

# Как уберечь детей от насилия?

Тема насилия, особенно насилия над детьми, вызывает всегда бурю эмоций. Как бы хотелось оградить наших детей от этого зла, сделать так, чтобы они никогда с ним не встретились! Но что мы в реальности можем сделать, чтобы уберечь детей от насилия?

## Встретиться с родительским бессилием и ограничениями

Сначала важно понять, чего мы сделать не можем. Мы не можем сделать ничего, что стопроцентно уберёжёт наших детей от насилия. Оно просто может случиться. И в этом не будет ни нашей вины, ни вины детей. Казалось бы, это очевидно. Но иногда родители ведут себя так, будто не понимают, что никаких гарантий против насилия нет.

Все разговоры о том, что не надо определенным образом одеваться, создают ложную иллюзию, что насилие как-то зависит от того, во что человек одет, и что с «прилично одетыми» ничего не может случиться. Все просмотры дневников и социальных сетей ребёнка без его разрешения в попытке проконтролировать, с кем он общается и чем занимается, — это грубое нарушение границ его личного пространства. Все средства слежения, установленные без согласия ребёнка на телефон или ещё куда-то, — тоже грубое нарушение его свободы. И чего мы можем добиться такими средствами, кроме испорченных отношений и потери доверия ребёнка?

Теоретически мы можем даже запереть ребёнка дома, оградить от этого страшного мира вообще. Только это само по себе будет огромным насилием.

Мы можем везде и всегда его сопровождать и никуда не отпускать одного. Но тогда и шанса повзрослеть, уйти в свою жизнь у него не будет. И без нас он так и останется беспомощным ребёнком, даже во взрослом возрасте. Можно пытаться сделать из ребёнка неуязвимого «железного» человека, который всегда сможет себя защитить. Только такие попытки, как и любой другой проект по вылепливанию из ребёнка какого-то определённого человека, невозможны без насилия над его природой.

Нет методов, чтобы, не насилуя, оградить детей от жизни, в которой может быть всё. Об этом важно помнить, иначе в погоне за безопасностью мы можем сами выступить насильниками: нарушать интимное пространство ребёнка, решать за него, куда и с кем ему идти, как одеваться и выглядеть и т. д. Поэтому важно учиться выдерживать свою родительскую тревогу. Важно напоминать себе, что наши возможности ограничены. Мы не всемогущи, и нам часто приходится сталкиваться со своим родительским бессилием.

Важно не поддаваться тревоге (которая никуда не денется, а будет с нами всегда, пока мы родители и пока живы) и не гнаться за ещё большей безопасностью. Скорее, нужно понять, на что мы, родители, можем повлиять, раз мы не можем изменить мир и сделать его миром без насилия. Конечно, не надо делать вид, что мы живём в мире розовых пони, что ничего страшного быть не может, и зачем вообще что-то делать и об этом говорить. Важно найти баланс между безопасностью ребёнка и его свободой, безопасностью и риском, без которого не только трагедий, но и жизни у ребёнка может не случиться.

Что же мы можем сделать, на что повлиять и что проконтролировать, чтобы, пусть не убрать, но хотя бы снизить риск насилия, а также создать ребёнку возможность обратиться к нам за помощью, если что-то случится? Не так уж и мало.

## **Давать детям информацию и знакомить с правилами безопасности**

Родители часто опасаются, что разговорами про насилие можно только сильно напугать и вообще сломать доверие ребёнка к людям. Но давать информацию можно о разном и по-разному. Если не хотите напугать — не пугайте. Когда мы рассказываем ребёнку, как вести себя на дороге, мы говорим с ним о правилах безопасности, а не расписываем в кровавых подробностях, что может произойти с ним, если он их нарушит. То же относится и к разговорам про насилие: лучше строить их вокруг правил безопасности.

Темы, о которых важно разговаривать:

- тело ребёнка и его интимные органы (кто и когда может их видеть и прикасаться к ним);
- разные люди и ситуации (как общаться с незнакомцами);

- ситуации, о которых надо обязательно рассказывать родителям и т. д.

