

Оказание помощи детям – жертвам насилия

В практике для оказания помощи пострадавшим от насилия успешно используется *когнитивно-бихевиоральный* метод.

Этот метод основан на логической предпосылке, что познание, поведение и эмоции человека тесно взаимосвязаны, поэтому ожидается, что при специфическом воздействии на одну из этих областей функционирования человека происходит не прямое воздействие на другие стороны функционирования и регулирования.

Многие дети после травмы, связанной с насилием, испытывают сильнейшие эмоции, которые они даже не могут назвать и с которыми не могут совладать. Прежде чем начать моделировать приемлемое поведение, необходимо помочь ребенку научиться справляться со своими чувствами, выражать их в безопасной для себя и окружающих манере, а также понимать чувства других. Можно выделить несколько этапов работы. Основные задачи каждого из *этапов* заключаются в следующем:

1. Формировать словарь эмоций

Начать следует с формирования у ребенка словаря эмоций, предлагая называть чувства, которые он испытывал, когда переживал приятное и неприятное события. Если ребенок в затруднении, можно использовать специальные плакаты с изображением детских лиц, выражающих разные эмоции, или вырезать яркие картинки из гляцевых журналов, использовать фотографии самих детей и членов их семей, рисунки с пустыми лицами, чтобы дети сами могли нарисовать лицо в радости, гневе, обиде и т.п.

2. Научить ребенка понимать эмоции других людей

Затем следует научить ребенка понимать эмоции других людей. Объяснить, что можно понять чувства других людей по звуку их голоса, выражению лица. Обучая детей распознавать эмоции, педагог-психолог может повторять: смотри, слушай, спрашивай. Первые шаги к пониманию того, как чувствует себя другой человек, – это смотреть на его лицо, слушать его голос и слова. Кроме того, спрашивать этого человека, что он чувствует. Закреплению хорошо помогают ролевые игры.

3. Научить распознавать свои эмоции

Очень важно учить ребенка распознавать свои собственные эмоции и не стыдиться их. Пережившие насилие дети имеют тенденцию дистанцироваться от своих собственных эмоций. Нужно объяснить ребенку, что нет правильных или не правильных чувств. Можно попросить его: «Вспомни и расскажи мне случай, когда ты испытывал радость, печаль и т.д.», затем постепенно перейти к тому, что он испытывал в связи с пережитым насилием.

4. Развивать эффективные способы выражения эмоций

Далее необходимо развивать эффективные способы выражения эмоций. После того, как ребенок начал разбираться в собственных эмоциях, спросить,

как он справляется со своими чувствами. Например, задать ему вопрос: «Когда последний раз ты чувствовал гнев и злость? Что ты тогда делал?» Дети могут описывать разные способы, в том числе агрессию по отношению к другим людям и предметам. Или: когда он был печален, то старался уединиться и погружался в буруеваемые его чувства. Предложить ребенку обсудить подходящие для него различные способы совладания с негативными чувствами, например, поговорить с кем-то, послушать музыку, нарисовать картинку, написать рассказ, стих и т.д.

5. Научить делиться своими чувствами с кем-нибудь

После обсуждения собственной стратегии ребенка педагог-психолог должен подчеркнуть, как важно разделить свои чувства с кем-нибудь. Необходимо побуждать детей делиться проблемами или беспокойством. Например, можно сказать ребенку: «Проблемы всегда кажутся больше, когда ты остаешься с ними наедине, и становятся меньше, если ими поделиться с кем-нибудь». Говорить о чувствах связанных с пережитым насилием, – это сделать первый шаг на пути к выздоровлению. Особенно важно обсуждать смущающие или смешные чувства, например, если насильник был близким для ребенка человеком и ребенок продолжает его любить. Лучше всего составить список лиц, с кем ребенку легче об этом говорить. Здесь возможна также ролевая игра с использованием кукол на руках. Следует отметить, что после долгого молчания о пережитом событии ребенок, чувствуя себя в безопасности, может начать без конца обсуждать подробности, вовлекая в круг слушателей посторонних людей. В таких случаях следует выделить ему для этого определенное время – например, твердо сказать: «Мы с тобой будем обсуждать эти вопросы в течение 15 минут каждый день».

