

Сид

№ 3 (11) сентябрь 2020

ЖУРНАЛ ДЛЯ
СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ
СЕМЕЙНОГО УСТРОЙСТВА
И ПРОФИЛАКТИКИ
СОЦИАЛЬНОГО
СИРОТСТВА

ОРИЕНТИРЫ

ТРИ ХОРОШИЕ НОВОСТИ

ТЕМА НОМЕРА

НАСИЛИЕ И НЕНАСИЛИЕ

Неоднозначные вопросы
о болезненной теме

ПРАКТИКИ

МЕТАМОРФОЗА ПОМОЩИ

Как опытной стабильной
организации полностью
перестроить работу

ПРИЛОЖЕНИЕ

ГОЛОС РЕБЁНКА



◆ **Позиция** **КЛЮЧЕВАЯ ПРОБЛЕМА** 3

Взгляд с разных сторон

◆ **Ориентиры** **ТРИ ХОРОШИЕ НОВОСТИ** **ПРОШЕДШЕГО ЛЕТА** 5

Специалисты предметно исследовали жизнь детей в детских домах, задумали расширенное исследование влияния на них наставничества, а ещё защитили права родителей Кировской области узнавать о диагнозе своего ребёнка психологически корректно и этично.

УВИДЕТЬ ЗА ЦИФРАМИ РЕБЁНКА 9

Что такое Индекс детского благополучия и зачем он нужен в России?

◆ **Тема номера** **НАСИЛИЕ И НЕНАСИЛИЕ** 12

Неоднозначные вопросы о болезненной теме.

ЛОЯЛЬНОСТЬ К «ПЛОХОМУ» 13

Как опознать её в себе родителям и специалистам?

А Я — ТИРАН? 18

Ответственный приёмный папа пытался понять, проявляет ли к домашним насилие.

ТРАВМА С РАЗНЫХ СТОРОН 25

Четыре очень разных инструмента работы с последствиями насилия.

◆ **Практики** **МЕТАМОРФОЗА ПОМОЩИ** 32

Как опытной стабильной организации полностью перестроить работу.

◆ **Сид.Дети** **ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ УНИЖАЮТ ДЕТЕЙ?** 39

Молодой взрослый о том, что такое для ребёнка эмоциональное насилие.

«Сид. Журнал для специалистов сферы семейного устройства и профилактики социального сиротства»

№ 3 (11) сентябрь 2020

Периодичность выхода
4 раза в год

Распространение
Бесплатно по подписке

Редакция и подписка на журнал
sdjournal@timchenkofoundation.org

Сайт
<http://deti.timchenkofoundation.org/magazine/>

Журнал Сид издаётся
Благотворительным фондом
Елены и Геннадия Тимченко

Научный редактор
Кандидат социологических наук,
руководитель программы «Семья
и дети» Эльвира Гарифулина

Главный редактор
Юлия Гугова

Бильд-редактор
Анна Лосева

Над номером работали
Елена Кириллова, Анна Гурьянова,
Елена Максимова, Елена Озерова,
Екатерина Парунян, Андрей
Зайцев, Татьяна Арчакова, Валерия
Волкова, Наталья Исупова,
Анна Сабанова

Фотографии
Анастасия Макарычева, а также
предоставлены организациями,
упомянутыми в журнале,
и Shutterstock

**ПРОИЗВОДСТВО
И РАСПРОСТРАНЕНИЕ**

WHY_EFFECT
123298, Москва,
ул. 3-я Хорошевская, 18, корп. 1,
пом. 109
Тел.: +7 (495) 926-09-88
whyeffect.ru
yes@whyeffect.group

Генеральный директор
Амир Абдуллаев

Креативный директор
Даниил Фишкин

Арт-директор
Ирина Астафьева

Корректор
Саша Нелюба

Дизайнер
Алексей Шалин

Использование материалов —
с согласия Фонда Тимченко.
Обращайтесь по электронной
почте.

Аудитория: 16+

© Благотворительный фонд Елены
и Геннадия Тимченко, 2020.

Ключевая проблема

ВЗГЛЯД С РАЗНЫХ СТОРОН



**Эльвира
Гарифулина**

кандидат социологических наук, научный редактор «Электронного журнала для специалистов сферы семейного устройства и профилактики социального сиротства „Сид“»

Подробнее — в рубрике «Ориентиры» на стр. 5

Подробнее — в рубрике «Ориентиры» на стр. 7

Мы горячо приветствуем доказательный подход, при котором деятельность (и наша, и партнёров) опирается на данные научных исследований так же, как на опыт практиков и обратную связь от благополучателей. Поэтому в свежем **Сид** — заметки об интересных исследованиях фонда «Дети наши» и общественной организации «Старшие братья Старшие сестры» с участием выпускников детских домов. Мы будем рады, если вы продолжите делиться исследованиями, в которых вы участвовали и которые проводили. Мы с удовольствием расскажем о них и покажем коллегам результаты, выводы и рекомендации. Спойлер: в следующем месяце мы также сможем поделиться с вами результатами исследования анализа ситуации по детям, временно помещённым в учреждения по заявлению родителей и не только.

Новости свежего номера также доказывают, что вода камень точит. Правильно сообщить родителям диагноз их новорождённого — необходимое требование. Это позволяет предотвращать социальное сиротство, помогает родителям осознанно принять решение, понимая, что ребёнку, с каким бы диагнозом он ни родился, важна семья. Общественная организация «Дорогою добра» добилась для Кировской области права стать ещё одним регионом, в котором медперсонал обязан сообщать родителям о синдроме Дауна у новорождённого корректно.

Тема этого номера — взгляд на семейное насилие с разных сторон. Материалы — о том, что больше всего волнует в вопросе специалистов, детей, родителей. В том числе родителей, которые сами осознали, что допустили жестокое

Подробнее — в рубрике
«Тема номера» на стр. 12

обращение со своей стороны. Не всегда родители, которые применяют насилие, могут сами изменить своё поведение. Но собранные нами истории показывают: если правильно, корректно работать с родителями, то их компетенции повышаются, они понимают, как взаимодействовать с детьми по-другому, исключая насильственный путь.

Подробнее — в рубрике
«Сид.Дети» на стр. 39

Особенно важно — что волнует детей, которые столкнулись с насилием. Становится доброй традицией, что часть материалов в нашем журнале готовят дети и молодые взрослые. Те, кого мы называем экспертами опыта, кто на себе прочувствовал ту или иную проблему. Мы продолжаем дело, которое начали на конференции «Вместе с детьми» 1 июня, и очень надеемся, что со временем перейдём к обсуждению темы детского благополучия с участием детей в более широком контексте. Важно, что в «журнале „Сид“» и в проектах команды «Настоящая редакция» дети и молодые взрослые готовят материалы наравне с опытными специалистами и действительно подмечают важнейшие детали, выставляют на обсуждение серьёзные проблемы, показывают неожиданные для специалистов решения. При этом молодые авторы учатся вести осознанное, аргументированное обсуждение на равных со взрослыми, искать и обрабатывать информацию, привлекать взрослых и детей для поиска нужных им ответов.

Подробнее — в рубрике
«Практики» на стр. 32

В этот раз мы описываем практику АНО «СИЯНИЕ», которая претендует на доказанный результат. Особенно интересно, что организация, просуществовав много лет, модифицировала деятельность, исходя из запроса благополучателей и анализа того, какая поддержка более необходима. Реальный опыт авторов также показывает, насколько важно работать с семьёй в целом, а не только с ребёнком, игнорируя родителей, или наоборот. Кейсы в репортаже доказывают, что включение родителей в реабилитацию ребёнка помогает ему сделать рывок в развитии.

Чтобы понятие «благополучие детей» обрело конкретные очертания и перестало быть абстрактным, необходимо прийти к согласию экспертов, специалистов, государства и общества, но прежде всего — детей и родителей в определении качества жизни, способствующего гармоничному развитию детей и молодёжи. В том числе из уязвимых групп — в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении, с инвалидностью или ОВЗ и так далее. Сейчас идёт обсуждение Индекса детского благополучия, благодаря которому можно понимать уровень благополучия детей и оказывать им помощь более эффективно.

Мы приглашаем к обсуждению индекса и к его разработке и будем очень рады, в том числе если вы поделитесь собственным опытом оценки отдельных доменов (блоков результатов) детского благополучия. Ждем ваших писем по адресу sdjournal@timchenkofoundation.org.

Три хорошие новости прошедшего лета



СПЕЦИАЛИСТЫ ПРЕДМЕТНО ИССЛЕДОВАЛИ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ ДОМАХ, ЗАДУМАЛИ РАСШИРЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НА НИХ НАСТАВНИЧЕСТВА, А ЕЩЁ ЗАЩИТИЛИ ПРАВА РОДИТЕЛЕЙ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ УЗНАВАТЬ О ДИАГНОЗЕ СВОЕГО РЕБЁНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КОРРЕКТНО И ЭТИЧНО.

1

ФОКУС НА ВЫПУСКНИКОВ

В этом году фонд [«Дети наши»](#) представил результаты ежегодного исследования выпускников, бывших подопечных детских домов. Глубокие интервью позволяют специалистам скорректировать работу, порадоваться верному вектору деятельности, критически осмыслить результаты, чтобы помогать эффективнее.

Благотворительный фонд «Дети наши» каждый год строит свои рабочие планы в соответствии с обратной связью, которую дают выпускники детских домов. В этом году исследование показало, что самые активные участники проектов фонда лучше всего выходят на контакт после выпуска и оказываются более благополучными.

