

Насилие в семье: как это влияет на ребенка и что делать?

Несомненно, сильное влияние на развитие ребенка оказывают его родители - именно они являются образцами поведения, и те поступки, которые совершают мама и папа, являются для детей примерами правильных и неправильных действий. Каждый из нас имеет пример родительских взаимоотношений, но не всегда он несет в себе любовь и взаимоуважение. Огромное количество детей в мире ежедневно становятся свидетелями насилия в семье.

Насилие в семье – это любые действия, в результате которых наносится вред физическому и психическому здоровью человека, создаются условия, мешающие оптимальной жизнедеятельности всех членов семьи и создающие риск для нормального развития ребенка, нарушая права любого из членов семьи.

Самыми уязвимыми в ситуации насилия в семье становятся дети. Почему?

- Ребенок, который становится свидетелем насилия в семье, а зачастую и жертвой, часто даже не представляет, что все может быть по-другому.
- Ребенок, особенно маленький, зависит от родителей, он не может просто взять и уйти из дома. Дети не в состоянии понять, почему папа бьет маму и, как правило, обвиняют в происходящем себя.
- Дети часто не знают, что могут рассказать о своих проблемах взрослым. Доступ к помощи возможен лишь при участии родителей.

Насилие в семье оказывает множественное негативное воздействие на ребенка даже в том случае, когда он не является объектом насилия. Действия агрессора могут быть направлены только против одного человека, как правило женщины (мамы). Дети, которые являются свидетелями насилия в родительских взаимоотношениях, подвержены высокому риску приобретения таких эмоциональных и поведенческих проблем как тревожность, депрессия, плохая успеваемость в школе, низкая самооценка, страхи и ночные кошмары, нарушения в пищевом поведении (переедание или отказ от пищи). Такие дети могут иметь склонность к агрессивному поведению в детстве и подростковом возрасте, или, наоборот, отличаться апатичным отношением к окружающему миру и в перспективе испытывать трудности в построении будущих семейных отношений.

Психологические особенности детей, ставших свидетелями насилия в родительских отношениях:

- низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению чувства вины, стыда, неполноценности;
- часто испытывают гнев, который могут проявлять в отношении более слабых, младших по возрасту детей. Порой вспышки гнева не имеют видимой причины;
- бывают чрезмерно пассивны, не могут себя защитить;
- привлекают к себе внимание, зачастую вызываящим, демонстративным поведением;

- испытывают чувства тревоги, беспокойства, тоски, одиночества. Имеют нарушения сна.

Что делать?

Если вы и ваш ребенок находитесь в ситуации домашнего насилия - обращайтесь за помощью! Это не слабость! Помните, что это будет говорить о вашей силе духа и желании изменить свою жизнь и жизнь ваших детей к лучшему.

Существует ряд простых действий, которые помогут разобраться, что делать в ситуации, когда насилие происходит в семье:

- постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями (подругами), родственниками, соседями и коллегами;
- обратите внимание на то, в каких случаях ваш супруг (партнер) проявляет насилие с тем, чтобы предупредить такие ситуации заранее и обезопасить себя и детей;
- определите для себя такое место в доме, которое будет далеко от мест (например, кухни), где есть предметы, которые можно использовать в качестве оружия, и одновременно будет близким к выходу из квартиры (дома); если к вам применят насилие, по возможности покиньте квартиру;
- выучите наизусть телефоны милиции, кризисных комнат для женщин, соседей, друзей, к которым можете обратиться, находясь в опасности;
- обдумайте, каким образом вы можете связаться с милицией; помните, что в милицию вы можете позвонить в любое время бесплатно;
- объясните и убедите своих детей в том, что насилие ни в каком случае не может быть оправданным, никогда не думайте, что вы либо ваши дети являются причиной насилия;
- потренируйтесь с детьми, как быстро покинуть квартиру (дом);
- определитесь, где вы можете получить помощь, расскажите о том, что делает ваш супруг (партнер) и не забывайте, что вы не должны стыдиться ситуации, в которую вы попали;
- спланируйте, как и на каком общественном транспорте вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности, либо всегда имейте при себе деньги на такси;
- храните необходимые номера телефонов и документов в легкодоступном для вас месте на случай, если придется срочно покинуть дом;
- обязательно храните в безопасном месте сумку с одеждой, лекарствами, несколькими любимыми игрушками детей и другими вещами, которые вам обязательно понадобятся в случае кризиса.

Насилие в семье — это не то, что нужно скрывать, замалчивать, терпеть либо страдать от него. Случай семейного насилия, если он произошёл, необходимо остановить, чтобы предотвратить его повторение в будущем.