

Як уберегти дитину від насильства

Рекомендації для батьків

За статистикою Ради Європи кожна п'ята дитина в Європі хоча б раз в житті зазнавала сексуального насильства.

У 75% випадках гвалтівниками є знайомі дітей, 25% — абсолютно не знайомі. В 45% випадків гвалтівником виступає родич, 30% — дальній родич, чи наприклад, товариш брата, вітчим. Для того, щоб уберегти свою дитину від насильства, потрібно з нею про це говорити. Проте часто батьки не вміють, або ж бояться говорити з дітьми про сексуальне насильство. З чого ж слід почати?



ЯК МОЖНА РОЗПІЗНАТИ, ЩО ДИТИНА СТРАЖДАЄ ВІД НАСИЛЬСТВА.

Якщо Ваша дитина:

- проявляє протягом декількох днів різку зміну звичної для неї поведінки;
- уникає контактів з однолітками;
- уникає контактів з дорослими, зокрема й з родинного кола чи друзів сім'ї;
- має агресивну реакцію щодо конкретних людей або людей певної статі, віку тощо;
- не має бажання йти додому; ;
- проявляє насильство, агресивну поведінку до інших;
- має тілесні ушкодження; ; намагається приховати травми та обставини їх отримання;
- стала замкнутою, тривожною, боязкою;
- проявляє занижену самооцінку, почуття провини;
- відмовляється з будь-яких причин йти до закладу освіти;
- має фото-, відео-, аудіо матеріали фізичних, психологічних знущань, сексуального (інтимного) характеру;
- скаржиться на пошкодження, зникнення чи вимагання особистих речей;
- скаржиться на вимагання грошей, їжі тощо;
- скаржиться на образливі висловлювання, прізвиська, жарти, жести, погрози, поширення чуток, обмацування сексуального (інтимного) характеру тощо;
- має мало друзів або зовсім їх не має;
- швидко втомлюється, має низьку концентрацію уваги;
- грає в сексуальні ігри за допомогою іграшок та ляльок;
- відмовляється від гігієнічного догляду за собою тощо.

У СПІЛКУВАННІ З ДИТИНОЮ, ЯКА ПОТРАПИЛА В СИТУАЦІЮ НАСИЛЬСТВА / АБО СТАЛА СВІДКОМ / АБО СКОЇЛА ВАМ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ФРАЗИ:

- «Я тобі вірю»;
- «Я тебе чую»;
- «Я тебе підтримаю»;
- «Давай поговоримо про цю ситуацію»;
- «Що відбувається, через що ти себе так почуваш?»;
- «Іноді ми всі відчуваємося пригніченими. Давай подумаємо, як я можу тобі допомогти почуватися краще?»;
- «Я тебе люблю і мене турбує твій настрій. Скажи що відбувається?»;
- «Розкажи мені як ти себе почуваш. Я дійсно хочу це знати»;
- «Мені шкода, що це сталося»;
- «Я упевнений(-на), що ти не винен(-на) в тому, що сталося»;
- «Дякую, що ти розповів(-ла)»;
- «Як ти думаєш, кому ще ти можеш розповісти про те, що відбулося/відбувається?»;
- «Давай подумаємо, що ми можемо зробити, щоб подібного не повторилося?»;
- «Ти можеш звертатися до мене стільки, скільки це буде потрібно»;
- «Відчувати провину це нормально»;
- «Я розумію, що ти зараз можеш почуватися по-різному, але це нормально для цієї ситуації»;
- «Ця розмова є дуже важливою для вирішення цієї ситуації».



РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, ПРИ СПІЛКУВАННІ З ДИТИНОЮ, З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ ПОТРАПЛЯННЯ АБО СКОЄННЯ СИТУАЦІЇ НАСИЛЬСТВА:

- ⇒ дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом/подругою. Це дозволить встановити довірливі, чесні стосунки. Тоді вона/він зможе розповісти вам про свої проблеми та труднощі;
- ⇒ говоріть з дитиною на рівні її очей;
- ⇒ дозвольте розповісти про свої почуття, переживання;
- ⇒ виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»);
- ⇒ вислухайте дитину;
- ⇒ побачте ситуацію очима дитини;
- ⇒ допоможіть дитині знайти власний вихід із ситуації;
- ⇒ ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути з дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує;
- ⇒ сприймайте дитину як особистість з її цінностями, переконаннями, бажаннями; якщо ви не знаєте що говорити, просто будьте поруч;
- ⇒ цікавтеся життям дитини: «Як твої справи», «Ти чимось засмучений(на)» «Що приємного сталося сьогодні», «Що тобі подобається», «Розкажи про своїх друзів», «Яку ти любиш музику, ігри», «Я хочу послухати її з тобою/пограти з тобою» тощо;

- ⇒ звертайте увагу на коло спілкування дитини в реальному житті. Цікавтеся хто її друзі, чим вони займаються;
- ⇒ цікавтеся, в яких соціальних мережах та групах вона спілкується. Контролюйте перебування та спілкування вашої дитини в Інтернеті, використовуючи сучасні технології.

Розмовляйте з дитиною

Дорослі, які постійно розмовляють з дитиною, переважно знають картину її життя – що відбувається в садочку, школі, хто є друзями, а хто ворогами.

