

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ, ЧТОБЫ ОНИ ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННЫМИ, СИЛЬНЫМИ И СВОБОДНЫМИ

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 с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей. Многие родители страшатся, когда им предлагают говорить с детьми о насилии, особенно о сексуальном 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 более защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать и лишить доверия.

КОГДА И ГДЕ

Важно найти подходящее время и место, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые своим собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, это, конечно, не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия. Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Воспитатели называют эти ситуации «подходящими моментами». Для обсуждения насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя мультфильмы и другие детские телевизионные программы. Когда какого-нибудь героя из мультфильмов бьют, или по другой программе показывают пострадавшего ребенка, родители могут обсудить увиденное во время рекламной паузы. Обратите внимание детей на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют право обижать их. Это - первый урок, который должны усвоить дети. Ситуации, когда детей запугивают в школе или на районе или рассказы, которые читают дети, также можно использовать для обсуждения того, как их избежать. 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, он или она дает родителям прекрасную 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» не так пугает, как разговор о том, «как опасно встречаться с незнакомцем». Вместо слов «изнасилование» или «сексуальное насилие» лучше использовать такие слова, как «безопасное и небезопасное прикосновение», причем они охватывают несколько насильственных действий, а не только одно. Прежде, чем начать беседу с детьми, родители должны сесть и поговорить между собой. Важно договориться между собой

том, какие слова использовать для беседы с детьми. В тех семьях, где есть оба родителя, согласованность поможет избежать недоразумения. Родители должны безо всякого стеснения называть анатомические части тела своим языком. Если ребенок почувствует, что родители стесняются произносить такие слова, как пенис, вульва (наружные половые органы), ягодицы (зад) и анальное отверстие (задний проход), тогда и он/она также не будет использовать эти слова. К сожалению, детям, может, придется использовать эти слова, чтобы описать насилие. Многие дети, испытавшие насилие, сообщают, что они не рассказали об этом своим родителям, потому, что они не знали, какими словами выразить то, что произошло с ними.

ФОКУС

Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха лучше всего будет сосредоточить разговор на том, что ребенок может сделать, если окажется в опасной или неприятной ситуации. Родители могут рассказать о навыках безопасности, необходимых, чтобы избежать насилия, точно также, как они рассказывают о мерах безопасности при переходе улицы. Беседуя о том, как правильно переходить улицу, мы учим ребенка безопасному поведению на дорогах, а не тому, что может сделать с ним машина. Можно легко использовать эту логику 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 запомнит, какими опасными могут быть незнакомцы, но при этом не помнит урок о том, как избежать насилия. Помните о том, что вам нужно сделать упор на навыках, которым вы обучаете ребенка, а не на опасности, подстерегающей его.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Уверенность в себе играет большую роль в нашей способности сделать что-то. Если мы верим, что мы сможем сделать что-либо (кататься на коньках, приготовить необычный десерт, подсчитать остаток на нашей чековой книжке, стать лидером), тогда мы на пути к успеху. Также верно и обратное. Когда мы считаем, что не сможем сделать что-либо, тогда, зачастую, мы даже и не предпринимаем никакой попытки. Дети, как и взрослые, чтобы достичь успеха, должны поверить в свои способности. Родители могут помочь развитию этого необходимого чувства самооценки разными путями. После беседы о безопасности скажите своему ребенку, что вы уверены в том, что он или она будет помнить о навыках безопасности, находясь дома, на районе и в школе. Дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые вы скажете, что вы верите в него и в его способности.

ТРЕНИРОВКА

Эффективные навыки безопасности не появятся в одночасье. Навыки и информацию, полученные на семинарах, необходимо закреплять. Детям, как и взрослым, необходимо напоминание. Повторите навыки безопасности перед тем, как ваш ребенок начнет выходить из дома самостоятельно. Таким образом, ребенок всегда будет помнить о полученной информации, если ему или ей необходимо использовать ее. Дети усваивают и хранят информацию по-разному, в зависимости от возраста и стадии развития. Родителям нужно постоянно говорить о предупреждении насилия все время, пока они растят ребенка, от дошкольного возраста до/ включая среднюю школу.

НАВЫКИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ НАСИЛИЯ

Если ребенок окажется в угрожающей ситуации, у него должно быть несколько вариантов выбора. Ниже мы перечисляем все возможные варианты, которые родители вначале должны просмотреть сами, а затем, при каждой удобной возможности, обсуждать с каждым 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 каждый ребенок).

