

Тревожные сигналы: как понять, что ребенок подвергался домогательствам или насилию

Большинство детей не могут рассказать о том, что с ними случилось. Но родители могут заподозрить неладное без слов.

Дети редко рассказывают родителям, учителям или психологам о том, что подверглись насилию. Многие из них хранят эту «стыдную» тайну годами и только во взрослом возрасте решаются рассказать про нее на приеме психотерапевта.

Почему так происходит и по каким признакам понять, что ребенок стал жертвой домогательств или насилия?

В 90% случаев насильник хорошо знаком ребенку: педагог, тренер, друг семьи, родственник, папа, отчим. Обычно это люди из ближайшего окружения, те, кого ребенок хорошо знает, с кем у него сложились близкие и доверительные отношения.

Почему дети молчат?

Сексуальное насилие и домогательства — чрезвычайно травмирующий опыт, поэтому рассказать о нем ребенку (и даже взрослому человеку) бывает непросто. И вот почему.

1. **Дезориентация.** Ребенок не понимает, что происходит и почему человек, которому он доверял, вдруг превратился в монстра. Он абстрагируется от ситуации. Может начать считать, что это происходит не с ним, а с каким-то другим, воображаемым, мальчиком или девочкой, придумывать, что ему это приснилось.

2. **Недостаток информации.** Дети, с которыми не занимаются сексуальным воспитанием, могут не понимать, что с ними произошло.

Они не могут прямо называть половые органы, ничего не знают о сексуальной жизни, поэтому не способны внятно рассказать, что с ними происходит.

Широко известен случай, когда девочка рассказывала учительнице о том, что папа ест ее печеньку. Но учительница не поняла, что речь идет о половых органах ребенка, и не смогла ей помочь.

3. **Стыд и вина.** Непонятная и незнакомая для ребенка ситуация вызывает в нем огромное количество вопросов: что произошло, как об этом рассказать, что будет, если я расскажу, наверное, я сам виноват в том, что произошло.

Дети могут испытывать стыд, страх разочаровать или огорчить родителей, поэтому предпочитают хранить произошедшее в тайне.

4. **Отсутствие границ.** Когда с ребенком не говорят про личные границы, про то, что он не должен терпеть, если ему что-то не нравится, то он вообще не понимает, где находится грань между насилием и проявлением любви. И хотя насилие всегда травматично, ребенок просто может не понимать, что с ним поступают как-то неправильно.

Он будет терпеть, чтобы не разочаровать значимого взрослого, и хранить эту тайну, чтобы не расстроить маму.

Главная задача родителей — показать ребенку, что нет стыдных тем, что он в любой тревожащей его ситуации может прийти к нам и рассчитывать на нашу помощь и поддержку.

Мы должны научить его без стеснения называть свои гениталии, понимать, когда и кому их можно показывать, а когда нет, знать, какое проявление любви нормально, а какое посягает на его неприкосновенность.

Как понять, что ребенок подвергался домогательствам

Понять, что ребенок подвергся домогательствам, можно не только из разговора с ним. Существуют прямые и косвенные признаки, которые указывают на совершенное в отношении него насилие.

- **Физические признаки.** Вы замечаете на теле ребенка синяки, ссадины, царапины и другие повреждения, происхождение которых он не может объяснить. На нижнем белье появляется кровь, а сами трусики порваны или испорчены.

Кроме того, у него могут появляться инфекции мочеполовых путей и психосоматические боли в животе, голове или других органах.

- **Поведенческие признаки.** Ребенок начинает проявлять чрезмерный интерес к сексуальным темам. В его играх куклы начинают заниматься сексом. Он начинает заигрывать, кокетничать, флиртовать, дотрагивается до интимных мест других детей или взрослых, а иногда и прямо предлагает другим заняться сексом.

Он демонстрирует поразительные для его возраста знания о сексе, о которых ему не могли рассказать родители или сверстники. Может начать мастурбировать и постоянно прикасаться к половым органам.

У ребенка резко меняется поведение. Он замыкается в себе. Перестает общаться со сверстниками или наоборот постоянно провоцирует их на конфликт. Отказывается от привычных занятий, потому что нужно переодеваться, или не хочет идти к врачу.

Он не хочет оставаться наедине или избегает кого-то из взрослых.

- **Эмоциональные признаки.** Ребенок становится грустным, депрессивным. Могут появляться эпизоды агрессии и аутоагрессии, истеричного поведения, озлобленности. У ребенка значительно снижается самооценка. Он перестает верить в себя и свои силы.

У него могут появиться суицидальные мысли, фобии и неврозы.

Появление одного из этих признаков необязательно говорит о том, что ребенок подвергся насилию. Это повод усилить бдительность, обсудить с ним эти изменения и постараться найти их причины.

Иногда стоит обратиться к детскому психологу: то, о чем ребенок стесняется рассказать родителям, может быть проще рассказать другому взрослому.

Что делать, если у вас появились подозрения

Крайне важно не напугать ребенка еще больше, поэтому все разговоры стоит проводить очень мягко и без давления. Если ребенок боится говорить, предложите ему проиграть ситуации.

1. Обязательно **проговорите, что вы не хотите обидеть ребенка** и действуете исключительно в его интересах.

Он должен быть уверен в вашей поддержке и безусловной любви.

Пообещайте, что не будете его ругать и наказывать, ведь он ни в чем не виноват. Если ребенок настаивает на том, что это секрет и он обещал никому не говорить, скажите, что про некоторые тайны, особенно те, которые касаются его безопасности, можно и нужно говорить.

Объясните, что сможете защитить себя и ребенка.

2. Если ребенок отказывается рассказывать о каких-то событиях, попробуйте **мягко и без давления выяснить**, почему он не хочет этого делать.

Предложите ему проиграть ситуацию с игрушками и показать на них, что произошло.

Если ребенок не хочет говорить, отпустите ситуацию, но скажите, что всегда готовы ему помочь и выслушать, когда он будет к этому готов.

3. Если насилие подтверждается, решите, что вы будете делать дальше. Готовы ли вы и ребенок пройти весь путь и обратиться в правоохранительные органы? Если да, то необходимо **написать заявление в милицию**, пройти освидетельствование и другие необходимые процедуры.

Готовы ли вы предать эту ситуацию огласке, чтобы уберечь от насилия других детей?

Это особенно актуально, когда насильником становится тренер или педагог.

Если не готовы к публичности, ограничьте общение ребенка с насильником. Если понадобится, смените место жительства и полностью прекратите общение с родственниками.

4. **Отведите ребенка к психологу.** Насилие — огромный стресс для него и справиться с ним самостоятельно точно не получится.

Здесь нужна помощь профессионала, который поможет ребенку прожить эту ситуацию и выйти из нее с минимальными потерями для психики.

5. **Постарайтесь не уйти в гиперопеку.** Вам наверняка захочется сопровождать ребенка всегда и везде, контролировать каждый его шаг и всегда знать, где он и что с ним происходит. Но ребенку от этого может быть только хуже.

Оговорите правила безопасности и ситуации, когда ему действительно нужна ваша помощь, а когда он сможет справиться сам.

Несмотря на ужасающую статистику, нам под силу победить насилие. Мы сможем это сделать, если выведем его из тени и перестанем стигматизировать жертв, если будем говорить о нем, учить детей выстраивать границы и не бояться обсуждать даже самые сложные темы без риска разочаровать родителей.