Памятка для родителей. Как уберечь своих детей от насилия и чтобы они почувствовали себя защищенными?

Сегодня большинство родителей очень часто и по-разному поводу испытывают страх за своих детей.

Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми.

Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей. Многие родители страшатся, когда им предлагают говорить с детьми о насилии. Мамы и папы беспокоятся о том, что вместо того, чтобы помочь детям справиться с насилием, они напугают их, лишат наивности и доверия, то есть, фактически навредят им.

Хотя этот страх можно понять, совсем не значит, что он обоснован. Существует множество способов, с помощью которых родители могут говорить со своими детьми, даже с малышами, чтобы они почувствовали себя защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать их и лишить доверия.

Когда и где?

Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, но это не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия.

Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Такие ситуации можно назвать "подходящими моментами". Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя мультфильмы и другие детские телевизионные программы. Когда какого-нибудь из героев мультфильма бьют или в другой программе показывают пострадавшего ребенка, родители могут во время рекламной паузы обсудить с детьми увиденное. Обратите внимание своего ребенка на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их. Это - первый урок, который должны усвоить дети.

Ситуации, когда детей запугивают в школе или в районе учебы и проживания, или рассказы, которые читают дети, также можно использовать для обсуждения того, как избежать подобного. По мере взросления дети начинают выходить из дома без сопровождения взрослых, и в этой ситуации нужно усилить навыки безопасности. Когда ребенок становится достаточно взрослым, чтобы кататься на велосипеде или ходить одному в библиотеку, у родителей появляется прекрасная возможность пересмотреть стратегии предотвращения насилия.

Как найти подходящие слова?

Родителей может также беспокоить, что им приходится использовать серьезные и пугающие выражения при обсуждении навыков безопасности. На самом деле нужно действовать наоборот. Слова подбираются, исходя из "низкой доли страха" в них. Например, разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком. Вместо слов "изнасилование", "сексуальное насилие" лучше использовать слова "безопасное и небезопасное прикосновение", причем они охватывают не одно, а несколько насильственных действий.

Прежде чем начать беседу с детьми, родители должны договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре с детьми. Согласованность поможет избежать недоразумений.

Родители должны без всякого стеснения называть анатомические части тела своим языком. Многие дети, испытавшие насилие, не рассказали своим родителям об этом потому, что они не знали, какими словами выразить то, что произошло с ними.

Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха, лучше всего сосредоточить разговор на том, что ребенок может сделать в неприятной ситуации. Родители могут рассказать о навыках безопасности, необходимых для того, чтобы избежать насилия, точно так же, как они рассказывают о мерах безопасности при переходе улицы. Беседуя о том, как правильно переходить улицу, мы учим ребенка безопасному поведению на дороге, а не тому, что может сделать с ним машина. Эту логику можно использовать в беседах о том, как избежать насилия. К сожалению, многие взрослые все время рассказывают детям о плохих незнакомцах и о том, какие ужасные вещи могут случиться с ними. Ребенок запоминает эти страшные истории, но при этом не помнит урок о том, как избежать насилия. Помните о том, что вам надо сделать упор на навыках, которым вы обучаете ребенка, а не на опасности, подстерегающей его.

Уверенность в себе играет большую роль в нашей способности сделать что-либо. Когда мы верим, что мы можем что-то сделать, тогда мы на пути к успеху. Так же верно и обратное. Когда мы считаем, что не сможем сделать что-либо, тогда, зачастую, мы даже не предпринимаем никакой попытки. Дети, как и взрослые, должны поверить в свои способности. Родители могут помочь детям в развитии важного чувства самооценки разными путями.

После беседы о безопасности скажите своему ребенку о том, что вы уверены в том, что он будет помнить о навыках безопасности, находясь дома, в школе или на улице. Дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые вы скажете, что вы верите в него и его способности.

Тренировка

Эффективные навыки безопасности не появятся в одночасье. Полученные навыки и информацию необходимо закреплять. Детям, как и взрослым, необходимо напоминание. Повторите навыки безопасности перед тем, как ваш ребенок будет выходить из дома самостоятельно. В таком случае

ребенок всегда будет помнить о полученной информации, если ему придется ею воспользоваться. Дети усваивают и хранят информацию по-разному, в зависимости от возраста и стадии развития. Родителям нужно постоянно говорить детям о предупреждении насилия, пока они растят ребенка.

