слово, чтобы прекратить саму игру, если в ней возникла какая-то проблема. Это может быть «Я серьезно!» или, наоборот, какое-то совсем глупое слово вроде «Чемодан!».

4. Научите детей останавливать игру

Расскажите ему, что можно делать тайм-аут, чтобы убедиться, что все хорошо.

5. Приучайте ребенка следить за выражением лица людей

Так он сможет понять, когда кто-то из товарищей шутит и когда ему по-настоящему больно.

6. Обсуждайте с ним сложные ситуации, в которые он мог попасть в течение дня

Поиграйте в игру «перемотка»: «Ты мне рассказал очень тяжелую историю про то, как твоего друга ударил какой-то мальчик. Я знаю, что тебе было страшно вступиться. Если бы мы все перемотали назад, что бы ты сделал?»

Импровизируйте, выслушивайте без комментариев все ответы, от «превратился в Бэтмена» до «позвал учителя». Скажите, что вы готовы выслушать его в любой сложной ситуации, что бы ни случилось.

7. Учите детей тому, что у действий всегда есть последствия

На простых примерах — например, спросите его, как другие люди реагируют, когда кто-то громко кричит или бросает мусор. Какие последствия у этого? Кто-то будет напуган, кому-то придется убирать? Покажите им, что есть хорошие места для того, чтобы мусорить, и для того, чтобы шуметь.

8. Говорите с вашим ребенком о том, как важно доверять своему чутью

Иногда у нас возникает какое-то странное предчувствие или мы просто чувствуем неясный страх или испуг, хотя пока ничего не произошло. Спросите у вашего ребенка, испытывал ли он когда-то такое ощущение недоверия к человеку или общее ощущение неблагополучности ситуации.

Скажите ребенку, что этот внутренний голос нужно слушать и ему нужно доверять. А если он иногда не может разобраться в своих чувствах и понять, что он испытывает по какому-то конкретному поводу, вы всегда рядом и готовы помочь ему прояснить происходящее и сделать выбор или принять решение.

И напомните ему, что никто не имеет права трогать его, если он этого не хочет.