

## **Если ребенок или подросток говорит вам, что подвергается насилию, то:**

- поверьте ему. Он не будет лгать о пережитом издевательства, особенно если он рассказывает очень эмоционально, с подробностями, эмоции соответствуют пережитому состоянию;
- не осуждайте его. Ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ваш 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.

## **Как помочь детям разобраться с их чувствами?**

1. Дети показывают свои страдания и волнения при помощи своего поведения - сверхчувствительного, замкнутого или шаловливого. Дайте ребенку дополнительную поддержку, подбодрите его/её и будьте терпимыми, когда он/она находится в стрессовом состоянии.
2. Будьте чуткими к чувствам, которые ребенок вербально или невербально выражает.
3. Помогите детям научиться говорить о своих чувствах вместо того, чтобы ребенок просто замкнулся, научите разрешать проблемы словесно, а не физическим методом.
4. Проводите беседы о чувствах, выражая Ваши собственные переживания, замечайте чувства ребенка ("Мне становится грустно, когда я спорю со своими друзьями, возможно и тебе тоже").
5. Детей младшего возраста необходимо научить понимать свои чувства. Это помогает им войти в эмоции, более точно распознать их и справиться с ними. (Ребёнку младшего возраста: "Думаю, что ты плачешь потому, что ты устал(а)" или "Я знаю, что Дина забрала твой мяч и тебя это расстроило").
6. Помогите детям научиться успокаиваться самостоятельно, когда они расстроены. Например, иногда ребенку постарше необходимо просто немного времени побыть одному.
7. Убедите ребёнка, что у всех детей возникают реакции на определенные ситуации ("Иногда дети пугаются и это нормально", "если что-то не работает, это тебя раздражает").
8. Иногда детям легче ответить на комментарий, чем на прямой вопрос, если что-то не так. ("Ты выглядишь немного расстроенным. Наверно, ты думаешь о своей мамочке").
9. Бывает так, что детям легче комментировать чувства ребенка в контексте чувств большинства детей ("Большинству детей становится страшно и грустно, когда их папа и мама ссорятся").

## **Несколько советов, что необходимо делать:**

### **ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ:**

Дети этого возраста особенно чувствительны к изменениям в их привычках и нарушению их безопасного окружения. Так как им недостаёт жизненного опыта, чтобы самостоятельно справляться с внезапным стрессом, они особенно зависимы от членов семьи, чтобы успокоиться. В некоторых случаях на них могут действовать, в большей или меньшей степени, реакции родителей или других членов семьи, так как они находятся под их прямым влиянием. Ответы могут быть направлены на восстановление спокойной обычной жизни, обеспечивая возможность как для невербального, так и словесного выражения детских чувств и приобретения новой уверенности.

### **МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ:**

Регрессивные поступки особенно распространены в этом возрасте. Дети могут стать более замкнутыми и/или более агрессивными. На них, в особенности, могут действовать потеря подаренных предметов или домашних животных. Должны поощряться вербализация их опыта и ведение игр. Пока привычные ожидания могут отойти на задний план, необходимо поставить цель, которая должна как можно быстрее возобновить нормальное функционирование.

### **ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ:**

Реакции сверстников очень важны для этой возрастной категории. Дети нуждаются в одобрении со стороны их друзей, для них важно, чтобы их чувства и страхи были обычными. Беспокойство и напряжение могут проявиться в виде агрессии, бунта, замкнутости. У детей этого возраста может возникнуть так называемая "вина спасенного". Групповые обсуждения со сверстниками и взрослыми очень эффективны для уменьшения чувства изоляции и нормализации детских чувств. Также полезно возобновление групповой активности, обычного образа жизни и занятия спортом, которые могут помочь снять напряжение.

## **ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ:**

Большая часть активности и интересов детей этого возраста сконцентрирована на сверстниках. Страх перед тем, что чувства и реакции могут быть необычными, и не восприняты, может подтолкнуть подростков к замыканию в себе или депрессии. Психосоматические реакции широко распространены. Подросток может быть недоволен нарушением его распорядка, а также раздражаться из-за того, что иногда в обществе на него не возлагают обязанности как на взрослого человека. Раздражение, злость или вина могут проявляться в безответственных поступках. Необходимо поощрять подростков в том, чтобы они поддерживали отношения с друзьями и участвовали в спортивной и общественной жизни. Очень полезны в нормализации их чувств групповые обсуждения. Их необходимо поощрять и стимулировать, участвовать в общественной жизни (чтобы уметь правильно реагировать на проявления насилия).