Любые разговоры о неприкосновенности тела ребёнка для других людей будут работать только на фоне наших с ребёнком благополучных отношений. И только если такие беседы одни из миллионов наших бесед обо всем на свете, а не неожиданная тема на фоне разговоров исключительно про оценки в школе и домашние обязанности.

Очень важно, каким тоном мы говорим с ребёнком, чтобы серьёзные разговоры о правилах безопасности не воспринимались с раздражением как «опять он мне нотации читает», «опять она меня жить учит».

Лучше, чтобы правил в семье было немного. Иначе ребёнок перестаёт воспринимать как очень важные, так и менее важные правила.

В общем, разговоры — это нужно и полезно, но самое главное — это наши отношения.

## **Любить своих детей и ставить отношения на первое место**

Родительская любовь и тёплые детско-родительские отношения — это то, что мы можем противопоставить трагедиям, которые могут произойти с ребёнком в большом мире. Ощущение стены за спиной, места, где можно быть любимым и где можно всегда получить понимание и поддержку, — это такой дар детям, дороже которого вряд ли можно что-то придумать. Дар, имея который, можно справиться с любой болью.

Детям, знающим, что они ценны, любимы и интересны родителям, не надо искать постоянного подтверждения своей ценности на стороне. Они ищут тех, кто интересен и ценен им, разборчиво подходя к людям. Если же нет ощущения собственной ценности, если есть сомнения в том, что меня могут любить, постоянно ищешь тех, кто хоть как-то оценит и «полюбит». Потребность быть ценным и любимым никуда не девается, голод есть, надо искать того, кто его утолит. При этом уже не важно, что это будет за человек. Важно только, что он вроде бы даёт (сначала) то, по чему ребёнок испытывает голод: интерес, внимание, «доброе отношение». И вот это неразборчивое отношение к людям — фактор риска насилия.

Кроме того, если ребёнок знает, что мы будем любить его, что бы ни случилось, и что наши отношения будут в порядке, что бы ни произошло,

он сможет прийти к нам за помощью, прийти за тем, чтобы разделить с нами свою боль и страх. И это очень важно, потому что едва ли не большую травму, чем само насилие, наносит то, что человек вынужден с этим справляться в одиночку. Молчание консервирует травму насилия.

Родители очень редко считают, что они не любят своих детей. Но для детей часто не очевидно, что родители их любят. Далеко не любые отношения дают ребёнку ощущение, что он дорог родителям.

Как же дать детям уверенность в том, что они любимы и что наши отношения с ними ничто не разрушит?

- Радоваться детям, что они есть, что они такие. Говорить, как нам важно, что они есть: улыбкой, глазами, объятиями, словами.
- Интересоваться тем, что у них происходит, что им интересно. Интересоваться ими, а не только их достижениями и поведением. И рассказывать о себе.
- Проводить с ними время, разговаривать, смеяться, дурачиться, заниматься ничегонеделанием, а не только воспитывать, образовывать и учить их.
- Строить такие отношения, в которых хочется быть. Где на первом месте удовольствие и радость от того, что мы есть друг у друга. Отношения, где нет (или хотя бы мало) наказаний, нотаций, стыжения, обвинений, попыток переделать. Отношения, в которых безопасно, где нет насилия и ребёнок может чувствовать себя расслабленно.
- Не угрожать разрывом отношений, не говорить ребёнку «такого тебя я не люблю», не пугать «ну, раз так, то я уйду от тебя», не наказывать лишением отношений, игнорированием или молчанием.
- Учиться принимать ребёнка таким, какой он есть. Это непросто, особенно если родителей не принимали в детстве их родители. Непросто, если у нас есть много ожиданий про то, какими дети должны быть. Не просто, если у нас много стыда и страшно, «что люди скажут». Но мы можем стремиться к этому, а не к тому, чтобы сделать ребёнка таким, каким видим его в своих фантазиях и ожиданиях.