6. Обучить навыкам когнитивного копинга

Наблюдение является одним из основных факторов обучения, дети постоянно подражают тому, что они видят и слышат. На развитие когнитивных взглядов и системы ценностей оказывают существенное влияние ролевые модели в окружении ребенка. Не имея большого жизненного опыта и информации, ребенок не может иметь точные представления о насилии, его мысли о пережитом насилии отражают те неверные установки, которые внушил ему насильник, например, что сексуальные отношения между дочерью и отцом – это особое проявление любви. Поэтому ребенок испытывает амбивалентные чувства, смущение и растерянность.

Взаимозависимость мыслей, чувств и поведения. Следует объяснить ребенку, что наши мысли могут влиять на то, как мы себя чувствуем, и как мысли и чувства влияют на наше поведение.

Наши мысли – это то, что мы говорим сами себе, но не вслух, а про себя. Это происходит всегда, даже помимо нашей воли.

Следует помочь ребенку распознать мысли, которые вызвали те или иные чувства. Разные мысли вызывают разные чувства. Можно привести пример, как две подружки получили по тройке за контрольную и по-разному

мыслят на эту тему. Одна считает, ей всегда несправедливо ставят отметки, что к ней плохо относятся, и это делает ее несчастной. Другая признает, что мало времени уделила подготовке и в следующий раз будет умнее, поэтому и настроение у нее боевое. Следует практиковаться до тех пор, пока ребенок не будет в состоянии идентифицировать позитивные (оптимистические) и негативные (пессимистические) мысли и различные чувства, которые они вызывают.

Важно обсуждать негативные мысли. Когда ребенок поймет, что об одном и том же можно думать по-разному, необходимо научить его тому, как негативные, непродуктивные мысли изменять на оптимистические, которые вызывают позитивные эмоции. Необходимо подчеркнуть, что негативные мысли не являются обязательно правильными и постоянными, и объяснить, что процесс по изменению мыслей и эмоций – это навык, который надо тренировать, и не всегда удастся быстро этому научиться. Побуждая ребенка обсуждать собственные негативные мысли и чувства, не обязательно связанные с насилием, лучше начать с нейтральных тем.

Формировать когнитивные навыки особенно трудно у маленьких детей и детей с задержкой психического развития. Таким детям можно предложить серию позитивных самоустановок, которые могут заменить дисфункциональные мысли. Например, ребенку, который считает себя плохим или трусливым, предложить думать: «Я такой же хороший, как и другие ребята», «Иногда я могу быть храбрым». Предложить ролевую игру «лучший друг», когда педагог играет роль самого ребенка, а ребенок – роль его лучшего друга.

Работа с чувствами ребенка и обучение навыкам когнитивного копинга могут вызывать у него усиление беспокойства, поэтому необходимо сопровождать занятия релаксационными процедурами: дыхательными упражнениями, последовательным сокращением и расслаблением отдельных групп мышц и т.п. Маленьким детям можно предложить игру: встать в позу стойкого оловянного солдатика (напряжение мышц), затем сесть на стул и изобразить лапшу на ложке (расслабление). Среди оборудования должны быть куклы (в том числе пальчиковые куклы), цветные карандаши, фломастеры, бумага.

У детей, переживших насилие, наиболее частым последствием является неадекватное выражение гнева, которое может быть проблематичным и опасным как для окружающих, так и для самого ребенка. Некоторые психологи рекомендуют родителям разрешить ребенку колотить диванные подушки, чтобы справиться с гневом. Однако исследования и практические наблюдения свидетельствуют о том, что такие продолжительные упражнения и обсуждения причин гнева только поддерживают у ребенка нездоровые эмоциональный статус и физиологический ответ, связанные с ним (повышение артериального давления, тахикардия, нарушения сердечной деятельности). Некоторые дети фокусируются на гнев как способе

дистанцирования от болезненных эмоций или просто потому, что они забыли о существовании других чувств. В таких случаях хорошо применить когнитивную стратегию: предложить и помочь ребенку заменить мысли, провоцирующие гнев, на позитивные. Или: глубоко дышать, использовать упражнения на релаксацию либо заняться чем-то, например, написать письмо насильнику, в котором выразить все негативные чувства.