Розмовляйте з дитиною, коли тільки маєте можливість, розпитуйте, дозволяйте багато говорити саме дитині, не розказуйте замість неї, лише запитуючи «так» чи «ні». Якщо щоденна загрузка дня не дозволяє приділяти розмовам час, особливо з дітьми старшого віку, коли графіки батьків та дітей не завжди співпадають, скористайтеся сучасними цифровими можливостями – сімейний чат, переписка в соцмережі тощо. Контролювати кожен крок дитини не варто, але знати, як проводить день дитина – обов'язок дорослих.

Постійні розмови з дитиною дозволять виявити щонайменші ризики, які можуть трапитися з дитиною і нівелювати їх на початку.

Довіряйте дитині

Дитина повинна знати, що дорослі їй довіряють, і що вона може довіритися дорослому. Для побудови таких відносин, демонструйте не на словах, а на прикладах, що ви вмієте берегти таємниці, що не будете знімати скандал за кожну дрібницю, а просто скажете, як було б зробити краще.

Навіть якщо ви помітили обман дитини, не поспішайте її карати та засуджувати. Перш за все варто подумати над причинами обману, а вони завжди є. Наприклад, дитина боїться покарань, тому не говорить правду, чи їй соромно визнати свої помилки, або ж не хоче вас засмучувати.

Розуміючи почуття дитини вам буде легше налагодити з нею довірчий контакт, заспокоїти та допомогти розкритися вам. Почати розмову можна з таких слів: «Бачу, що ти засмучений чимось. Розкажи все як є, навіть якщо соромно». «Обіцяю, ми не будемо тебе карати, а допоможемо розібратись у ситуації, розкажи, що сталося». «Якщо ти чогось дуже хочеш, розкажи нам, ми разом подумаємо, як це отримати». «Всі твої бажання важливі і заслуговують на увагу, ти можеш чесно розповісти нам про них».

Не прикрашайте проблеми «бантиками»

Розповідайте дітям щодо складних ситуацій, які можуть з ними трапитися, прямо. Дитина має відрізнити стандартну ситуацію від критичної та точно розуміти, що з нею трапилася проблема (часом діти не розуміють, що щось відбувається не так, неправильно). Це стосується і проблеми насильства над дітьми. Не вдягайте на дитину «рожеві окуляри».

Так, проблема насильства над дітьми існує в світі, в Україні, може трапитися в школі, на вулиці, у соціальній мережі. І найстрашніше, що кривдник – це не завжди незнайомиць, нашкодити дитині може і людина із близького кола. Зазвичай такі люди входять в довіру і систематично «підготовлюють» дитину до своїх злочинів.

Потрібно вчасно виявляти та розповідати про проблеми дорослим. Дитина точно має розуміти, що «вона – не іграшка».

Кордони тіла дитини

Говоріть з дитиною також і про сексуальне насильство. З дітьми старшого віку про проблему можна говорити прямо, розповідати на прикладах, що певна історія трапилася, обговорити, чи можливо було її уникнути (ЗМІ часто висвітлюють випадки насильства над дітьми, не закривайте очі, сприймайте, як ситуації, які можна обговорити спокійно, без емоцій, з дитиною).

Діти молодшого віку чітко мають володіти інформацією про кордони тіла. Використовуйте правило «Тут мене не торкайся». Ніхто не має права торкатися дитини в тих місцях, що зазвичай закриті нижньою білизною і вони, в свою чергу, також не мають права торкатися інших в тих самих місцях (звісно, мова не йде про ситуацію, коли потрібно звернутися до лікаря тощо).

Шантаж дитини

Розповідайте дітям і про те, що їм можуть почати шантажувати. Дитина має знати, що те, що причиняє їй образу і покривається словами «нікому не розповідай» потрібно негайно викрити. Потрібно розповісти батькам, вчителям, дорослому, якому довіряють. Дитина повинна знати, що дорослий допоможе припинити шантаж та підтримає. Поясніть, що, чим далі йде замовчування проблеми, тим глибше вона ранить.

Насильство через екран

Відсутність інформаційної гігієни – проблема не лише нашої країни, діти схильні не вирізняти контент та, внаслідок, можуть стати жертвами насильства через екран.

Проводьте певний час в інтернеті разом, переглядайте спільно сайти покупок, качайте разом ігри, роздивляйтеся нові іграшки, зі старшими – нові гаджети. 15 хвилин в інтернеті з дитиною поруч дозволять вам розповісти, що є «хороші» сторінки, а є «погані», що є злочинці, які можуть видавати себе за добродіїв. Навчіть дитину фільтрувати контент.

Будь-яку проблему можна вирішити

Цю фразу повторюйте дитині щодня, декілька раз на день, як мантру. Чим частіше дитина буде чути, що будь-яку проблему можна вирішити, тим менша вірогідність того, що вона знайде в своїй голові проблему, яку вирішити не можна.

Якщо проблема вже сталася, їй потрібно прийняти, найшвидше повідомити дорослим про її існування, знайти рішення і забути про проблему. Цей алгоритм також промовляйте дитині – так вона знатиме не лише стандартну завчену фразу, а й чіткий алгоритм дії.

Дитина має законне право на здорове, безпечне та захищене дитинство і дорослі мають це забезпечити.

Пам'ятайте, що саме ви, батьки, можете допомогти вашим дітям, адже попереджений — значить озброєний! Про це варто говорити, а не замовчувати.