**Справляться со своими эмоциями, не привлекая к этому детей**

Если ребёнок знает, что мы «рассыпаемся» от того, что с ним происходит, даже при условии наших прекрасных отношений, он не будет с нами делиться тем, что его волнует. Потому что ребёнку важно, чтобы с родителем было «все хорошо», чтобы родитель оставался взрослым, надёжным, и на него можно было опираться. Ребёнку это гораздо важнее, чем иметь возможность разделить свои переживания.

Это не значит, что мы должны держать перед детьми лицо, показывая, что у нас все в порядке, когда нас разрывает от чувств. Это значит, что мы выдерживаем и справляемся со своими чувствами, не делая ребёнка ответственным за них и не вынуждая его помогать нам пережить эти чувства.

Разберёмся на примерах. Обычно родители не выдерживают своих чувств и привлекают детей к их переработке в двух случаях. Первый — когда есть какие-то чувства про поведение или какие-то особенности ребёнка. Родители назначают ребёнка ответственным за свои чувства, а потом начинают его наказывать, воспитывать, исправлять.

Например, мне стыдно, что мой ребёнок не поздоровался с соседкой. Мне страшно, что она подумает, что я плохо его воспитываю и вообще так себе мать. Стыдно мне. Но я говорю ребёнку: как тебе не стыдно не здороваться! Что за некультурность! Это как раз и есть «не справиться со своими чувствами и привлечь ребёнка». Если что-то важно в поведении детей, то лучше говорить об этом именно на уровне поведения: здоровайся, пожалуйста, с соседями. А не навязывать ему свой стыд и страх про мнение людей.

Другой пример. Меня тревожит, что мой ребёнок поздно вернётся, и я говорю ему: чтобы был вовремя! Он приходит позже, и я наказываю его за это. За свою тревогу наказываю.

Ещё: я надеялась, что мой ребёнок будет футболистом. А он ненавидит футбол. Я чувствую разочарование, но мне невыносимо жить с этим чувством. Поэтому я всё-таки заставлю его заниматься футболом.

Все эти примеры про то, что, не выдерживая своих сильных чувств, родители начинают что-то делать с ребёнком. Как правило, насильственными методами. Ребёнок сопротивляется тому, чтобы его переделывали, родитель в ответ усиливает давление. И отношения испорчены, и никакой помощи от родителей ребёнок уже ждать не будет. Наоборот, подумает «если я им расскажу, они разозлятся, расстроятся, начнут орать или накажут меня».

Во втором случае родители не справляются со своими чувствами про чувства ребёнка и вольно или невольно пытаются сделать так, чтобы ребёнок этого пугающего родителей чувства не испытывал. Особенно часто родителей пугает грусть и злость детей. И они готовы устраивать любые пляски с бубном, лишь бы дети этого не чувствовали: покупать все игрушки, делать всё, что ребёнок ни попросит, даже отказывать себе в своём личном времени и пространстве, лишь бы ребёнок не чувствовал себя плохо. Но, делая так, они оказывают медвежью услугу детям. Детям нужны отказы, чтобы чувствовать свои ограничения. Детям нужна злость, чтобы бороться против несправедливых ограничений. И очень нужна грусть, чтобы принимать то, что изменить невозможно. Проживая это, дети взрослеют. Психологически взрослеют.

Родителям очень важно увеличивать свою способность выдерживать и свои чувства, и чувства детей. Важно для отношений в целом и важно, чтобы ребёнку было с кем разделить свою боль (и не только боль).

Как это можно сделать? Нет быстрого способа, но вложение сил и времени очень хорошо окупается. Это любая практика, которая способствует наблюдению за собой, самопознанию и принятию «да, это у меня есть»: психотерапия, телесные практики, в которых важно наблюдение, медитация. Хорошо бы иметь и какие-то экстренные способы, помогающие справиться со своими чувствами. Например, близкие отношения с другими взрослыми людьми (мужем, друзьями), с которыми можно поделиться сильными чувствами, получить поддержку, помогают не переносить эти чувства на детей.