Навыки по предупреждению насилия.

Если ребенок окажется в угрожающей ситуации, у него должно быть несколько вариантов выбора, которые родители могут при удобном случае обсуждать с ребенком.

1. Убегай от опасности. Беги в школу, к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. (Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.)

2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик. Когда вы проводите репетицию крика с детьми младшего возраста, начинайте кричать негромко, постепенно делая крик все громче и громче. Маленьких детей громкий крик может напугать.

3. Определите безопасные и небезопасные секреты. Подготовка к празднованию дня рождения или другого торжества, которые держатся в тайне, или спрятанный подарок - это безопасные секреты, они не заставляют ребенка испытывать чувство страха. Такие секреты, в конечном итоге, поверяются кому-нибудь. Небезопасные секреты часто заставляют детей испытывать страх или стеснение. Небезопасным секретом всегда нужно поделиться с взрослым, который поможет тебе.

4. Вместе со своим ребенком постоянно вспоминайте имена безопасных взрослых. Безопасные взрослые - это взрослые, которые выслушают ребенка, поверят ему и помогут. Помните, что ребенку кроме матери и отца нужны другие взрослые. Учителя, бабушка, дедушка, друзья, соседи - все эти люди могут быть безопасными взрослыми для вашего ребенка.

5. Разрешите своему ребенку говорить слово "нет". Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети должны понять, что им нужно говорить "нет" любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями.

6. Поясните ребёнку, что его тело принадлежит только ему, я разрешаю тебе и помогаю заботиться о нем. Расскажите ребёнку о нормальных и ненормальных прикосновениях.

7. Скажите ребёнку и убедите его: «Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу». Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает. Родители должны разъяснить своим детям, что хотят защитить их от зла.

Опасность от встречи с незнакомцем

Когда вы были маленькими, то ваши папы и мамы, наверное, говорили вам, что нельзя брать конфеты от незнакомых людей, и в этом заключался урок по предупреждению насилия. Современные исследования показывают, что в случаях насилия подавляющее большинство детей, около 85%, подвергались насилию со стороны тех взрослых, которых они знали и которым доверяли. Часто этими взрослыми являются члены семьи, руководители молодежных групп или другие, которые в процессе общения могут располагать к себе детей.

Нужно, чтобы взрослые сказали детям, что насилие, совершенное любым человеком, независимо от того, кто он, не следует держать в тайне. Детям нужно знать, что иногда взрослые, которых все в семье знают и им доверяют, пытаются трогать ребенка несоответствующим образом. Тело ребенка принадлежит только ему, поэтому своё тело надо беречь, охранять и заботиться о нём. Эта информация поможет подготовить детей хранить от опасности свое тело в течение их роста и развития.

Информация должна соответствовать возрасту ребёнка. В разном возрасте детям нужна разная информация. Детям начальных классов нужна информация о том, как вести себя, когда они остаются дома одни, без взрослых. Дошкольникам эта информация не нужна, так как они практически всегда с взрослыми. Подросткам нужна информация о безопасности на свиданиях, малышам такая информация не нужна. Важно, чтобы родители использовали правильно информацию, расширяли и изменяли ее по мере взросления детей, развития самостоятельности их ребенка.

Защищенный, сильный и свободный ребёнок

Все родители хотят, чтобы их дети выросли, чувствуя себя защищенными, сильными и свободными. Быть родителем - трудная задача, этому нужно учиться. Общение - это самый важный союзник родителей, который поможет им вырастить здорового ребенка. Умение выслушать ребенка, поговорить с ним начистоту - вот из чего надо исходить, чтобы выработать у ребенка навыки, которые помогут ему избежать насилия. Каждый из нас имеет право вырасти свободным от насилия.

Как уберечь ребенка от беды?

Жертвой может стать любой ребенок, однако есть дети, которые попадают в руки насильника чаще, чем другие.

