

Способы защиты ребенка от сексуального насилия



Педагог-психолог
Светлана Игоревна
Федоренко

По данным Всемирной организации здравоохранения четверть всех взрослых подвергались физическому насилию в детстве, в том числе и сексуальному.

Определить точное количество пострадавших от сексуального насилия невозможно, потому что не все готовы говорить

о произошедшем даже в зрелом возрасте. Почему?

Взрослый может опасаться социальной стигматизации, а ребенок бояться наказания, обвинений во лжи и изоляции со стороны близких.



ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Существует множество признаков, по которым можно понять, что с ребенком происходит что-то нехорошее.

Физические признаки:

- **оральные:** экзема, дерматит, герпес на губах и в ротовой полости; отказ от еды или переедание;
- **анальные:** повреждения в прямой кишке (ребенок может жаловаться, что ему больно ходить в туалет), ослабление сфинктера, запоры.
- **вагинальные:** нарушение девственной плевы, расширение влагалища, свежие повреждения (раны, ссадины), сопутствующие инфекции.

Кроме этого, признаками сексуального насилия над ребенком являются:

- порванное, запачканное или со следами крови нижнее белье;
- синяки на внутренней поверхности бедер, в области половых органов;
- кровотечения, необъяснимые выделения из половых органов;
- гематомы и укусы на груди, ягодицах, ногах, нижней части живота, бедрах;
- боль в нижней части живота;
- повторяющиеся воспаления мочеиспускательных путей;
- болезни, передающиеся половым путем.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Выраженная сексуальность:

- чрезвычайный интерес к играм сексуального содержания;
- несвойственные возрасту знания о сексуальной жизни;
- соблазняющее поведение по отношению к противоположному полу и взрослым;
- сексуальные действия с другими детьми (начиная с младшего школьного возраста);
- мастурбация, отирание половых органов о тело взрослого.

Изменения в эмоциональном состоянии и общении:

- замкнутость, изоляция, уход в себя; отчуждение от братьев и сестер;
- трудности в общении с ровесниками, избегание общения с ними, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями;
- частая задумчивость, отстраненность;
- депрессивность, грустное настроение;
- отвращение, стыд, вина, недоверие, чувство испорченности;
- истерическое поведение, быстрая потеря самоконтроля;
- терроризирование младших и детей своего возраста;
- жестокость по отношению к игрушкам (у младших детей);
- амбивалентные чувства к взрослым.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Изменения личности и мотивации ребенка:

- неспособность защитить себя, непротивление насилию и издевательствам над собой, смирение;
- резкое изменение успеваемости;
- прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения, посещения дополнительных занятий, спортивной секции;
- принятие на себя родительской роли в семье
- отрицание традиций своей семьи, вплоть до ухода из дома (характерно для подростков).

Изменения самосознания ребенка:

- падение самооценки;
- мысли о самоубийстве, попытки самоубийства.

Появление невротических и психосоматических симптомов:

- боязнь оставаться в помещении наедине с определенным человеком;
- боязнь раздеваться (например, может категорически отказаться от участия в занятиях физкультурой или плаванием, или снимать нижнее белье во время медицинского осмотра);
- ощущение «грязи» и слишком частое желание вымыть руки, принять душ, провести гигиенические процедуры.

В возрасте 4-5 лет ребенка нужно...

Научить говорить «нет» и уважать «нет», сказанное другим. Чтобы ребенок был способен внутренне противостоять насильственным действиям, он должен уметь говорить «нет». А чтобы этот навык был на уровне рефлекса, необходимо, чтобы мама и папа сами верили в сказанное малышом «нет».

Приучить к тому, что только он хозяин своего тела. Во время купания спросите малыша: «Помыть тебе спинку? А ножки?» И если он сказал «нет», дайте ему мочалку и скажите: «Хорошо, уверена, что справишься сам!»

Выстраивать тактильные границы. Никогда не заставляйте ребенка обнимать или целовать кого-то, если он не хочет, не заставляйте его терпеть прикосновения, которые ему неприятны.

Научить обозначать чувства и эмоции словами. Когда ребенок уже умеет разговаривать, не отвечайте и не реагируйте на его капризы, пока он не объяснит, что произошло.

Научить помогать, если кто-то оказался в затруднительном положении, объяснить, что взрослому должен помогать взрослый человек.