Это большой родительский труд — выдерживать свои чувства и чувства ребёнка. И здесь нет такой точки, когда можно сказать: ну всё, я всё выдержу. Мы можем только больше или меньше приближаться к тому, чтобы справляться со всеми этими бурями и оставаться для детей теми, кто может помочь им пережить боль.

## **Дать детям право быть неудобными для нас**

Согласно исследованиям, семейная система, в которой потребности и личные границы детей игнорируются — один из факторов, увеличивающих риск насилия. В частности, речь идёт о семьях, где принято жёсткое подчинение детей родителям.

Право отстаивать свои границы и желания, сопротивляться чужим желаниям и быть для других не милым — это то, чему ребёнок учится в

семье. От детей, растущих в семьях, где такие права у них есть, внешнее насилие (эмоциональное по крайней мере) отскакивает, не ранив их. «Неудобные» дети неудобны для насильников.

Хорошо бы, чтобы родители как власть имущие в семье делали всё возможное (с собой, в первую очередь), чтобы обеспечить ребёнку права:

- Говорить «нет». В любой момент. Даже передумать.
- Иметь своё личное пространство, вещи, время, друзей. Иметь желания, мысли, взгляды на себя, людей, мир, отличные от родительских.
- Не осуществлять родительские желания и не соответствовать родительским ожиданиям.
- Быть не «милым», не «хорошим ребёнком», «позорить» родителей.
- Ябедничать, то есть рассказывать нам обо всём, где с ребёнком плохо, по его мнению, обошлись. Даже ябедничать про родственников.
- Быть недовольным родителями.
- Защищаться от родителей, если они нарушают права.

Сюда же, в «неудобные» права можно включить право ребёнка на своё тело (хотя оно стоит несколько отдельно). Речь не только о том, что кто-то может или не может видеть или прикоснуться к половым органам ребёнка. Помимо этого, ребёнок должен иметь право не целовать родственников, когда не хочет, не садиться к ним на колени, не обниматься с ними. И да, нам может быть стыдно. Но мы справляемся (смотри предыдущий пункт) и оставляем ребёнку свободу распоряжаться своим телом по его усмотрению.

## **Быть на стороне ребёнка**

Детям нужно знать, что родители будут на их стороне, что бы ни случилось. Не на стороне бабушки, не на стороне воспитателя, учителя, тётки с улицы. Это не значит, что мы всегда должны одобрять поведение ребёнка. Нет, конечно. Что-то может нам не нравиться, мы можем просить так не делать, учить вести себя как-то по-другому. Но в любой ситуации родителям нужно думать не о том, как бы сделать комфортнее бабушке, воспитателю и т. д. Они взрослые, они сами могут позаботиться о себе.

Родительская задача — заботиться о ребёнке, думать о том, что полезнее для него.

И, конечно, совсем не полезно для ребёнка давать ему наказ «слушайся взрослых». Взрослые разные бывают, всех слушаться? И ещё это: «взрослых надо уважать». А детей не надо? А всех взрослых есть за что уважать? Это очень вредные послания.

## **Доверять ребёнку**

Всё, что бы дети ни рассказывали, достойно внимания. Даже если они что-то выдумывают (а так бывает у маленьких детей), они не делают это просто так: за счёт фантазий они реализуют какие-то свои важные потребности. И не стоит отмахиваться от таких рассказов или ругать за враньё, стоит попытаться понять, что за этим стоит.

Важно доверять чувствам ребёнка. Если ему что-то нравится или нет, приятно или нет, страшно или нет, только он сам может решить, как ему это, мы не знаем.

Не надо говорить «не выдумывай, это не страшно». Это в вашем мире нет монстров, а в его — есть. Надо помочь пережить страх: поговорить про него, порисовать или поиграть, найти что-то, что поможет справиться со страшным. И так с любым чувством: только ребёнок знает, каково ему.

И с едой тоже важно доверять: вкусно или нет, наелся или голоден — мы-то откуда можем знать про его ощущения? Не надо сбивать ребёнку его собственные телесные сигналы о том, подходит ему что-то или нет.