Как ни странно, это послушные дети, воспринимающие взрослых с большим пиететом, почти благоговением. У них, как правило, строгие родители, внушающие, что «старшие всегда правы», «ты еще мал, чтобы иметь свое мнение», «главное для тебя – слушаться взрослых». Когда таким детям незнакомец предлагает пойти с ним, они не могут ему отказать.

· Доверчивые дети. Незнакомец может предложить вместе поискать убежавшего котенка, поиграть у него дома в новую компьютерную игру.

· Замкнутые, заброшенные, одинокие ребята. Это не обязательно дети бомжей и пьяниц, просто их родители заняты зарабатыванием денег, и между ними

нет теплых, откровенных отношений. За взрослым человеком, оказавшим такому ребенку внимание, он может пойти куда угодно.

· Дети, стремящиеся казаться взрослыми. Девочка, которая красит губы, носит сережки, рано становится на каблуки; мальчик с дорогими часами или престижным мобильным телефоном скорее привлекут внимание. Преступник воспринимает это как послание: хочу испытывать то же, что и взрослые.

· Подростки, родители которых пуритански настроены. Вместо того, чтобы помочь ребенку справиться с пробудившейся сексуальностью, они осуждают и наказывают его. «Дядя», который поможет сбросить напряжение, становится «лучшим другом».

· Дети, испытывающие интерес к блатной романтике. Бесконечные сериалы про бандитов наводят ребенка на мысль, что настоящие мужчины – это те, которые сидят в тюрьме. Такие ребята могут сами искать себе друзей из уголовного мира.

Граница «я»

Психотерапевты говорят, что для того, чтобы ребенок смог защитить свою личность от насилия, до трех лет должны сформироваться его психологические границы. Далеко не у всех дет ей они есть.

«Жертвами насилия рискуют стать дети, психологические границы которых в семье не соблюдаются: ребенка чуть ли не до школьного возраста моют родители, он спит в постели с мамой и папой, родители залезают в его портфель, на его полки. Мама, папа, бабушка и дедушка имеют полное право вторгнуться в любое пространство ребенка. Получается, что у малыша нет «я». Чтобы ребенок в нужный момент мог сказать «нет», надо, чтобы он в первую очередь умел говорить «нет» маме и папе. При этом малыш должен быть уверен, что родители несмотря ни на что продолжают его любить». Важно с самого рождения формировать психологические границы у ребенка, чтобы он понимал, что дозволено, а что нет.

«Если ребенок в любом возрасте видит, как мама и папа обнимаются, целуются, это нормально, так как он должен понимать: папа – это мужчина, мама – это женщина, они любят друг друга, поэтому они живут вместе, я родился от любви, я тоже хочу потом жениться/выйти замуж».

«Вот еще пример: 5-летняя девочка купается в ванной. Папа, даже несмотря на то, что она его принцесса, не войдет к ней без стука. Никто не врывается в ее комнату и не нарушает ее границы. И если кто-то другой так сделает, для девочки это будет ненормальная ситуация».

В европейских странах детям в возрасте 5-10 лет раздают визуальную инструкцию - circles of relationships. С ее помощью детям рассказывают о личном пространстве.

«Мы не должны настороженно ждать беды, мы должны каждый день чувствовать ребенка и замечать малейшие изменения в его настроении. И

когда каждый день вкладываешь любовь, а не тревогу в свое дитя, он тебе открыт лучше учебника, – считает психотерапевт Сергей Ивашев. – Самое главное правило – нелюбимые дети чаще всего становятся жертвами сексуального насилия. Ведь им всегда надо понравиться, угадать, чего от них хотят».

Специалисты призывают родителей быть открытыми для своих детей, обсуждать с ними проблемы, события, фильмы, книги, строить отношения на любви и доверии. Любовь часто приравнивается к заботе – я покупаю подарки, вожу его на море. А где сама любовь?».