7. Научить детей управлять проблемным поведением

Поведение детей является самым значительным фактором, определяющим отношение к нему взрослых. Специалисты выделяют навыки эффективного управления поведенческими проблемами детей, дают модель, которая помогает понять, как дети обучаются адаптивному и дезадаптивному поведению и каким образом можно заменить плохое поведение ребенка на приемлемое. К счастью, дети отличаются хорошей обучаемостью. Психологи выделили три механизма научения поведению: *наблюдение, ассоциация, подкрепляющие реакции взрослых.*

Наблюдение. Дети учатся на своем собственном опыте – плохом, хорошем, даже на опыте сексуального насилия. Поведение многих детей, нравится ли оно или нет, является результатом этого обучения. Дети учатся в разных местах (дома, в школе, на улице) и от разных людей, включая насильника. Также важно подчеркнуть, что дети учатся когнитивному и аффективному копингу, наблюдая за поведением родителей и лиц, их замещающих.

Ассоциации. Наблюдая за поведением взрослых, дети связывают его с определенными обстоятельствами. Например, маленький ребенок, наблюдая за матерью, понимает, что раз она надевает пальто, значит, собирается на работу. Поэтому каждый раз, когда она это делает, он расстраивается, начинает плакать. Если ребенок подвергается насилию, он испытывает различные чувства: страх, беспокойство, стыд, гнев, и эти чувства не проходят даже после прекращения насилия. Так, если сексуальное насилие над ребенком совершали в ванной, то каждый раз, когда его собираются мыть, ребенок испытывает беспокойство и дискомфорт, начинает визжать, вырываться из рук. Другой пример: если мать при кормлении маленького ребенка впихивала пищу ему в рот, больно ударяя по деснам ложкой, то, оказавшись в других условиях и с другими людьми, ребенок все равно отказывается (со скандалом!) от пищи, так как эта процедура ассоциируется с болью. В последних двух случаях ребенок связывает ванну и кормление с обстоятельствами, в которых происходило насилие, однако его поведение расценивается как плохое, и возможно, его ждет наказание.

Необходимо понять причины плохого поведения ребенка и идентифицировать ассоциирующиеся у него с насилием и вызывающие дистресс стимулы. Можно помочь ребенку разорвать сложившиеся в результате насилия ассоциации путем постепенного и осторожного приучения ребенка к вещам и ситуациям, которых он боится: к темноте, ложке и т.д.

Реакция взрослых, подкрепляющая «плохое» поведение ребенка. Взрослые иногда непреднамеренно подкрепляют негативное поведение детей. Например, ребенок в магазине со скандалом требует сладкое, получает его и понимает, что нужно поскандальничать, чтобы получить желаемое. Другой пример, когда ребенок даже после окончания сексуального насилия демонстрирует свой пенис, так как он привык это делать с насильником и получать за это вознаграждение. Воспитатели каждый раз возмущаются и читают ему длинную лекцию о плохом поведении, тем самым они невольно подкрепляют его поведение, проявляя к нему повышенное внимание.

Чтобы помочь ребенку освоить здоровые способы удовлетворения естественных желаний, необходимо понять, чего пытается добиться ребенок «плохим» поведением, и поощрять позитивные способы достижения желаемых последствий.

Психологи выделяют четыре основных типа скрытых мотивов плохого поведения детей.

- *Внимание родителей/воспитателей.* Внимание является мощным мотивом и подкрепляющим фактором поведения маленьких детей. Дети готовы получать даже негативное внимание, поэтому важно учить их здоровым способам получения позитивного внимания родителей и других взрослых.

- *Избавление.* Когда дети чего-то боятся или не хотят, они используют различные способы негативного поведения, отказываясь делать то, чего боятся.

- *Хорошее самочувствие* – это наиболее желаемый результат, который мотивирует как позитивное поведение, например, дружбу, так и негативное – нюхание клея. Дети, которые после пережитого сексуального насилия мастурбируют на людях, получают не только удовольствие, но и внимание. Принудительная мастурбация, с другой стороны, может свидетельствовать о желании избавиться от мыслей и воспоминаний о сексуальном насилии, которые расстраивают ребенка. Поэтому важно исследовать образец поведения для определения его мотивации.

- *Контроль* – этого дети желают с самого раннего возраста. Можно добиться контроля как через негативное поведение, так и через позитивное. Иногда дети достигают чувства контроля, вызывая гнев. Воспитатели думают, что, крича на ребенка или ударяя его, чтобы он остановился, они прекращают нежелательное поведение; на самом деле ребенок добивается желаемого контроля.