## **Верить в ребёнка**

Иногда родители склонны видеть детей гораздо более беспомощными и незащищёнными, чем они есть. Особенно это характерно для мам и пап, которые сами часто чувствовали в детстве свою беспомощность и незащищённость и теперь пытаются уберечь ребёнка от этого.

Если вам кажется, что ребёнок не справится с жизнью, что-то не так не с ребёнком, а с вашим восприятием. Скорее всего, вы переносите на него свои какие-то страхи и свою детскую боль и пытаетесь дать ему то, в чём нуждаетесь сами.



Дети гораздо сильнее, чем мы о них часто думаем. Они способны со многим справиться и многое выдержать. Если мы справляемся со своей жизнью и способны, несмотря на пережитые трагедии, получать от неё удовольствие, почему бы и детям не справиться со своей жизнью? Если веры в детей не хватает и зашкаливает тревога на тему «как же они, бедненькие», родителям самим требуется помощь и защита.

И ещё важно помогать ребёнку верить в себя. Показывая, в чем он силен, отмечая, с чем он справляется. Вот он не умел чего-то — и научился, вот он боялся, а потом преодолел страх. Отмечая всё это, мы и ребёнку показываем, и он сам верит, что в нём достаточно ресурсов, чтобы справляться с самыми разными проблемами.

## **Не вовлекать ребёнка во взрослые отношения**

Когда мама и папа любят друг друга, и в их отношениях всё хорошо, для детей это само по себе большая опора. Но так бывает не всегда, редкие отношения обходятся без конфликтов, кризисов или вообще разрывов.

Главное, чтобы взрослые не вовлекали ребёнка в свои отношения. Чтобы, например, злость на супруга не выливалась на ребёнка. Чтобы никто не говорил «ты такой, как твой папаша», «хорошо, что ты не такая, как твоя мать». Чтобы никто не жаловался ребёнку на другого родителя. Чтобы никто не рассказывал про свои похождения или похождения другого родителя. Чтобы ребёнок не использовался как оружие в войнах родителей.

Родители обязаны (да, обязаны) охранять ребёнка от вовлечения в свои взрослые разборки. Если ребёнок становится свидетелем супружеского конфликта, важно как-то дать ему пережить свои чувства про это, поговорить с ним, поддержать. И сказать: мы с папой взрослые, мы сами разберёмся в этом, это не твоя ответственность.

Мир между родителями (или другими людьми, вовлечёнными в заботу о ребёнке) важен для безопасности ребёнка, для того чтобы ему было хорошо в отношениях с родителями. Но если мир у вас не выходит никак, хотя бы снимите ответственность за это с ребёнка. И говорите ему, что мама и папа всегда останутся его мамой и папой, что бы ни случилось между ними.

И, конечно, ребёнок не должен становиться заменителем супруга. Никакие — ни эмоциональные, ни физические, ни тем более сексуальные

потребности, которые удовлетворяются во взрослых отношениях, нельзя удовлетворять с ребёнком. Это табу.

## **Разбираться со своей жизнью**

Ребёнок должен чувствовать, что родители справляются со взрослой жизнью. Что они могут и себя поддержать, и ещё на детей останется. Что на них можно опираться. Что они взрослые. Психологически взрослые, а не только по паспорту.

В жизни может быть всякое: болезни, разводы, проблемы на работе, финансовые кризисы... Наша взрослая ответственность — справляться со всем этим, не вовлекая детей в свои проблемы.

Отношения с детьми отличаются от дружеских и любовных отношений. В них есть неравенство. Родители служат источником поддержки для детей, но дети не должны быть теми, у кого родители ищут поддержки, когда у них проблемы.

А если мы сами пережили последствия насилия или других трагедий, случившихся с нами, но при этом смогли, несмотря ни на что, сделать свою жизнь наполненной, осмысленной, своей, то это лучший пример детям.

**Катя Бойдек, <http://alpha-parenting.ru/2018/07/30/neudobnyie-deti-neudobnyi-dlya-nasilnikov/>**