2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик. Для таких репетиций нужно спуститься в подвал или закрыть плотно двери, чтобы никого не напугать. Когда вы проводите репетицию крика с детьми младшего возраста, начинайте кричать негромко, постепенно делая крик все громче и громче. Детей младшего возраста громкий крик может напугать.

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

4. Вместе с вашим 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 и другие взрослые. Учителя, бабушка и дедушка, мама подруги или друга, сосед/соседка - все эти люди могут быть безопасными взрослыми для вашего ребенка.

5. Разрешите своему ребенку говорить слово «нет». Многие дети считают, что взрослому нельзя отказывать, и что их за это накажут. Однако, дети должны понять, и им нужно разрешить говорить «нет» любому взрослому, который пугает их своими просьбами или требованиями. Мы поощряем своих детей отказываться от наркотиков, и нам нужно поддерживать их, когда они отказывают взрослому, который может эксплуатировать их.

6. Твое тело принадлежит только тебе, я разрешаю тебе и помогаю тебе заботиться о нем.

7. 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 никто не поверит им. Они также считают, что они навредят себе, или что они навредят тому человеку, который обижает их. Родители должны разъяснить своим детям, что они хотят защитить их от зла.

НОРМАЛЬНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Мы много слышим о ненормальных прикосновениях. Газеты то и дело рассказывают о случаях сексуального насилия. Многие родители, особенно отцы, беспокоятся о том, что когда они трогают своих детей, это может быть неправильно истолковано. Перестаньте беспокоиться. Нам всем необходимы касания. Физическая любовь помогает нам чувствовать себя любимыми. Очень важно для развития детей, чтобы их обнимали и целовали, без сексуального намека.

Почаще обнимайте своих детей -они любят чувствовать близость с вами. Напоминайте своим детям о том, что такие безопасные прикосновения никогда не нужно скрывать. ШЛЕПКИ
Вопрос о шлепках остается спорным. Многие специалисты говорят, что бить детей нельзя, а другие считают шлепки одним из инструментов воспитания, к которому прибегают родители. Конечно, не все шлепки являются насилием, но если шлепки оставляют отметины на теле ребенка, если ребенок пострадал тем или иным способом, тогда - это насилие. Многие службы по охране ребенка считают, что если ребенка ударили не открытой ладонью, то это - насилие. Общество, и мы, как его часть, узнаем все больше и больше о том, как правильно выполнять родительские обязанности. Совершенно ясно, что шлепанье детей не относится к хорошим методам воспитания. Мы предполагаем, что когда наши дети выходят из себя или огорчаются, они должны выражать свои чувства словами, а не кулаками, но сами такого примера не подаем. Если бить детей, то они получают плохой пример в тот момент, когда они учатся управлять своими чувствами, и им необходим хороший пример для подражания.

ОПАСНОСТЬ ОТ ВСТРЕЧИ С НЕЗНАКОМЦЕМ

Когда вы были маленькими ваши мама и папа, наверное, говорили вам, что нельзя брать конфеты от незнакомых людей, и в этом заключался урок по предупреждению насилия. Современные исследования ясно показывают, что подавляющее большинство детей, около 85%, подверглись насилию со стороны тех взрослых, которых они знали и которым доверяли. Часто этими взрослыми являются члены семьи, руководители молодежных групп или другие взрослые, которые, в процессе общения, могут располагать к себе детей. Нужно, чтобы взрослые сказали детям, что насилие, совершенное любым человеком, не зависимо от того, кто он, не следует держать в тайне. Детям нужно знать, что иногда, но не часто, бывает так, что взрослые, которых все в семье знают и кому доверяют, пытаются трогать ребенка несоответствующим образом. Тело ребенка принадлежит только ему и он должен иметь право решать, как можно обращаться с его телом. Ребенок должен знать, что никогда, ни один взрослый не имеет право дотрагиваться до его тела тайком. Эта информация поможет подготовить детей хранить от опасности свое тело в течение их роста и развития.

ЗАЩИЩЕННЫЙ, СИЛЬНЫЙ И СВОБОДНЫЙ

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 и поговорить с ним начистоту - вот из чего нужно исходить, чтобы выработать у ребенка навыки, которые помогут ему избежать насилия. Каждый из нас имеет право вырасти свободным от насилия.