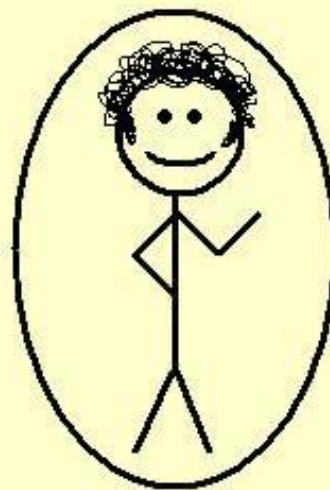
ВАЖНО сформировать у ребенка понимание и уважение личных границ как своих, так и других людей. От этого зависят и отношения в семье, и отношения ребёнка с окружающим миром.

Для того, чтобы научить ребёнка уважать чужие границы, надо уважать его личные. Как малыш узнает, что нельзя брать чужие вещи, если все берут без разрешения его вещи? Как научиться уважать чужую личную территорию, если в его комнату заходят без разрешения? Если не обозначать границы постепенно, в один момент может оказаться поздно.

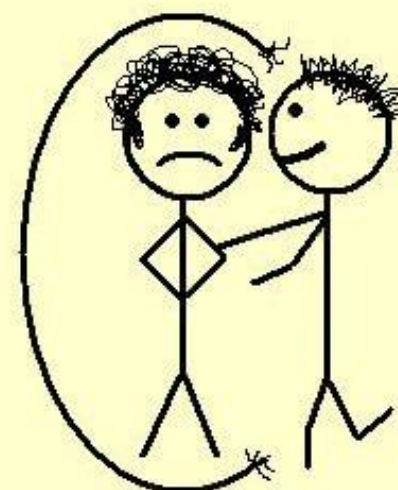
Поэтому вводим правило: у ребенка свои кровать, стол, посуда, белье, одежда, игрушки, у родителей – свои, и без разрешения ни вы у ребенка ничего не берете, ни он у вас.

Важно научить, что есть личная территория, и там действуют особые правила. Так вы сможете защитить свою частную жизнь и дадите ребёнку понять, что тоже уважаете его собственное пространство.

Право на собственное мнение – это тоже про выстраивание границ. Если родители всё решают вместо чада, если критикуют его идеи, то он становится беспомощным, безответственным и не понимает личных границ.



ДА



НЕТ

Ребенок должен знать, что его тело меняется, и это естественно.

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

Это может быть строгое «Я серьезно!» или, наоборот, совсем глупое слово вроде «Чемодан!».

Научите детей останавливать игру, делать тайм-аут, чтобы убедиться, что все хорошо.

Приучайте ребенка следить за выражением лица людей, чтобы понять, когда кто-то из товарищей шутит и когда ему по-настоящему больно.

Обсуждайте с ребенком сложные ситуации, которые произошли в течение дня. Поиграйте, например, в игру «Перемотка»

Говорите с вашим ребенком о том, как важно доверять своей интуиции. Скажите, что внутренний голос нужно слушать и ему нужно доверять. А если ребенок 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.

Убедите детей, что призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство защиты или даже спасения. Если кто-то чужой пытается тянуть за руку, зовет пойти куда-то, хочет заставить что-то делать, пусть ребенок зовет на помощь, кричит, сопротивляется.

Научите ребенка с опаской относиться к незнакомцам или даже к знакомым людям, которые делают по отношению к нему что-то неприятное.



*Ребенок, который знает, как ему вести себя в той или иной ситуации,
который умеет кричать или говорить «нет!» незнакомому человеку,
который понимает, что в случае отказа его не будут ругать,
уже в значительной степени защищен.*

Конечно, необходимо знать, где и с кем ребенок находится, к кому идет на вечеринку, знать номера телефонов друзей и их родителей, **но важно не перегнуть с контролем.** Пристальный надзор за ребенком не гарантирует его безопасность, но способен разрушить доверие между ним и родителями. А разрушенное доверие - это основа для возникновения опасных историй, связанных с сексуальным насилием. Сделайте так, чтобы ваша забота о безопасности ребенка не выглядела для него жестким контролем и попытками полностью подчинить себе всю его жизнь, иначе со стороны подростка это почти наверняка вызовет сопротивление.

Чрезвычайно важно установить доверительные отношения с ребенком, откровенно, не осуждая и не критикуя, разговаривать с ним как о том, что происходит в его жизни, о возникающих проблемах.



Берегите себя, берегите своих детей,
учите их основным правилам безопасности.
Будьте здоровы и счастливы.
Благодарю за внимание ☺

