

Как родитель или опекун ребенка или подростка, который столкнулся с подтвержденной историей сексуального насилия или подозрением на нее, может помочь своему подопечному?

Первое: нормально, если вы чувствуете себя неуверенно или вам страшно, вы не знаете, как помочь.

Возможно, вас утешит факт, что большинство детей и молодых людей, подвергшихся насилию, не становятся насильниками сами, а многие из них живут счастливой, здоровой и успешной жизнью.

В то же время все те, кто подвергся насилию, нуждаются в безопасности, им нужна любовь и тепло дома.

Как родитель или опекун, вы можете играть центральную роль в процессе выздоровления вашего ребенка, а также в «укреплении устойчивости», которая поможет ребенку адаптироваться или справиться с невзгодами.

Само по себе чтение этой статьи не гарантирует, что вы будете знать, что делать в любых обстоятельствах, но вы можете использовать его как ресурс для некоторых потенциальных сложностей.

Самообразование

Один из самых полезных шагов, которые вы можете предпринять, чтобы помочь ребенку, - это узнать больше о сексуальном насилии и здоровом половом развитии у детей. С этой

информацией, вам будет легче распознавать поведение, связанное с прошлым или текущим насилием и избежать недопониманий в случаях, когда ваш ребенок или подросток проявляет необычные сексуальные поведение.

К сожалению, многие родители и сами не очень хорошо знают, что нормально, а что нет.

Самое главное, что благодаря информации вы можете обрести уверенность в поддержке вашего ребенка или подростка в различных деликатных вопросы или ситуациях, которые могут возникнуть.

Этот раздел охватывает признаки и поведение, которые могут указывать травму после сексуального насилия над детьми и подростков, а также сравнить здоровое половое развитие с не очень здоровым.

Что такое сексуальное насилие над детьми?

Национальная сеть детского травматического стресса (NCTSN) определяет сексуальное насилие над детьми следующим образом:

Любое взаимодействие между ребенком и взрослым (или другим ребенком), в котором ребенок используется для сексуальной стимуляции преступника или наблюдателя.

Сексуальное жестокое обращение может быть контактным и бесконтактным.

Бесконтактное включает вуайеризм (наблюдение за обнаженным детским телом), эксгибиционизм (демонстрация тела преступника), показ понографии.

Признаки сексуального насилия

Если вы воспитываете ребенка или подростка, который потерял семью, вы можете не знать, что

он или она подверглись сексуальному насилию. А маленькие дети или невербальные дети могут быть не в состоянии сказать вам о том, что с ними произошло.

Дети и подростки с ограниченными возможностями, которые не могут интерпретировать или сформулировать, что с ними было, часто, подвергаются значительно более высокому риску сексуального жестокого обращения, чем их сверстники без инвалидности (Child Welfare Информационный портал, 2018). Более того, многие дети не раскрывают насилие, пока они не почувствуют себя в безопасности.

Поэтому понимание признаков насилия имеет решающее значение.

Дети, подвергшиеся сексуальному насилию, также могут выражать свои переживания в действиях, то есть выражать чувства или сексуальные импульсы, которые являются странными, чрезмерными, агрессивными или гротескными. Хотя ни один конкретный признак или поведение не доказывает, что сексуальное насилие произошло, в следующей списке приведены примеры тревожных сигналов.

Дети младшего возраста:

- Имитация полового акта с игрушками или другие предметы, такие как мягкие игрушки
- Поведение гораздо младшего ребенка, например мочиться в постель или сосать палец
- Отказ снимать одежду в подходящее время (например, купание, отход ко сну)
- Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)

Младшие школьники

- Нездоровый режим питания или необычные увеличение веса или потеря веса
- Тревога или депрессия
- Изменения в уходе за собой или невнимание к гигиене (иногда это просто признак пубертата)
- Самоповреждающее поведение или суицидальные мысли
- Употребление алкоголя или наркотиков
- Попытки сбежать из дома
- ЗППП или беременность
- Рискованное поведение
- Деньги из ниоткуда (в мирное время)

Подростки и молодые люди

- Знания о сексе за пределами стадии развития ребенка

- Сексуальная фиксация в речи или рисунках
- Кошмары, проблемы со сном или страх темноты
- Внезапные или резкие перепады настроения (например, ярость, страх, гнев, плач)
- Рассказы про нового, старшего друга
- Необъяснимое избегание определенных людей, мест или действий
- Боль, зуд или кровотечение в области гениталий.

Что делать родителю?