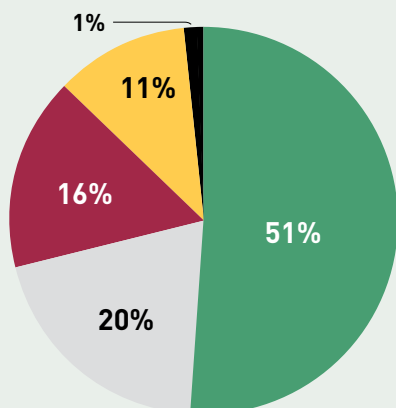
23 июня благотворительный фонд «Дети наши» обнародовал итоги шестого ежегодного исследования, посвящённого жизни выпускников детских домов. Это качественное исследование, результаты которого складываются по итогам более сотни бесед с бывшими подопечными Сафоново-ского и Шаталовского детских домов.

[Посмотреть исследование](#)

Это означает, что общий курс фонда по работе с детьми в детских домах выбран верно и будет продолжен. В фонде определили критерии благополучия выпускников и оценивают по ним молодых взрослых каждый год (см. иллюстрацию). Кроме того, специалисты отметили снижение остроты жилищного вопроса, у значительной

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Итоги 2014-2020*



100% — все выпускники
2008-2019 г.в., 376 чел.

* В расчетах используются данные из совмещенной базы опросов за 2014-2020 гг. Отнесение выпускника к той или иной группе проводилось по последнему из опросов, когда был достигнут контакт. В 2014 году мы проводили пилотный опрос, эти данные тоже используются в анализе.

Признаки благополучия и неблагополучия

- > Занятия соответствуют возрасту: учатся/работают/служат в армии/воспитывают детей
- > Воспитывают детей в полной семье
- > Имеют профессию
- > Материальное положение: среднего уровня и выше
- > Оформлены на работе официально, работу ценят
- > Решён вопрос с жильем

ГРУППА А

- > Недостаточно оснований, чтобы отнести человека к группе А или С: есть как позитивные, так и негативные факты

ГРУППА В

- > Не работают, не учатся, не служат, не заняты по дому
- > Бедствуют (не хватает денег на еду и одежду)
- > Матери-одиночки с низким доходом
- > Воспитывают детей при низком доходе/нерешенном жилищном вопросе и без официального заработка
- > Серьезные проблемы со здоровьем при низком доходе/нерешенном жилищном вопросе
- > Сидят в тюрьме/на принудительном лечении

ГРУППА С

- > Нет контакта, информация обрывочна

ГРУППА D

- > Ушли из жизни

части — улучшение удовлетворённости жизнью. В конце интервью каждый выпускник мог дать совет детям, которые находятся на пороге выпуска из детского дома. Среди лидеров: учиться, относиться к деньгам экономно и не бояться просить о помощи.

Исследование предполагает не просто сбор обратной связи по программам фонда, но и формирование понимания о том, что изменить. Например, после исследования в 2015 году появился проект наставничества [«Будем вместе»](#), чтобы у выпускника детского дома был надёжный близкий взрослый человек вне учреждения. А в 2016 году по итогам бесед стала очевидна необходимость подключить юриста, который будет помогать выпускникам решать вопросы с жильём.

— Без исследования мы видели лишь вершину айсберга нашей работы, знали отдельные истории о жизни бывших подопечных, но не понимали общей картины, — отметила директор фонда «Дети наши» **Варвара Пензова**. — И мы были бы рады масштабировать его. Более широкий охват позволит иметь универсальную картину по выпускникам детских домов в России, перестать опираться на общепринятую расплывчатую статистику про 10 % благополучных выпускников. А ещё позволит сравнивать между собой ситуации с выпускниками детских домов

в регионах и учреждениях, а значит, поможет увидеть новые точки роста для работы с детьми и государственными службами.

В фонде «Дети наши» рады делиться советами и техниками сбора информации, которые накопились за шесть лет работы.

Контакты: **Юлия Паринская**,
координатор проектов фонда «Дети наши»
Yulia.Parinskaya@detcinashi.ru



2

НОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Используя опыт фонда «Дети наши», межрегиональная общественная организация ➔ [«Старшие Братья Старшие Сёстры»](#) запускает своё качественное исследование влияния наставничества на выпускников детских учреждений.

10 июня состоялся круглый стол «Меры поддержки выпускников учреждений для детей-сирот». В мероприятии приняли участие представители ведущих российских фондов, которые работают с выпускниками детских учреждений. Спикеры поделились своим опытом, рассказали, как видят ключевые проблемы, связанные с выпускниками. С учётом их опыта «Старшие Братья Старшие Сёстры» скорректировали дизайн своего исследования, чтобы сделать его максимально эффективным.

В организации давно заметили, что наставники продолжают поддерживать выпускников детских учреждений, когда они уже становятся молодыми взрослыми. Специалисты решили поговорить с выпускниками, чтобы понять их потребности. Кроме того, они могут дать рекомендации, чем можно помочь детям перед выпуском, чтобы было легче адаптироваться.



— В профессиональной среде мы часто говорим об иждивенчестве. Но есть ещё и другая проблема — когда молодой взрослый говорит: «Я сам хочу, мне не нужно помогать», но на самом деле ему не хватает навыков и знаний, — рассказала исполнительный директор МОО «Старшие Братья Старшие Сёстры» **Нина Воронцова**.

На круглом столе 10 июня специалисты сошлись во мнении, что важно начинать работу с предвыпускниками, не дожидаясь совершеннолетия и выпуска, так как это позволяет заблаговременно создать с ребятами доверительные отношения. Кроме того, выпускники, участвовавшие в деятельности фондов, охотнее поддерживают контакт после выпуска. Но отслеживать судьбу выпускника по-прежнему непросто: некоторые просто «уходят с радаров». По данным разных НКО, около 50 % выпускников «теряются» после выхода из учреждения, восстановить контакт потом очень проблематично.

Ожидается, что специалисты проведут пятьдесят интервью с молодыми взрослыми, которые участвовали в программах организации. Результаты планируется представить в конце осени.

3

ВЯТСКИХ ВРАЧЕЙ ОБЯЗАЛИ БЫТЬ КОРРЕКТНЫМИ

Кировской общественной организации родителей детей-инвалидов «Дорогою добра» удалось продвинуть идею создания протокола объявления диагнозов родителям детей с синдромом Дауна. Ключевым фактором достижения успеха стала поддержка Уполномоченного по правам ребёнка в Кировской области.

В Кировской области принят ➔ [Алгоритм действий](#) медицинского работника при информировании женщины о наличии диагноза у ребёнка, родившегося с хромосомной патологией (синдромом Дауна). Это десятый регион в России, который ➔ [одобрил](#) такой документ.

Путь от идеи до реализации занял почти десять лет. С 2011 года активисты «Дорогою

добра» выступали на всех возможных круглых столах и конференциях, где говорили, как важно объявлять диагноз правильно. Постепенно эта работа перешла на точечное сотрудничество с главными врачами роддомов и больниц. С каждым лично знакомились, разговаривали, убеждали. Со временем врачи начали сами обращаться в «Дорогою добра» за методической помощью. Появились обучающие проекты для студентов-медиков.

Доказательством необходимости алгоритма стало анкетирование. «Дорогою добра» опросили более ста семей, в которых воспитываются дети с хромосомными патологиями, и узнали, как им сообщали о диагнозе детей. Оказалось, что всем родителям сообщали диагнозы детей по-разному, с разным уровнем эмоциональности, часто давали необъективную информацию. Новый алгоритм рекомендует врачам делать объявление в присутствии психолога, не высказывать собственного мнения о диагнозе

и, конечно же, не советовать родителям отказаться от ребёнка.

— Сейчас многие регионы хотят пойти по нашему пути. Это абсолютно реально. Всё зависит только от энергичности активистов. Мы бы хотели, чтобы такой алгоритм распространялся не только на детей с синдромом Дауна, но и на другие патологии, — рассказала руководитель Центра поддержки семей с детьми с особенностями развития «Дорогою добра», педагог центра **Елена Лянгузова**.

Доказано: в регионах, где уже принят алгоритм, [снижается число отказов](#). То есть документ непосредственно влияет на профилактику социального сиротства. Поэтому в «Дорогою добра» уверены: следующим шагом в перспективе должно стать принятие алгоритма на федеральном уровне. ♦

Елена Кириллова



Увидеть за цифрами ребёнка

ЧТО ТАКОЕ ИНДЕКС ДЕТСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН В РОССИИ?

ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА — ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ, ИХ БЛАГОПОЛУЧИЕ. НО ЧТО ЗНАЧИТ «БЛАГОПОЛУЧИЕ» И УДАЁТСЯ ЛИ ЕГО ОБЕСПЕЧИВАТЬ? РАСПРОСТРАНЁННЫЙ В МИРЕ СПОСОБ ОТВЕТИТЬ НА ЭТИ ВОПРОСЫ — ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ИНДЕКСА БЛАГОПОЛУЧИЯ (ИДБ). ФОНД ТИМЧЕНКО ВМЕСТЕ С ПАРТНЁРАМИ И ЭКСПЕРТАМИ НАЧАЛ ОБСУЖДАТЬ ПОДХОДЫ К СОЗДАНИЮ ТАКОГО ИНДЕКСА В РОССИИ ЕЩЕ В 2019 ГОДУ, В 2020 ГОДУ ОЦЕНКА ДЕТСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УЖЕ ПОЯВИЛАСЬ В ПРОЕКТЕ [▶ ПЛАНА ДЕСЯТИЛЕТИЯ ДЕТСТВА](#).