Родители/воспитатели могут побуждать детей достигать чувства контроля, предлагая выбор, и помогать им принимать на себя ответственность, соответствующую их возрасту.

Важно поощрять позитивное поведение детей. Внимание – наиболее мощное орудие, которое можно использовать, чтобы влиять на поведение детей. Дети ищут внимания и наслаждаются им. Многие родители не

обращают внимания на позитивное поведение детей, считают его «нормальным», само собой разумеющимся и используют его для занятия своими собственными делами. Даже когда родители хвалят ребенка за хорошее поведение, их похвала и подбадривание не столь эмоциональны, как реакция на негативное поведение.

Обучение эффективному использованию похвалы или позитивного внимания является важным навыком, особенно для родителей/воспитателей, у которых, как правило, на вооружении только негативные методы – угрозы, шлепки и т.д. Похвала помогает детям понять, как добиться желаемого (внимания, контроля, хорошего самочувствия) через позитивное поведение, поэтому они чаще начинают хорошо себя вести.

Цели психологического сопровождения детей – жертв семейного насилия:

- формирование позитивной Я-концепции ребенка, пострадавшего от насилия;
- совершенствование умений, навыков, способностей, позволяющих ребенку идентифицировать свои мысли, чувства, поведение для установления доверительных отношений с другими;
- восстановление чувства собственного достоинства и положительного представления о самом себе;
- развитие и совершенствование социальных качеств личности ребенка;
- формирование способности к самопринятию;
- выработка способности к самостоятельному принятию решений.

Если ребенок говорит вам, что подвергается насилию

- ***Поверить ему.*** Он не будет лгать о пережитом издевательстве, особенно если он рассказывает очень эмоционально, с подробностями, эмоции соответствуют пережитому состоянию.
- ***Не осуждайте его.*** Ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ребенок.
- Внимательно, спокойно и терпеливо ***выслушайте его***, показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания.
- ***Не преуменьшайте его боли***, говоря, что «не случилось ничего страшного, все пройдет...».
- ***Не отвергайте его:*** если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то это может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.

Литература

1. Алексеева, Л.С. О насилии над детьми в семье / Л.С.Алексеева // Социологические исследования. – 2003. – №4. – С. 34-37.
2. Бердникович, Н.Ф. Насилие над детьми в семье / Н.Ф.Бердникович // Проблемы выхавання. – 1999. – №3. – С. 24-33.
3. Карнейчик, А.С. Семья и насилие над ребенком / А.С.Карнейчик, Л.И.Смагина // Семья: прошлое, настоящее и перспективы”. – Мн.: Мастацкая літаратура, 2000. – С. 61-67.
4. Козлова, Г.Л. Насилие над детьми. Его виды и возможности предупреждения / Г.Л.Козлова, Л.Н.Мирейчик, М.В.Пряхина. – Мн., 2003. – 76 с.
5. Казлова, Г.Л. Прафілактыка жорсткага абыходжання з дзецьмі / Г.Л.Казлова, М.В.Прахіна // Адукацыя і выхаванне. – 2002. – №12. – С. 14-16.
6. Насилие в отношении женщин и детей: анализ проблемы и пути ее решения в Республике Беларусь / сост. И. Чуткова, С. Бурова, Э. Капитонова. – Минск, 2003. – 166 с.
7. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации: учебное пособие / под ред. Н.М.Платоновой и Ю.П.Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 154 с.
8. Подойникова, Л.П. Дети и насилие в семье: история и современность / Л.П.Подойникова // Псіхалогія. – 2003. – №2. – С. 14-17.
9. Ананенко, А.А. Право на счастье: предупреждение сексуальной эксплуатации детей: учеб.-метод. пособие / А.А.Ананенко. – Мн.: Адукацыя і выхаванне, 2002. – 172 с.
10. Смагина, Л.И. Социально-психологическая защита детей дошкольного возраста в ситуациях насилия / Л.И.Смагина, М.В.Пряхина // Проблемы выхавання. – 2000. – №3. – С. 104-109.
11. Социальная работа с семьей: мир взрослых и детей / под ред. Ж.И.Мицкевич. – Мн., 2002. – 239 с.