Необходимо искать баланс между разумным беспокойством и чрезмерной защитой.

Полезные стратегии для предотвращения дальнейших сложностей могут включать в себя обучение ваших детей или подростков защищать себя, для этого нужно вернуть им власть над собственным телом и установить контакт с вами, чтобы иметь возможно помочь себе с любыми проблемами.

Некоторые правила для дома:

Установление семейных правил безопасности и конфиденциальности критично, поскольку жертвы сексуального насилия уязвимы для дальнейших посягательств.

Некоторые дети и подростки,

подвергшиеся сексуальному насилию имеют повышенную чувствительность к ситуациям

которые предполагают физический контакт, могут делать сексуальные намеки или включать скрытое или явное сексуальное содержание в свои действия и речь.

Некоторые из следующих рекомендаций могут сделать ваш дом комфортным местом.

Это также может снизить вашу уязвимость к тому, что могут делать дети:

заявления детей, проживающих с вами:

1.Уважайте уровень комфорта каждого члена семьи

к прикосновениям, объятиям и поцелуям. Поощряйте детей и взрослых уважать комфорт и частную жизнь других.

2.Будьте осторожны с игривыми прикосновениями, такими как игровые драки и щекотка. Этот тип игры может быть дискомфортным или вызвать воспоминания о сексуальном насилии.

3.Имейте в виду, что некоторые дети,

пережившие сексуальное насилие, могут не иметь здоровых границ. Их нужно устанавливать бережно (например, мы не трогаем грудь девочки)

4.Учите детей ценности конфиденциальности.

Напомните детям стучать перед входом в туалет

и спальню, показывая уважение к интимности и уединению

5.Сохраняйте сексуальную жизнь взрослых в тайне.

Влияние сексуального насилия на семью

Воспитание ребенка или подростка, пережившего сексуальное жестокое обращение может быть стрессом для брака и отношений. Это

может потребовать от пар быть более открытыми друг с другом и своими детьми о сексуальности в целом и сексуальных проблемах конкретно. Если один из родителей больше вовлечен в решение вопроса, чем другой, дисбаланс может создать сложности в отношениях с родителями. Если возникнут проблемы, получить профессиональный совет может быть полезным (обратитесь к психологу).

Родители также могут испытывать стресс в присутствии братьев и сестер своего ребенка, который подвергся насилию. Если ребенок или подросток ведет себя сексуально, вам, возможно, придется поговорить со его братьями и сестрами о том, что они видят, думают и чувствуют, а также как реагировать. Детям также может потребоваться руководство о том, что сказать друзьям о поведении своих братьев и сестер. Если они увидят, что вы активно управляете ситуацией, они могут чувствовать себя более защищенными и будут меньше беспокоиться, что может способствовать открытости общения внутри семьи.

Помощь родителю, который сам пережил сексуальное насилие

Если бы вы были (или подозреваете, что могли быть) подвергнуты сексуальному насилию в детстве, воспитание ребенка или подростка, который также подвергся сексуальному насилию может быть особенно сложным. Необходимо обсудить свои чувства и мысли с психологом, прежде чем разговаривать со своими детьми.

Когда вы прошли кризисный период, это все равно не завершение. Что вам еще понадобится?

-Создайте план семейной безопасности (расскажите детям, как прекращать нежелательные контакты);

-Занимайтесь профилактикой: даже когда сексуальное поведение уменьшается, продолжайте наблюдать. Оно может возобновиться по мере развития детей, так что не расстраивайтесь, если это имеет место. Поскольку сексуальное поведение может быть реакцией на стресс, также важно устранить стрессоры из жизни ребенка, насколько это возможно.

-Если вы подозреваете, что подросток продолжает вести половую жизнь, получите дополнительную консультацию у психолога о **со сложностями при социальных контактах?**

Если ваш ребенок продемонстрировал неприемлемые прикосновения или сексуально агрессивное поведение, вам может потребоваться принять дополнительные шаги, чтобы помочь всем справиться - как ребенку, так и его окружению.

Подумайте, как эти советы могут быть применимы к вашей ситуации:

- С друзьями. Если у вашего ребенка есть проблемы с нарушением границ других детей, вам необходимо обеспечить постоянный присмотр за ним путем

информирования других опекунов, когда он или она играет с друзьями, будь то ваш дом или их. Вы (или родители других детей) должны иметь возможность видеть, что происходит. Возможно, придется отказаться от ночевки.