Изучением вопроса соблюдения прав и интересов детей на международном уровне с 1988 года занимается Исследовательский центр ЮНИСЕФ «Инноченти». Он же регулярно выпускает обзоры благополучия детей, в которых сравнивает уровень безопасности и материального достатка, доступности медицины и образования в разных странах мира. Шесть основных блоков показателей, по которым сопоставляется качество жизни детей, — и есть **Индекс детского благополучия**.

Разные страны мира около пятидесяти лет ведут исследования и регулярные наблюдения за динамикой благополучия детей и молодёжи. Результатом развития методов наблюдения и оценки положения ребёнка в обществе стали национальные индексы детского благополучия. Первым его начал использовать в 2004 году Фонд детского развития (США). Сейчас национальные ИДБ используют в Австралии, Новой Зеландии, Великобритании, Финляндии, Нидерландах и др.

Почему каждая страна использует свои индексы? Как постоянно подчеркивают в ЮНИСЕФ, при оценке важно учитывать представления о благополучии детей в разных обществах. В странах третьего мира основной критерий благополучия — выживание, минимальный уровень безопасности и доступа к базовым благам. В экономически развитых странах, где минимальный уровень младенческой смертности и около 98 % детей имеют доступ к начальному образованию и базовой медицинской помощи, признак благополучия — эмоциональное здоровье и возможность развития потенциала каждого ребёнка. Иными словами, каждая страна формирует собственный эталон благополучия, разрабатывает национальную стратегию защиты детства, программы и планы, а индекс помогает им оценивать, насколько удалось изменить качество жизни детей.

Развитие инструментов оценки в этом году заложено в План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Предусмотрено совершенствование системы показателей и экспертной оценки реализации мероприятий. В План включено расширение механизмов участия детей и подростков в принятии решений, затрагивающих их интересы, а также исследование мнения самих детей об их благополучии. Всё это важно, чтобы выработать общую цель для разных ведомств и участников Десятилетия детства, максимально приблизиться к соблюдению интересов каждого ребёнка.

Разработка и внедрение в России своего Индекса детского благополучия — следующий важный шаг, который поможет государству, экспертам и обществу договориться, какому эталону должно соответствовать качество жизни детей в нашей стране, определить критерии благополучия и сосредоточить усилия на их достижении. Постоянный анализ статистики, опросов детей и родителей поможет определить, как меняется качество жизни ребёнка в России.

Большая практическая ценность Индекса благополучия детей в России состоит в том, что он поможет выявлять основные проблемы в сфере защиты детства и корректировать государственную политику, видеть разницу между регионами и разными группами детей. Индекс позволяет понять и учесть мнение детей, особенно из уязвимых групп, давать ориентиры для планирования программ разного уровня и оценки их результативности.

Постоянная оценка по точным критериям качества жизни детей, в том числе находящихся в неблагополучной ситуации, помогает определять системные проблемы, обращать на них основное внимание и таким образом повышать общий уровень благополучия детей в стране. ♦

Елена Озерова



Эксперимент в Казахстане

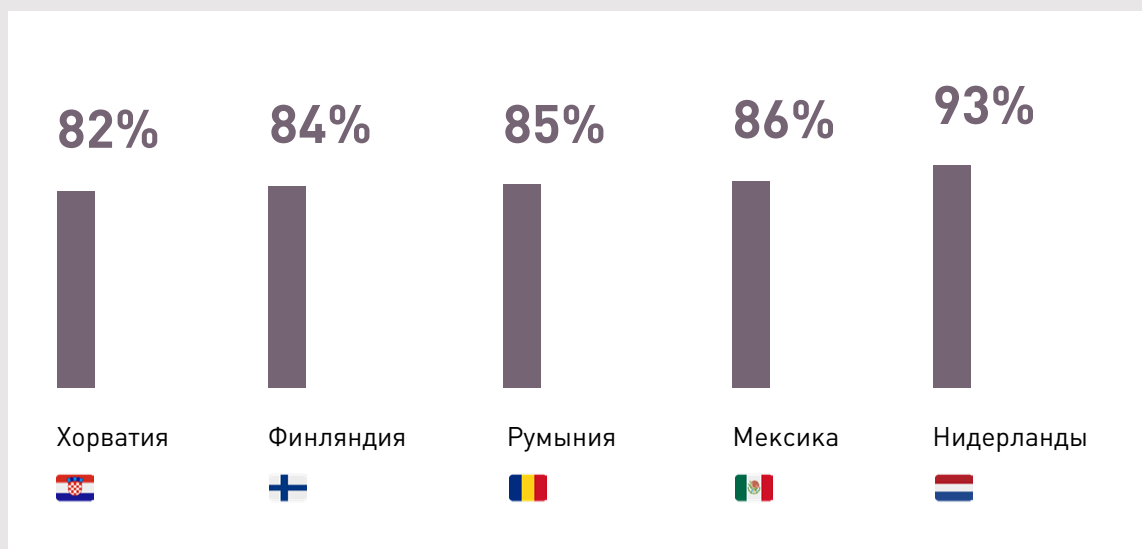
Как сообщили в ходе Международного видеомоста «Благополучие детей: проблемы и риски нового времени», 2020, в этом и следующем году в Республике Казахстан пройдёт апробация и адаптация разработанных показателей Индекса благополучия детей. Он поможет отслеживать эффективность реализации национальной детской политики, изменение качества жизни детей и выявлять проблемные зоны.



ИДБ в других странах

Тем временем, эксперты ЮНИСЕФ сравнили уровень благополучия детей в 41 стране. Оценивали показатели психического и физического здоровья, академическую подготовку и социальных навыков. Первую строчку рейтинга благополучия заняли Нидерланды, вторую и третью занимают Дания и Норвегия, за ними идут Швейцария и Финляндия. Данные по России в исследовании не представлены.

Кроме этого, фонд спросил детей, довольны ли они своей жизнью. Больше всего счастливых ребят оказалось также в Нидерландах — 93%. Менее всего довольны жизнью, согласно данным фонда, дети в Турции — 53%.



Насилье и ненасилье

НЕОДНОЗНАЧНЫЕ ВОПРОСЫ
О БОЛЕЗНЕННОЙ ТЕМЕ

ВОЗНИКАЕТ ЛИ ЛОЯЛЬНОСТЬ К НАСИЛИЮ В СРЕДЕ ПОМОГАЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ? ГДЕ ГРАНЬ МЕЖДУ НЕВРОТИЗАЦИЕЙ РОДИТЕЛЯ И РОДИТЕЛЬСКИМ КОНТРОЛЕМ НАСИЛИЯ СО СВОЕЙ СТОРОНЫ? КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ ДЛЯ РЕБЁНКА? СИД РАЗБИРАЕТСЯ В НЕОДНОЗНАЧНЫХ МОМЕНТАХ ГЛУБИННОЙ ПРОБЛЕМЫ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ.

Лояльность к «плохому»

КАК ОПОЗНАТЬ ЕЁ В СЕБЕ РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ?

Знакомая ситуация: молодая семья, муж, приходя с тяжёлой работы, часто срывается на жену и ребёнка. Соседи знают, жалеют. Но не вмешиваются, потому что «не наше дело», да и кто такого не видел? А то, что часто видим, мы привыкаем считать нормой. При этом нет человека, который видит больше насилия, чем помогающий специалист. Труднее всего говорить именно о возможной собственной лояльности к насилию, хотя спасительным для деятельности бывает именно этот разговор. Насколько привычка считать насилие нормой укоренилась в нас самих? И зачем в действительности нужно с ней бороться?

«БИТЬ МЛАДЕНЦА — ЭТО АЛЛЕС»

— Я из благополучной семьи. Родители меня никогда не били. В беременность я штудировала статьи о теории привязанности. Думала, что буду идеальной мамой, как на фото в Инстаграме, — говорит 24-летняя **Ольга** (имена героев изменены, прим. ред.). К психологу она обратилась через четыре месяца после рождения сына, когда в приступе бессильной злости отшлёпала его.

У Ольги счастливый брак. Она живёт в городе-миллионнике, любит вязать, читает православные СМИ. Беременность случилась неожиданно, но стала желанной. Ребёнок родился здоровым. Мама Ольги взяла на себя быт. Муж посвящал жене и сыну всё свободное от работы время. Никаких серьёзных материальных проблем семья не имела.

Агрессия стала накатывать волнами, когда Никите, сыну, было полтора месяца.

— Он плохо засыпал. Казалось, я только и делаю, что укладываю его, — говорит Ольга. — Он плакал, плакал, плакал. Потом час

спал на моих руках, просыпался — и всё продолжалось. Я редела вместе с ним от усталости. Сама не успевала ни поесть, ни поспать. Не могла сходить в душ или попить горячего чая. Иногда боялась подойти к сыну, понимала, что моё нервное состояние передаётся ему.

Сначала в истерике Ольга злилась на себя. Вот у подруги всё хорошо, а Ольга не справляется, она неправильная. Потом появилась агрессия к Никите. Было невозможно ни унять сына, ни понять, что ему не так. «Мне казалось, он плачет мне назло». Пару раз Ольга с силой прижимала орущего ребёнка к себе или кровати — хотелось сделать ему больно. Через секунды пелена падала, злость сменялась испугом.

— Я боялась причинить ему боль и понимала, что в глубине души готова к этому. Как будто так я хотела показать, как плохо мне самой.





Однажды, вернувшись с улицы, мама оставила комментарий в сообществе для молодых родителей:

99

«Моему через неделю четыре месяца. Сейчас мы пришли после прогулки, на которой он 38 минут спал и 50 минут орал с визгами, хрипами, слезами. Просто мама зашла с коляской в магазин за продуктами и не успела выйти до того, как он проснулся. Я с ним разговаривала, брала на руки, пыталась укачивать и выяснить, в чём неудобство, трясла коляску, ругалась, материлась, шлёпала по попе. В итоге шла домой и редела вместе с ним».