ПАМЯТКА. КАК ИЗБЕЖАТЬ НАСИЛИЯ

Соблюдая правила безопасности, ваш ребенок сможет принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником. Для этого ребенку нужно усвоить «Правило четырех «НЕ»:
НЕ разговаривать с незнакомцами и не впускать их в дом;
НЕ заходить с незнакомыми людьми в лифт или подъезд;
НЕ садится в машину к незнакомцам;
НЕ задерживаться на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину? Научите ребенка и в этих случаях говорить «НЕТ!» Объясните ребенку, что в такой ситуации можно объяснить, как найти улицу, и ни в коем случае не поддаваться на уговоры проводить, даже если этот человек будет называть себя знакомым кого-то из родителей.
В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ!»:

Если ребенку предлагают зайти в гости или подвезти до дома, даже если это предложение исходит от соседей;

Если за ребенком в школу или детский сад пришел посторонний человек, а вы не предупреждали его об этом заранее;

Если в Ваше отсутствие звонит в дверь, пришел в дом малознакомый человек, запретите впускать его в квартиру или идти с ним куда-то;

Если вашего ребенка угощает новый знакомый, необходимо отказаться от угощения.

Научите ребенка на просьбы посторонних людей отвечать: «Нет». Пусть заучит несколько фраз: «Спасибо, но мне родители запрещают ходить в гости к незнакомым», «Извините, но я никуда не пойду», «Отстаньте от меня, а то я буду кричать». Потренируйтесь с ребенком, разыграв разные ситуации.

Научите своего ребенка:

Подходя к дому, обращать внимание (оглянуться), не идет ли кто-то следом и, если кто-то идет, не подходить к подъезду. Погулять на улице 15-20 минут и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, рассказать о нем любому повстречавшемуся взрослому, который идет навстречу.

Никогда не входить в подъезд с незнакомым мужчиной. Лучше дождаться

хорошо знакомого взрослого или войти с любой женщиной, либо дождаться пока незнакомец уйдёт (выйдет из подъезда).

Входя в подъезд, обязательно сразу закрывать за собой дверь (если на дверях кодовый замок).

Если незнакомый мужчина уже находится в подъезде (у лифта, на лестнице), выйти на улицу и дождаться, пока в подъезд зайдет кто-то из взрослых. Нельзя входить в лифт с незнакомым мужчиной. Лучше подождать, когда он уедет или пойти пешком. В случае опасности – кричать, стучать и звонить в двери. Объясните, что в случае опасности так вести себя не только не стыдно, а просто необходимо!

Никогда не вступать в разговоры с незнакомыми людьми, тем более не говорить им, кто находится дома (даже если незнакомец представляется другом или сослуживцем родителей, курьером, почтальоном, соседом и т.д.). Объясните, что нельзя принимать от посторонних подарки, игрушки, угощения. И уж тем более, не ходить с незнакомцем, куда бы он ни звал; не садиться с ним в машину. Если ребенок маленький, эту информацию лучше донести в форме сказки: «Это будет не дядя, а переодетый Бармалей. Он станет обижать тебя, если ты пойдешь с ним». Ребенку постарше скажите: «Взрослый может быть хорошим, но может оказаться и плохим. Нельзя во всем соглашаться с ним и верить ему!»

Не открывать двери в квартиру, если дома нет взрослых (незнакомец может попросить воды, попросить разрешения позвонить по телефону, написать записку родителям, передать документы).

Обо всех неизвестных подозрительных людях необходимо обязательно рассказать родителям и учителям в школе!

Что вы можете сделать сами:

· Никогда не оставляйте на улице маленького ребенка без присмотра.

- Если ваши дети школьного возраста, пусть они всегда сообщают, где и с кем проводят время. Запретите ребенку гулять в опасных местах, дружить с ребятами, склонными к бродяжничеству, прогуливанию уроков.
- Установите на своем телефоне программу поиска ребенка (некоторые компании мобильной связи предоставляют услугу «Ребенок под присмотром»).
- Будьте внимательны к мужчинам-одиночкам, бесцельно прогуливающимся около подъезда, по школьному двору, возле забора детского сада. Сообщите об этом в полицию. Иногда достаточно участковому проверить документы, как незнакомец исчезает из района.
- Злоумышленник может находиться за рулем автомобиля, он паркует машину около школы и наблюдает за детьми. Если вы заметили подозрительную машину, запишите номер, запомните ее цвет, марку, зафиксируйте в памяти внешность водителя или пассажира. Сообщите об этом директору школы, охране.
- Предложите ребенку возвращаться с уроков, из кружков и секций в компании одноклассников, если нет возможности встречать его лично.