- В школе. Тесное сотрудничество со школой по созданию плана безопасности для детей или с подростком с агрессивным сексуальным поведением обеспечивает надлежащий уровень присмотра и защищает всех участников. План должен учитывать ванную комнату и раздевалки, обед, перемену, переходы между занятиями, экскурсии и другие ситуации. Дети или подростки, подвергшиеся сексуальному насилию не должны оставаться наедине с одним учителем. В комнате должен быть хотя бы один дополнительный учитель.
- В сообществе. Составление плана безопасности с тренерами, вожатыми лагеря и другими взрослыми, где мониторинг вашего ребенка также может быть полезным. Детям с проблемами сексуального поведения не следует без контроля давать авторитетные роли по отношению к другим детям. Если ваш ребенок имеет эти проблемы, не просите его или ее присматривать за младшими детьми в любое время.

Терапия

Не всем детям, подвергшимся насилию, требуется лечение.

В тех случаях, когда это нужно, специалист по психическому здоровью разрабатывает план, адаптированный к ребенку и семье. Этот план может включать следующие виды терапии:

-Индивидуальная терапия. Стиль терапии будет зависеть от возраста ребенка и подготовки терапевта. Многие терапевты используют творческие техники (например, искусство, игру, и музыкальную терапию), чтобы помочь детям или подросткам, которым неудобно говорить о своем опыте.

-Групповая терапия. Встреча в группах с другими детьми или молодыми людьми, подвергшимся сексуальному насилию, могут помочь детям понять себя, почувствовать себя менее одинокими и узнать новые навыки посредством игр, ролевых игр, дискуссий и игр.

-Семейная терапия. Многие терапевты терапевтируют детей и родители вместе, чтобы поддерживать позитивное общение между родителями и детьми и направлять родителей в обучении новых навыков, которые помогут их детям чувствовать себя лучше и поддерживать здоровое поведение.

Независимо от того, рекомендуется ли терапия для семьи, родители должны оставаться вовлеченными в план лечения своего ребенка и сеансы терапии.

Квалифицированные специалисты всегда стремятся привлечь родителей, спрашивая и делаясь информацией.

Некоторые формы терапии предназначены для борьбы с травмой и посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) в частности.

-Терапия с учетом травм. Эта терапия признает влияние травмы и признает, что даже ребенок, который был недостаточно взрослым, чтобы помнить травматическое событие, может все еще испытывать его последствия. Терапия травмы фокусируется на обработке травмирующих воспоминаний и переживаний, поэтому они становятся выразимыми.

Многие специалисты в области психического здоровья начинают с тщательной оценки того, как ребенок или подросток действует в различных сферах жизни.

Специалист захочет узнать о следующем:

- Прошлые стресс-факторы (например, жестокое обращение, частые переезды, и другие потери)
- Текущие стресс-факторы (например, проблемы со здоровьем или проблемы с обучением, инвалидность)
- Эмоциональное состояние (например, ребенок или подросток обычно радостный или тревожно?)
- Стратегии совладания (например, уходит ли ребенок или действует, когда злится или грустит?)
- Дружеские отношения (например, есть ли у ребенка проблемы завести или сохранить друзей?)
- Сильные стороны (например, является ли подросток творческим, спортивным, организованным?)
- Коммуникативные навыки (например, может ли ребенок общаться соответственно его возрасту?)
- Привязанность к взрослым в его или ее жизни (например, ребенку комфортно рядом со взрослыми?)
- Действия (например, время, проведенное за просмотром телевизора, использование Интернет, игра в видеоигры)

После тщательной оценки специалист примет решение, могут ли ребенок и семья получить пользу от терапии.

ПОМНИТЕ

Дети и молодежь, которые справляются с симптомами посттравматического стресса могут иметь дело с воспоминаниями и кошмары. Их может быть легко напугать, у них бывают вспышки гнева и негативные мысли, искаженные чувства. Такие подходы, как диалектическая поведенческая терапия, десенсибилизация движением глаз, переработка и групповая терапия могут уменьшить симптомы ПТСР.

Терапия для детей, подвергшихся сексуальному насилию является специализированной работой. При выборе профессионала, учитывайте следующее:

- Ученая степень в области психического здоровья специальности, такие как психиатрия (M.D.), психология (Ph.D. или Psy.D.), социальная работа (MSW), консультирование (L.P.C.), брачно-семейная терапия (M.F.T.) или психиатрическая уход (RN)
- Лицензия на право заниматься практикой в вашем государстве

Перевод текста американской ассоциации помощи детям и семьям выполнен

Адрианой Лито

www.imja.online