Кроме слов поддержки Ольга встретила осуждение: «Я в ужасе. Бить младенца — это аллес», «Так можно и психопата вырастить, бить и прощения просить». И получила советы обратиться к специалисту.

Психолог нашёлся быстро, через женскую консультацию. Муж поддержал Ольгу, он, оказалось, и сам считал: что-то нужно делать. Поставили диагноз — послеродовая депрессия. Через полтора месяца лечения приступы агрессии на ребёнка прекратились.

— Моё представление о жизни с ребёнком, которое было до родов, совершенно не совпало с реальностью, в которой я оказалась. Я ориентировалась на картинки в соцсетях, где мама-красавица всё успевает: воспитывает детей, занимается бизнесом и содержит дом в чистоте. А на практике всё иначе. Кажется, что весь мир против тебя, — говорит Ольга. — Я никогда не принимала насилие как метод воспитания. Но оказалось, что помощь специалиста нужна и мне. Благодаря реакции окружающих на мои действия я смогла понять это.

Ольгу побудила обратиться к специалисту нетерпимость к насилию в родительском онлайн-сообществе.

ЧТО ИМЕННО — НАСИЛИЕ?

— Психика специалиста адаптируется к сложным случаям, с которыми он сталкивается в своей практике, — говорит психолог, специалист по преодолению эмоционального выгорания **Юлия Аюпова**. — Это необходимо, чтобы избежать постоянного вторичного травмирования. В результате мы начинаем разделять насилие на тяжёлое и нетяжёлое. Вплоть до конструкций типа: «Если не было сексуального насилия, то это ещё ничего». Или: «Если было психологическое насилие, но не было пренебрежения потребностями, то это тоже ещё более-менее». Это значит, что у нас может измениться отношение к насилию, а это, на мой взгляд, тревожно для сферы.

Легко сказать в общем: «Я против насилия», но работа специалиста требует конкретного понимания. Участвовать в боевых действиях, оперировать пациента, ловить преступника, заставлять учить уроки — это тоже насилие. Мы выделяем физическое, сексуальное, психологическое насилие, преднамеренное и непреднамеренное, импульсивное, систематическое, насилие к себе. Что из этого враг, против которого все должны быть настроены?

— Если человек говорит, что он никогда в своей жизни не проявлял насилия в отношении другого, то у меня появляется гипотеза, что представление о насилии у него поверхностное, — говорит **Елизавета Великодворская**, психолог Кризисного центра для женщин в Санкт-Петербурге. — Понимание, что есть насилие, каковы его формы, может и должно уточняться, проясняться в течение всей профессиональной жизни психолога, да и вообще жизни человека. То, что не считали насилием,



мы можем начать им считать через несколько лет, иногда спустя долгие годы после произошедших событий и завершённых отношений.

Если с физическим насилием всё довольно однозначно — мы не должны, исходя из адекватных этических норм, применять его, за исключением случаев самообороны, то с психологическим, эмоциональным насилием, особенно если мы говорим о тех ситуациях, когда власть, сила положения, дают человеку возможности для эксплуатации другого, для большего проявления собственных полномочий, для разрядки эмоций на подчинённом, зависимом человеке, — тут грани куда тоньше, и их, к сожалению, узнать и почувствовать многим куда сложнее.

Понимание происходит по мере узнавания всей сложности насилия, разных его видов, способов манипулирования другим, осуществления контроля, прояснения, что такое экономическое насилие. Понимание и видение новых форм, в том числе в интернете или средствах массовой информации, помогает снизить лояльность. Требуется просветительская работа, разговор о насилии и ненасилии и собственная рефлексия с учётом контекста конкретной ситуации, чтобы людям разобраться в этом точнее.

«МНЕ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ МОЯ МАМА МЕНЯ ОБНИМАЛА»

— Сначала я была в глубокой депрессии, казалось, все вокруг живут, а я как-нибудь до смерти дотяну, — говорит **Елена** (имена героев изменены, прим. ред.), мать троих детей. — Ребёнок-инвалид, безденежье, муж лишился работы, нечем было платить за ипотеку, я с ребёнком — больницы, операции, поездки в Москву, какой-то ад. Я ночью просыпалась и не могла дышать. Мне муж три раза вызывал скорую.

Работая с психологом, Елена постепенно вышла из тяжёлого состояния и смогла обратить внимание на то, что начала бить ребёнка. Могла тыкнуть, щипнуть, пихнуть, шлёпнуть.

— Я не сразу стала понимать, что это проблема, — говорит она. — Меня моя мама в детстве могла ткнуть, обозвать. И я так же могла шлёпнуть дочку. Не когда она провинилась, а когда я сама чувствовала злость. Когда ты на эмоциях, будто руки чешутся. Это делается машинально. Как будто в порядке вещей.

У Елены сейчас три дочери, и «получала» от мамы только старшая. Почему-то она начала вызывать агрессию, только когда подросла.

— Дочка плакала, обижалась. Я сразу этого не замечала. Я ещё и продолжала ругаться, говорила: «Ты сама виновата. Это ты меня довела». Сейчас говорю — и самой ужасно слушать. Она начинала плакать, обижалась: «Мама, мне больно». Я говорю: «Да ладно. Что тебе больно? Ну, ткнула в плечо, прямо уж больно».

Тогда девочка решала, что виновата перед мамой, плакала и извинялась. Говорила, что она больше так не будет. Что она будет слушаться. Когда Елена поняла, что больше так не хочет, начала отслеживать свои приступы ярости. Сдержаться сразу не получалось, поэтому, когда она понимала, что снова сорвалась, начинала плакать и просить прощения у дочери, а дочка — у мамы.

— Она у меня открытый ребёнок, добрая, общительная, — говорит Елена. — Сейчас ей сложно с детьми, она всё время думает, что что-то сделала не так, чувствует себя виноватой, даже если ничего не делала. Возможно, в этом есть моя вина. Так было в моей семье — бесконечное мамино недовольство, а я всё делала неправильно, я безрукая и ноги у меня не такие. Я очень долго не могла носить босоножки, потому что в детстве мне мама сказала, что у меня

кривые пальцы. Помню момент, когда я мамину руку остановила и сказала: «Всё, ты меня больше вообще не коснёшься».

В общении с психологом Елена пришла к мысли: она полностью повторяет то, что делала её мама.

— Когда я была маленькой, приходила в гости к подруге — а они с мамой обнимаются. Это было так удивительно. Мне бы хотелось, чтобы моя мама так же делала. А сейчас пока что я всё ещё требую, чтобы слушали только меня и делали, как я сказала. А хочется, чтобы мы друга слышали.

Сейчас у Елены изменились отношения с её мамой, и в семье всё стало хорошо, муж снова нашёл работу, они сменили квартиру, сама Елена занимается любимым делом, родились ещё две дочки. Семь лет Елена работает с психологом. Требовательность, крики и эмоциональные вспышки ещё остались, она это видит и продолжает работать над собой. Важную роль в её истории сыграло то, что она видела отношения в семье своей подруги: как может быть без насилия, по-другому. Идеал, к которому можно стремиться.



ПОЗИЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Рисунки детей, которые подвергались постоянному насилию. На одном ребёнок семь или восемь раз перерисовывал голову человека. В процессе рисования рядом сидела мама, которая в какой-то момент не выдержала и стала говорить, что эта дурная башка даже здесь не может нарисовать, как нормальный ребёнок. Этот ребёнок, постоянно слыша о «дурной башке», и пытается несколько раз нарисовать голову. Выглядело ли это как страшное насилие? Но на мальчике отразилось.

В положении специалистов **Елена Руновская**, кандидат психологических наук, преподаватель ЯрГУ им. П. Г. Демидова, видит схожесть с привыканием к просмотру контента в социальных сетях или просмотру фильмов со сценами насилия, когда мы уже начинаем считать, что кино недостаточно зрелищное, если всего-то убили пятнадцать человек.

НУЛЕВАЯ ТЕРПИМОСТЬ К НАСИЛИЮ — ЭТО НЕКИЙ МАРКЕР ХОРОШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ.

— Лояльность к насилию — скорее отражение внутренней картины мира человека, в которой насилие имеет место, — говорит Елена Руновская. — Но специалисту, который работает с насилием в семье, важно хорошо осознавать свою не только профессиональную, но и личностную позицию. Ведь терапия будет направлена на то, чтобы помочь клиенту выйти из насильственных отношений.

— Если мы говорим о некоей профессиональной компетенции, — комментирует Елизавета Великодворская, — о пригодности психолога, работающего с насилием, то нулевая терпимость к насилию — это некий маркер хорошей профессиональной подготовки и личностной зрелости.

Получается, у помогающих специалистов сложная задача: демонстрировать собой тот самый идеал, категорически неприемлитель насилия — при том, что по-прежнему открытым остаётся вопрос: а что же оно такое? ♦

Елена Максимова, Анна Гурьянова, Екатерина Парунян, Юлия Гугова

Это — уже насилье

ВСЁ-ТАКИ: ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ НАСИЛИЕ? МЫ ПОПРОСИЛИ ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ РАССКАЗАТЬ, В ЧЁМ ОНИ ВИДЯТ ГЛАВНЫЙ МАРКЕР, ВОЗМОЖНО, ДЛЯ МНОГИХ НЕОЧЕВИДНЫЙ. ВОПРОС СЛОЖНЫЙ, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ МЫ ПРОСИЛИ ЭКСПЕРТОВ НАЗВАТЬ ЛИШЬ ОДИН ПАРАМЕТР — ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВЫБРАТЬ САМЫЙ ВАЖНЫЙ И НЕОЧЕВИДНЫЙ. ИМЕННО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ, ВЫСКАЗАВШИСЬ СООБЩА, МЫ СМОГЛИ ВНЕСТИ БОЛЬШУЮ ЯСНОСТЬ. ВСЁ, ЧТО ГОВОРЯТ КОЛЛЕГИ, — ИХ МНЕНИЕ КАК СПЕЦИАЛИСТОВ И КАК ЛЮДЕЙ.