- Установите в подъезде кодовые замки, по возможности камеры видеонаблюдения.
- Проверьте, достаточно ли хорошо закрыты чердаки и подвалы подъездов. Именно эти места часто служат местом для совершения преступлений.
- Известны случаи, когда насильником оказывался преподаватель, тренер. Поэтому не поленитесь, познакомьтесь с учителями-мужчинами, тренером, если ребенок ходит в спортивную секцию, поприсутствуйте на занятиях.
- Если ребенок рассказал вам о том, что его или кого-то из других детей преследовал какой-то мужчина, делал непристойные предложения, сразу же обращайтесь в милицию, пока ребята не забыли приметы этого лица.
- Постройте с ребенком теплые, доверительные отношения. Часто в беду попадают именно те дети, которым дома не хватает любви, ласки и понимания.
- Дома тоже не всегда безопасно

Девочки-подростки, которые начинают интенсивно общаться со сверстниками, бывать в молодежных компаниях и приобретают первый опыт интимных отношений, должны быть готовы к тому, что их сочтут достаточно взрослыми для того, чтобы интимные отношения не остановились лишь на невинных поцелуях.

- Нужно помнить, что большинство сексуальных нападений совершается не примитивными незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит не в темной аллее парка или неосвещенном подъезде, а дома у жертвы или в гостях.
- Объясните своей дочери, что отправляясь в гости, к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в большую компанию, необходимо помнить следующее:
- В большинстве случаев само согласие девушки пойти в ресторан расценивается, как знак согласия на дальнейшую интимную близость. Последующее сопротивление воспринимается просто как игра.
- Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться. Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное однозначное «Нет!».
- С самого начала ясно обозначать границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.
- Если домогательство продолжается, не надо бояться шума или скандала, например, на вечеринке несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию безопасно идти лишь с надежными друзьями, не терять друг друга из вида и уходить вместе.
- Пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвой, держаться вместе с близкими или поближе к хорошим знакомым.

- Никаких контактов с «группой риска»

Группа риска – алкоголики, пьяницы, наркоманы, судимые и т.д., даже если это соседи по подъезду или дальние родственники. По статистике, примерно треть убийц-насильников, ранее были судимы. Оградите своего ребенка от общения с ними!

- На детях не должно быть вызывающей одежды и дорогих украшений. Зачастую мы сами подвергаем опасности своих детей, когда дарим им золотые украшения или идем на поводу у подрастающей дочери, покупая ей мини-юбку. Внешний вид девочки может спровоцировать насильника на нападение. Даже если ушки вашей маленькой дочки уже проколоты, совсем не обязательно играть на улице в дорогих сережках. То же самое относится и к школе, вряд ли кольца на пальцах и золотые украшения в ушах помогают успеваемости, а вот привлечь внимание преступника могут, ведь ваш ребенок для него легкая добыча.

Что же делать в случаях, когда насилие происходит в семье?

К сожалению, такие случаи имеют место. По сведениям психологов, две трети случаев насилия совершается дома близкими родственниками ребенка, и лишь одна треть на улице. Довольно часто взрослые, чей ребенок пострадал от насилия в родном доме, стараются «не выносить сор из избы», боясь излишнего внимания со стороны окружающих, не желая привлекать к ответственности насильников, к которым испытывают родственные и не только родственные чувства. Домашние насильники (отцы, дяди, отчимы) в большинстве случаев остаются безнаказанными, поскольку до заявления в правоохранительные органы, дело не доходит. В таких случаях ребенок, не получив поддержки от родных, которые могли бы его защитить, живет с этой болью всю жизнь. Не предавайте своих детей! Подумайте и о том, что человек, совершивший преступление в отношении вашего ребенка и оставшийся безнаказанным, может сделать это еще раз. Обратитесь со своей бедой в правоохранительные органы, которые смогут пресечь действия насильника.

Самое главное. Каждый из нас взрослых должен понять для себя главное: в цивилизованном обществе чужих детей не бывает. Ибо все они – НАШИ ДЕТИ. Наше будущее, наши надежды и чаяния. И никто не сможет защитить их лучше, чем мы сами.