Дженни Грей,
экс-советник при Правительстве
Великобритании по вопросам
безопасности детей

«Я бы назвала главным маркером эмоционального насилия внушение ребёнку или взрослому, что он никчёмный или нелюбимый, неадекватный или же ценный только тогда, когда удовлетворяет потребности другого человека»



Оксана Решетова,
преподаватель Института
практической психологии «Иматон»
в Санкт-Петербурге

«Если ребёнок находится в ситуации систематического физического наказания. Я бы поставила знак равно между понятиями физическое насилие и физическое наказание»



Виктория Наумова,
член правления ассоциации
консультантов «СОЛЬ», сотрудник
центра социальной поддержки
«Альтернатива»

«Когда существует диспозиция власти: один участник ситуации контролирует все сферы жизни второго, а второй не имеет таких прав и возможностей и испытывает вину, стыд и/или страх»



Армина Нерсисян,
психолог центра временного
пребывания для мам с детьми
«Тёплый дом», БФ «Волонтёры
в помощь детям-сиротам»

«Насилие в отношениях есть, если в них есть правила, которые установил один человек, а второму нельзя их обсуждать или пытаться передоговориться»



Татьяна Арчакова,
психолог благотворительного
фонда «Волонтёры в помощь
детям-сиротам»

«Маркер насилия — обращение с человеком как с объектом, который можно «переделать», «заставить» или использовать, чтобы «спустить пар», без учёта его собственных чувств и нежелания в этом участвовать»



Станислав Хоцкий,
специалист по коррекции
агрессивного и насильственного
поведения в близких отношениях
центра социальной поддержки
«Альтернатива»

«Насилие предполагает унижение. Если один человек его чувствует, значит, для него насилие имеет место, хотя тот, другой, мог насилия не предполагать»



Александра Назарова,
психолог РОО «ИНГО. Кризисный
центр для женщин»

«При насилии одна из сторон злоупотребляет властью, своими преимуществами, положением. Другая испытывает страх и беспомощность, так как попытки отстаивать собственное мнение несут опасность»



Анна Савари,
психолог, советник по методической
работе Национального фонда
защиты детей от жестокого
обращения

«Четким маркером насилия является страх человека перед близкими людьми»



Леонид Фаерберг,
клинический
психолог

«Взрослый или ребёнок не чувствует себя собой, а вынужден адаптировать своё поведение из страха перед абьюзером, действует из соображений удовлетворения его требований»



Елена Морозова,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры детской психиатрии
и психотерапии РМАПО

«Насилие меняет эмоциональное состояние жертвы и паттерн её поведения, особенно по отношению к насильнику. Появляется то, что не было характерно: избегание контакта, депрессивные признаки, суицидальные высказывания...»

А я — тиран?

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПРИЁМНЫЙ ПАПА ПЫТАЛСЯ ПОНЯТЬ, ПРОЯВЛЯЕТ ЛИ К ДОМАШНИМ НАСИЛИЕ.



Андрей Зайцев с семьей.
Фото: Павел Смертин.

Обсуждение законопроекта о семейном насилии показало, что люди не понимают друг друга, говоря о нём. Одни считают, что «побить — не убить», другие — что повысить голос — это уже насилие. А многие просто боятся, что из семьи начнут забирать детей или разводить супругов по звонку соседей. Где граница и по какую мы сторону? Я — приёмный отец, и для меня вопрос не праздный. Общаясь с экспертами, я попытался понять, называется ли насилием то, что происходит в моей собственной семье.

Андрей Зайцев, писатель,
приёмный отец ребёнка с ОВЗ

КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ ПРИМЕНЯЕТ НАСИЛИЕ?

«Мама приходит с работы. Мама снимает боты. Мама смотрит кругом...» Мама видит дурдом. Варианты истории, где «приходил Серёжка, поиграли мы немножко», каждый родитель

проходил на своём опыте. В этот момент в 99 из 100 семей разыгрываются сцены, которые можно легко назвать эмоциональным или физическим насилием. Потому что усталые, раздражённые родители не готовы поддержать ребёнка, не готовы ему помочь или утешить, как того требует модная теория привязанности, а наоборот, стараются в лучшем случае сдерживать крик и не дать подзатыльник.

Психолог Людмила Петрановская в своей книге «Тайная опора» говорит о последствиях такого насилия: «Те, кому уже в детстве досталось, и они вынуждены были справляться со страхом и болью без помощи родителей, напротив, крайне остро реагируют на стресс, сваливаются либо в агрессию, либо в отчаяние. Не случайно дети войны часто в пожилом возрасте болеют куда больше, эмоционально чувствуют себя хуже, чем их родители, которые на 25 лет старше и всю тяжесть этой войны на себе вынесли».

Мало что так раздражает меня, родителя, как не сделанная вовремя или вообще домашняя

работа, плохо вымытая посуда. Младший школьник сначала искренне обещает что-то сделать, но ему очень не нравится этим заниматься, и он откладывает неприятные дела до последнего или всё делает плохо.

В правильных книжках пишут, что можно превратить любое занятие в увлекательную игру, но лично мне сложно заниматься весёлыми играми после восьми часов работы, пары часов дороги домой и в промежутках между приготовлением ужина и домашними делами.

В реальной жизни почти у всех родителей не хватает внутреннего ресурса на идеальные взаимоотношения. Они срываются и становятся агрессорами для своих детей и супругов. Или не становятся? Где та грань, когда уже нужно не решать проблемы внутри семьи, а бежать за помощью или вызывать полицию?

Я Б В «НАСИЛЬНИКИ» ПОШЁЛ, ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ

Как определить грань между срывающимся человеком и «патологическим насильником», который регулярно избивает детей и женщин?

Если представить, что я — настоящий семейный тиран, который каждый день бьёт жену и сына, первое, что я захочу сделать, — это подчинить их себе, внушить им чувство вины или страха и позаботиться о том, чтобы в их окружении не осталось ни одного человека, к которому они могли бы обратиться за помощью. Я бы контролировал их телефон, отбирал деньги и каждый день доказывал, что они — никто и сами виноваты в том, что из прекрасного меня сделали чудовище. К большому сожалению, моя гипотетическая схема «прекрасно работает» в реальности.

Анастасия Бабичева, руководительница волонтерского проекта «Знание остановит гендерное насилие» из Самары считает, что гипотетическое поведение, которое я описал выше, похоже на действия «типичного насильника»:

— Для «насильника» важна **позиция более сильного члена семьи**, и речь идёт не только о физической силе. Например, сестра применяет насилие относительно своей сестры с ограниченными возможностями здоровья. Взрослый сын применяет насилие к своим пожилым матери и бабушке. Муж бьёт беременную супругу или жену в декретном отпуске. Часто избивают женщин, которые не работают и материально

зависят от «насильника». То есть сила может быть и экономической, и социальной, и психологической. Ещё для «насильника» важно **наличие властной амбиции, стремление к контролю и доминированию**. Например, это может быть мать, которая применяет насилие по отношению к своим маленьким детям, или муж и отец, который хочет, чтобы в семье его мнение было единственно верным.

ЧТО УСЛОВНО ОТЛИЧАЕТ СОРВАВШЕГОСЯ МУЖА ИЛИ ЖЕНУ ОТ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО» ТИРАНА — ЭТО ТИП НАСИЛИЯ. Я, КАК И БОЛЬШИНСТВО РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ СУПРУГОВ, МОГУ СОРВАТЬСЯ И МОЁ НАСИЛИЕ БУДЕТ ВЗРЫВНЫМ.

— Взрывное насилие часто описывают именно как «не получилось сдержать себя», — говорит Анастасия Бабичева. — Это может быть реакцией на высокий уровень текущего стресса. Например, легко представить взрывное, то есть взрывное, насилие, когда утомлённый родитель, испытывая дефицит внутренних ресурсов, срывается на ребёнке.

Это как раз ситуация, которая описана в стихотворении «Мама приходит с работы». Если родители устали, если у них неприятности, то ребёнок может получить несколько подзатыльников или шлепков по попе за такой разгром в комнате. Если «жертв и разрушений» слишком много, то в ход может пойти ремень (моя позиция — лучше, чтобы этого не было), но, по словам специалистов, родители или супруги понимают, что произошёл срыв, и стараются делать так пореже или не повторять совсем. Лично я не испытываю никакого удовольствия от криков на сына или жену и не думаю, что криком, оскорблениями или побоями можно сделать сына лучше или заставить мою жену любить меня сильнее. Срыв для меня — это большая неприятность, неудача, это путь к разрушению семьи.

ДЛЯ «ПРОДВИНУТОГО» ЖЕ ТИРАНА ЧАСТО ХАРАКТЕРНО НАСИЛИЕ ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЕ. ЭТО ОСОЗНАННОЕ СРЕДСТВО, КОТОРОЕ ОН ИСПОЛЬЗУЕТ НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ.

— Более глубинное, более системное поведение — это прежде всего способ удовлетворить собственную властную амбицию, — говорит Анастасия Бабичева. — Именно власть, контроль, сила являются основными мотивами автора насилия. И если в эксплозивном насилии речь идёт даже не об удовольствии, а об эффекте эмоциональной разрядки, то инструментальное насилие даёт возможность укрепить власть, добиться своих целей, контроля, то есть, да, даёт ощущение удовлетворения и, возможно, даже удовольствия.

Яркий пример такого насилия можно найти в «Детстве» **Максима Горького**. Маленький мальчик узнаёт от бабушки, что кого-то из детей будут пороть в субботу: «Притаившись, я соображал: пороть — значит расшивать платья, отданные в краску, а сечь и бить — одно и то же, видимо. Бьют лошадей, собак, кошек; в Астрахани будочники бьют персиян — это я видел. Но я никогда не видал, чтоб так били маленьких, и хотя здесь дядья щёлкали своих то по лбу, то по затылку — дети относились к этому равнодушно, только почёсывая ушибиленное место. Я не однажды спрашивал их: — Больно? И всегда они храбро отвечали: — Нет, нисколько!».

ПОНЯТИЕ НЕПРИКОСНОВЕННОСТИ

По мнению президента благотворительного фонда «Шанс» **Гелены Ивановой**, основная сложность работы с жертвами насилия состоит

в том, что в России у детей и подростков нет понятия неприкосновенности своего тела.

Гелена работает с трудными подростками, а иногда и с их родителями и говорит о том, что дети до последнего оправдывают своих родителей. Мальчик, которому отец сломал руку, может сказать на сеансе у психолога, что сам виноват, довёл папу до такого состояния.

А вот сам папа считает себя невиновным. Он просто будет отрицать насилие. Сломанная рука сына — результат падения с лестницы, синяк на лице дочери после удара по челюсти — результат неудачного попадания мячом в спортивной игре.

У «НАСИЛЬНИКА» НЕТ ЧУВСТВА ВИНЫ,
У НЕГО ЕСТЬ ЧУВСТВО СТЫДА.

За последствия его действий всегда отвечают другие люди. Его довёл ребёнок или жена, он «сорвался» и сломал сыну руку (это ещё в лучшем случае, в худшем он всё будет отрицать).

Так какой он — современный «насильник»?

«Я ЛЮБЛЮ СМОТРЕТЬ, КАК УМИРАЮТ ДЕТИ»

В 1913 году **Владимир Маяковский** пишет стихотворение «Несколько слов обо мне самом», начиная с этой провокативной строчки. Настоящий тиран вряд ли напишет такое стихотворение. Ему важно казаться хорошим и правильным. Он может работать в банке, производить впечатление успешного мужа и любящего отца, но за дверями своей квартиры он превращается в совершенно другого человека.

У него высокий уровень агрессии, низкая способность терпеть, он с трудом контролирует свои действия, не может проявлять сочувствие или эмпатию, у него были плохие отношения с родителями в раннем детстве. Проще говоря, его могли унижать или оскорблять. Ребёнок в детстве научился терпеть боль, считает подзатыльник или даже порку допустимой формой наказания и в результате может потом использовать такие методы «воспитания» и разрешения конфликтов.

В детстве, с шести до двенадцати лет, из-за моего врожденного диагноза я часто и подолгу





лежал в одной из больниц. Палаты были большие — на восемь-двенадцать человек. Дети были разные — от шести до восемнадцати лет. В каждой палате была дедовщина. Проще говоря, старшие дети били младших. В палате выбирался «царь горы», которого все слушались. В очередной свой приезд в больницу «царем горы» неожиданно стал я. При этом я старался младших детей в палате не обижать, но не могу сказать, что насилия не было вовсе.

Скажу ужасное в поддержку тысяч хороших родителей, которые поедом едят себя: став взрослым, я, к сожалению, позволяю себе в некоторых ситуациях, редко, давать ребёнку подзатыльник и считаю шлепок по попе потенциально допустимым. Другое дело, что я стараюсь минимизировать число ситуаций, в которых с моей стороны возможно такое действие. И я не считаю насилие благом или эффективным способом решать семейные проблемы.

ЧЕМ КОНФЛИКТ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ НАСИЛИЯ?

Есть очень старый анекдот, когда пару, которая отмечает семидесятилетие свадьбы, журналист спрашивает, бывало ли, что они хотели развестись. На что следует ответ: «Убить — хотелось, развестись — никогда». В жизни любой пары бывают конфликты. Бывают моменты, когда люди говорят друг другу обидные слова, но при этом оба супруга после «выпуска пара» искренне стараются помириться и решить проблему, которая привела к срыву.

По мнению Анастасии Бабичевой, такая мотивация участников и отличает конфликт от насилия:

— Здесь сначала надо проговорить, чем насилие отличается от конфликта. Потому что конфликты, например, на фоне усталости или стресса, когда люди бывают более уязвимы или агрессивны, действительно, случаются, пожалуй, у всех.

КОНФЛИКТ ВСЕГДА ИМЕЕТ ЦЕЛЮ РЕШЕНИЕ КАКОЙ-ТО КОНКРЕТНОЙ ПРОБЛЕМЫ. И В РАМКАХ КОНФЛИКТА ЕГО СТОРОНЫ ОСТАЮТСЯ НА РАВНЫХ. НАСИЛИЕ ЖЕ НЕ ВЫСТРОЕНО ВОКРУГ КАКОЙ-ТО КОНКРЕТНОЙ ПРОБЛЕМЫ, ДЛЯ НЕГО ВСЕГДА НАЙДЁТСЯ НОВЫЙ ПОВОД.

И в рамках насилия всегда есть тот, кто угнетает, кто занимает позицию сильнее, и тот, кого угнетают, кто оказывается в позиции слабее. Например, конфликт — это когда супруги не могут договориться о том, как хранить вещи в квартире. А насилие — это, например, когда родитель каждый день срывается на ребёнке, всякий раз по новому поводу, и ребёнок не имеет никакой возможности противопоставить своё мнение родителю.

Если у супругов огненный темперамент и они могут в пылу ссоры швырять друг в друга предметы или разбить об стену сотовый телефон, это не значит, что один из супругов — «классический насильник». Да, бить людей нехорошо, и постепенно пара договаривается о том, что телефоны она не ломает, а проводит относительно корректные «бои» по определённым правилам.

Знаю несколько семей, в которых такое происходило, допустим, раз в пару лет. Постепенно интенсивность столкновений сходит на нет, и супруги учатся другим способам решать проблемы. Но у таких пар всегда была возможность «противопоставить своё мнение».

В ситуации «классического насилия» ребёнок или партнёр ничего не может противопоставить «насильнику». Тот доминирует и всегда найдёт повод для унижения другого человека. Просто потому что он этого хочет и не умеет себя сдерживать.

«ВСЁ РАВНО ЕГО НЕ БРОШУ, ПОТОМУ ЧТО ОН ХОРОШИЙ»

У психологов, которые работают с «насильниками» и жертвами насилия, есть две новости для тех, кто считает, что супруг или супруга перестанет бить партнёра или ребёнка. Одна плохая, вторая тоже.

Многие специалисты считают, что настоящий семейный «насильник» обычно сам не приходит к психологу и не отказывается от унижения детей или жены (если «насильник» мужчина).

— «Насильники»-взрослые не стремятся из-за чувства стыда (не чувства вины) раскрывать истину о своём насилии в семье, — говорит Гелена Иванова. — Так как в социуме они могут быть вполне успешными людьми, поэтому мало шансов, что они обратятся к психологу.

Не существует волшебных таблеток, силы супружеской любви или воздействия со стороны родственников, которые могут заставить «насильника» измениться. Модели поведения

у взрослых уже сформированы, поэтому без психотерапии «насильник» не поменяется.

Вот лишь один пример «обыденного насилия» и привычной реакции общества на него: «Я была в гостях в одной интеллигентной семье. Мы сидели за столом. Вдруг отец бьёт дочь-подростка по лицу. После небольшой паузы все продолжают есть и общаться, как ни в чём не бывало». Рассказчица истории в соцсетях возмущалась мужчиной, ударившим ребёнка, но неизвестно, что она сделала в тот момент, когда произошла эта история. Возможно, растерялась или предпочла не вмешиваться, заслониться от травмирующей ситуации.

И это вторая плохая новость для тех, кто подвергается насилию.

Анастасия Бабичева считает, что у человека сложно найти точку невозврата, после которой он становится настоящим «насильником».

— Что же касается некой точки невозврата, то о ней, как мне кажется, можно говорить, скорее, для того, кто переживает насилие, — говорит она. — У каждого есть свои представления о допустимом и недопустимом, о приемлемом и неприемлемом. Если человек чувствует, что в его отношении совершаются неприемлемые, недопустимые действия, то, пожалуй, именно это может быть точкой невозврата. И это будет гораздо более достоверно, нежели момент вмешательства полиции.

«Насильника» теоретически может остановить только отпор или уход жертвы. Родители перестают бить детей, которым исполнилось восемнадцать лет, не потому что те стали взрослыми, а потому что двухметровый «мальчик»



или «девочка» могут и ответить любимым папе или маме. В результате у «насильника» пропадает возможность доминирования, и он перестаёт распускать руки. И, напротив, выросший в насилии ребёнок может начать бить маму, бабушку или престарелого отца, потому что те уже не могут дать сдачи.

Кстати, по наблюдениям Гелены Ивановой, классическим «насильникам» неважно, какого пола их жертва, они говорят, что в раннем возрасте мальчиков и девочек бьют примерно одинаково, в подростковом возрасте девочек бьют немного меньше, чем мальчиков.

С другой стороны, по мнению специалиста по работе с семьей в Хабаровском крае **Ларисы Хван**, иногда мужчины, которые поднимают руку на супругу, долгое время не бьют ребёнка, считая, что поднимать руку можно только на человека, который способен защититься, так что и классические «насильники» бывают разными. Объединяет их лишь одно. Они очень редко обращаются за помощью.

МОЖЕТ ЛИ «НАСИЛЬНИК» БЫТЬ ЖЕРТВОЙ?

Мужчина приходит в кабинет кризисного психолога со словами: «У меня разрушается семья. Жена хочет от меня уйти. Дети не слушаются, а я приличный человек и хочу сохранить семью».

ПСИХОЛОГИ, РАБОТАЮЩИЕ С «НАСИЛЬНИКАМИ», ГОВОРЯТ, ЧТО ЗАПРОС НА СОХРАНЕНИЕ СЕМЬИ — ПОЧТИ ЕДИНСТВЕННАЯ ТЕМА, С КОТОРОЙ НАСТОЯЩИЕ «НАСИЛЬНИКИ» МОГУТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ.

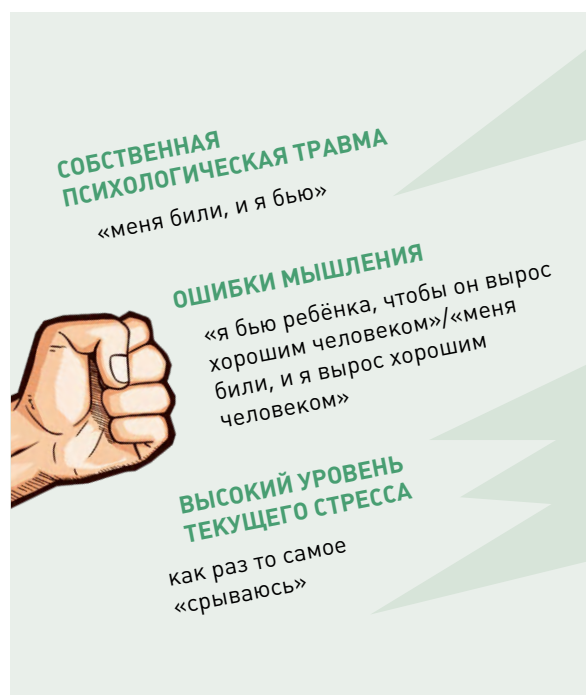
Если, читая эту статью, вы думали, что жизнь домашнего тирана — легка и приятна, то спешу вас разочаровать. Быть «насильником» очень непросто и саморазрушительно.

В детстве его били и, возможно, насильовали. Став супругом или родителем, человек не может разобраться в себе и не умеет выражать свои чувства и эмоции.

— Опыт совершения насилия — сам по себе травмирующий и для «автора насилия»,

который переживает целый спектр негативных эмоций: страх, бессилие, стыд, гнев, — говорит Лариса Хван. — Поэтому ощущение, что автору насилия самому нужна помощь, — не редкость. Например, к нам за психологической помощью обратилась мама, которая осознавала, что применяет насилие по отношению к своим маленьким детям, и испытывала страдания по этому поводу. Была начата работа, были разобраны предпосылки её действий.

Как правило, такие предпосылки делятся на три основные группы:



Чаще всего эти предпосылки сочетаются и действуют в совокупности.

После работы с психологом она стала лучше понимать собственные эмоции, смогла лучше справляться с собственной агрессией и изменила своё поведение по отношению к детям.

Таких успешных историй мало. В западных странах «насильники» и жертвы насилия могут работать в одной психологической группе (при этом они не должны быть знакомы между собой), иногда терапию могут назначить по решению суда. В России всё иначе, поэтому работают с «насильниками» с помощью методов арт-терапии, над пониманием собственных чувств и чувств других людей, а также по модели НОКСА (**аббревиатура пяти слов: насилие, ответственность, контекст, следствие, альтернатива**).

Задача психотерапевта — дать понять клиенту, что насилие — это его ответственный выбор,

который происходит по ряду причин. Работа с контекстом нужна для лучшего понимания причин насилия в каждом конкретном случае.

Следствие — это работа с теми последствиями, к которым приводит насилие (например, эмоциональная разрядка, возможность доминирования и перспектива разрушения семьи). Альтернатива — заключительная и очень важная часть работы: человека учат выражать свои чувства и эмоции другими методами.

Например, вместо подзатыльника ребёнку можно сказать о своих чувствах: «Я пришла с работы и очень устала, мне тяжело убирать за тобой комнату, поэтому в следующий раз, пожалуйста, играй с Серёжкой поспокойнее».

По словам Анастасии Бабицовой, женщины и мужчины приходят к психологам с разными запросами:

— Женщины, которые обращаются с проблемой насильственного поведения, более открыто признают собственные эмоциональные и психологические сложности в связи с совершаемым насилием. В нашем опыте есть даже случаи, когда мужчина пришёл с проблемой сложностей в работе, а в процессе консультирования выяснилось, что он применяет насилие в семье, и это его тяготит.

Так что жизнь профессионального «наильника» — очень нелегка, и помощь нужна не только жертве, но и тому, кто бьёт другого человека.

БИТЬ ИЛИ НЕ БИТЬ?

Пока я писал эту статью, дважды попросил ребёнка «помолчать» и «заткнуться», один раз отобрал свой телефон, в котором сын играл с громким звуком. Девятилетний ребёнок демонстративно показал своё недовольство мной как папой, художественно разбрасывая листы бумаги по комнате. При этом мы старались договориться. Он отключил на телефоне музыку, я дал ему поиграть, он помог моей жене приготовить к приёму гостей.

При этом сын ни разу не получил подзатыльников, мы не ссорились с супругой и стали ещё лучше обсуждать наши сложности. Сын пытался прочесть текст, который я набираю. С личными границами у нас тяжело, но мы любим друг друга.

При этом я убеждён, что в реальной обычной семье люди могут почти ежедневно ссориться (если под этим словом понимать отстаивание своих интересов и границ), иногда говорить друг другу обидные слова и даже давать друг другу сдачи в ситуации конфликта. Это — наша реальность. Я не верю в существование бесконфликтных, никогда не срывающихся родителей и супругов. Я не верю в то, что все родители — тираны, а дети — манипуляторы. ♦





Травма с разных сторон

ЧЕТЫРЕ ОЧЕНЬ РАЗНЫХ ИНСТРУМЕНТА РАБОТЫ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ НАСИЛИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ СМОТРЯТ НА ДЕТСКУЮ ТРАВМУ И ЕЁ СМЯГЧЕНИЕ В ШИРОКОМ КОНТЕКСТЕ. ОНИ МЕНЯЮТ СИСТЕМУ ПОМЕЩЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ; РАБОТАЮТ С КРОВНОЙ СЕМЬЕЙ РЕБЁНКА, СВЯЗЫВАЯ ПРОБЛЕМЫ И ПЛАНЫ, ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ; ПРИГЛАШАЮТ ДЕТЕЙ В ПРОСТРАНСТВО ПРИКЛЮЧЕНИЯ И МИФА, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ОПЫТ, АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ТРАВМАТИЧЕСКОМУ. ВМЕСТЕ ОНИ ОТВЕЧАЮТ НА ВОПРОС: «КАК РАБОТАТЬ В ПАРТНЁРСТВЕ С КРОВНОЙ ИЛИ ПРИЁМНОЙ СЕМЬЕЙ, ЧТОБЫ ОНИ СТАЛИ БЕЗОПАСНОЙ ИЛИ ДАЖЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ СРЕДОЙ ДЛЯ РЕБЁНКА?». ЗИМОЙ 2020 ГОДА В МОСКВЕ СОБРАЛИСЬ СПЕЦИАЛИСТЫ, ИМЕЮЩИЕ ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ РАБОТЫ С ДЕТСКОЙ ТРАВМОЙ. А СИД ВЫБРАЛ И ОПИСАЛ НЕСКОЛЬКО ОСОБЕННО ИНТЕРЕСНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ, ПОЛЕЗНЫХ В ЭТОЙ ПРАКТИКЕ.

27 и 28 февраля 2020 года Фонд Тимченко провёл [мастер-школу](#) «Комплексный подход в обеспечении благополучия ребёнка: практики оказания помощи детям, пережившим травму или длительное время живущим в психотравмирующих условиях».

ОПЫТ ПОЗИТИВНЫХ СЛОЖНОСТЕЙ

Инструмент: лагерь [«Путь героя»](#)

Что решает: почти невозможную задачу — как рассказать о том, что на самом деле надо прожить «на свой шкуре».

Кто представляет: Надежда Шегрен, психолог, Санкт-петербургский общественный благотворительный фонд «Родительский мост»

В ЧЁМ СУТЬ

Как помочь детям преодолеть травматический опыт и восстановить у них базовое доверие к миру? Учебник возрастной психологии говорит, что базовое доверие к миру формируется в первые годы жизни. А если на этот возраст пришёлся опыт жестокого обращения или пренебрежения нуждами? Если задача кажется невыполнимой, нужны экстремальные меры, решили психологи БФ [«Родительский мост»](#).

Программа «Путь героя» — это походы по сложным маршрутам (в Карелии и на Соловках), куда приёмные дети и подростки отправляются с командой специалистов. В программе: интенсивная физическая активность — пешие переходы, сплавы, а также психологические тренинги и свободное время. Даже обычный поход, где можно затеряться в глуши, «быть мокрым и очень усталым», — это желанное приключение для большинства подростков. На «Пути героя» есть несколько особых моментов, которые наделяют поход мощным терапевтическим потенциалом.



«Терапия средой»

Походная среда не читает нотаций, она даёт обратную связь о качестве твоих действий: неправильно собрал

палатку — в рюкзак она не влезет. Когда родители слышат рассказы о походе, у них часто возникает ироничный вопрос, точно ли им рассказывают про их ребёнка, который дома не очень рвался совершать подвиги по хозяйству.



Командный дух

В походе благополучие команды зависит от каждого: все буквально оказываются в одной лодке. Незнакомые друг с другом до поездки ребята сплываются, невзирая на пол и возраст, хотя в городских условиях мало кто из подростков жаждал проводить праздники и мастер-классы в фонде вместе с «малышнёй».



Контакт со взрослым

Приёмные подростки привыкли держать свои проблемы при себе и скептически относятся к идее «раскрыться перед психологом». Но в походе психолог — это такой же участник, который доступен для беседы, потому что идёт рядом. А ещё может оказаться, что взрослый — не идеален. Однажды он говорит: «Я устал, мне так же тяжело, как и тебе... Ты можешь мне помочь». Это не педагогический приём — условия действительно оказываются очень суровыми. Задача специалистов — создать психологически безопасное пространство в этом едином для всех участников бытовом дискомфорте.



Испытание со смыслом

Усталость, холод, мокрые ноги — у некоторых детей это было частью их травматичного опыта до попадания в учреждение. Но в походе у всех трудностей появляется смысл. Это не просто вылазка на природу повышенного уровня сложности, а любимый подростками challenge — вызов самому себе, результат которого видят все остальные. Каждый участник придумывает миф о себе как о герое: Какой я герой? Куда я и иду и чего ищу в пути?



Заявить о себе

В походе все участники снимали видео и делали фоторепортажи, а вернувшись, организовали несколько крупных выставок. «Я есть, меня видят и принимают!»



Продолжить путь

После похода все желающие могут ходить на группы один раз в две недели. Там они начинают открыто говорить о насилии, пережитом в организациях для

детей-сирот. Проблема не только в травле и «дедовщине», но и в полном отсутствии возможности что-то изменить. Пожалуйтесь воспитателю, но он не сможет прекратить насилие, а агрессоры побьют тебя ещё сильнее. Один мальчик нарисовал насилие в виде бешеной собаки, которая никогда не останавливается: он бесконечно убегает, а собака — догоняет. У детей есть и оптимистичное предположение: если бы в интернате практиковались командные марш-броски с преодолением сложностей, то бессмысленного насилия стало бы гораздо меньше.



ДИАЛОГИ С СОБОЙ И ДРУГИМИ

Инструмент: психологические упражнения

Что решает: всё начинается с вопроса — как мы устанавливаем контакт с родителями в трудной жизненной ситуации?

Кто представляет: Оксана Решетова, руководитель ресурсного центра, психолог СОГБУ «Шаталовский детский дом», город Смоленск

В ЧЁМ СУТЬ

Когда кровная кризисная семья приходит к мысли поместить ребёнка в организацию для детей-сирот, в её багаже — много неудачных попыток что-то изменить и совсем мало ресурсов. Новый специалист, который опять задаёт вопросы, воспринимается родителем как

настоящая угроза. Диалог с угрозой невозможен, а реакции на неё у всех похожи: бей, беги или замри. Так семьи получают ярлык «конфликтных» или «немотивированных» и снова убеждаются, что никто им не поможет.

Как же обходиться с этими реакциями? Не бороться, а усиливать их конструктивную составляющую. Если родитель «замирает» и замыкается в себе, скорее всего, его пугает не только ситуация общения со специалистом, но и сила его собственных чувств, которые можно до поры до времени пытаться игнорировать. Помогают упражнения, которые родитель может выполнять молча, в воображении, охраняя своё личное пространство.



Упражнение «Внутренний ребёнок»

Сначала мы предлагаем родителю представить себе маленького ребёнка — мальчика или девочку — и даём инструкцию для визуализации: «Присмотритесь к нему. Как он выглядит? Как он себя сейчас чувствует? Как вам кажется, чего он хочет? Может быть, вы хотите сейчас сделать что-то для него — сказать тёплые слова, взять на руки, что-то ещё?».

Не надо просить родителя делиться образами и чувствами по поводу них, если он сам не проявляет инициативы. Важно быть готовым как к бурной эмоциональной реакции на упражнение, так и к тому, что родитель воспользуется им просто как паузой.

С реакцией «бей» работать даже проще: в ней есть энергия, которую можно заметить и похвалить («Я уважаю людей, которые так борются за интересы своего ребёнка!»). Эту энергию надо направить в мирное русло, например, предложив составить план конкретных действий. Первый шаг планирования — образ желаемого будущего: что должно получиться, как будет выглядеть их жизнь с детьми, когда проблемы решатся. На большом листе бумаги надо сверху написать или нарисовать этот образ и «построить» к нему лестницу. Каждая ступенька лестницы — это одно конкретное действие. Чтобы устроиться на работу, нужно пройти несколько ступенек: выбрать вакансии из газеты или сайта, позвонить в три-четыре места, сходить на собеседование... «Подъём» на две-три ступеньки обычно занимает одну-две недели.

Кстати, родителям с реакцией «беги» такой подход тоже помогает — задача уже не кажется им такой неприступной, значит, и убегать от неё не надо.



Упражнение на планирование будущего с метафорическими картами

1. Предложите выбрать карту для каждого из возможных вариантов развития событий.
2. По каждой карте обсудите, чем она нравится или не нравится. Может быть, она привлекательна, но какие-то детали смущают? Или, наоборот, карта выглядит тревожной, но что-то на ней вселяет надежду?
3. Какие чувства вызывает каждая карта? Здесь может понадобиться подсказка — список названий чувств и эмоций, который поможет клиенту подобрать слова.
4. Спросите, какие именно варианты развития событий обозначает каждая карта.
5. По каждому варианту обсудите, что хорошего в том, что события будут развиваться именно так? А что плохого?
6. Обсудите, какой вариант кажется клиенту самым предпочтительным. Что надо сделать, чтобы он реализовался?

ИЗБЕЖАТЬ ПОПАДАНИЯ

Инструмент: «Технологическая карта работы со случаем»

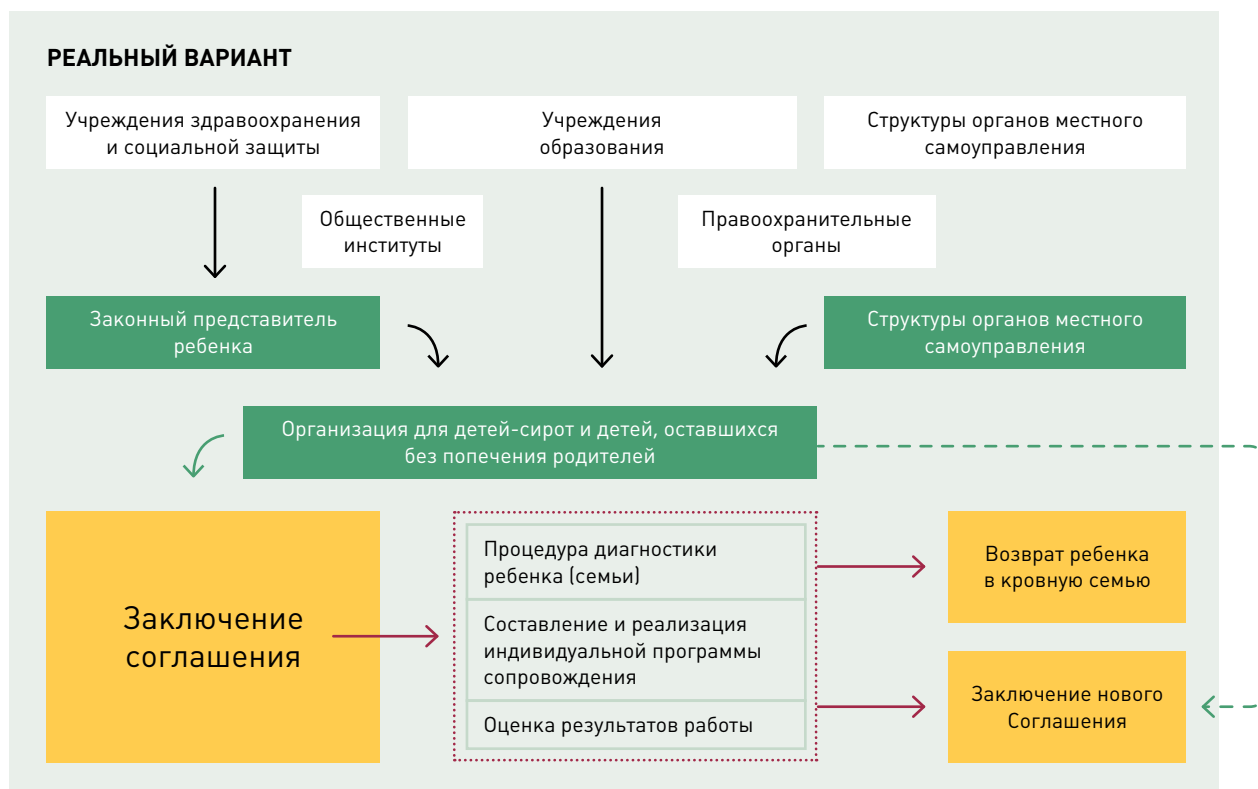
Что решает: мотивированного специалиста даже технологическая карта выводит на неизведанные территории

Кто представляет: Мария Темботова, директор КГКУ «Лесосибирский детский дом им. Ф. Э. Дзержинского», Красноярский край

В ЧЁМ СУТЬ

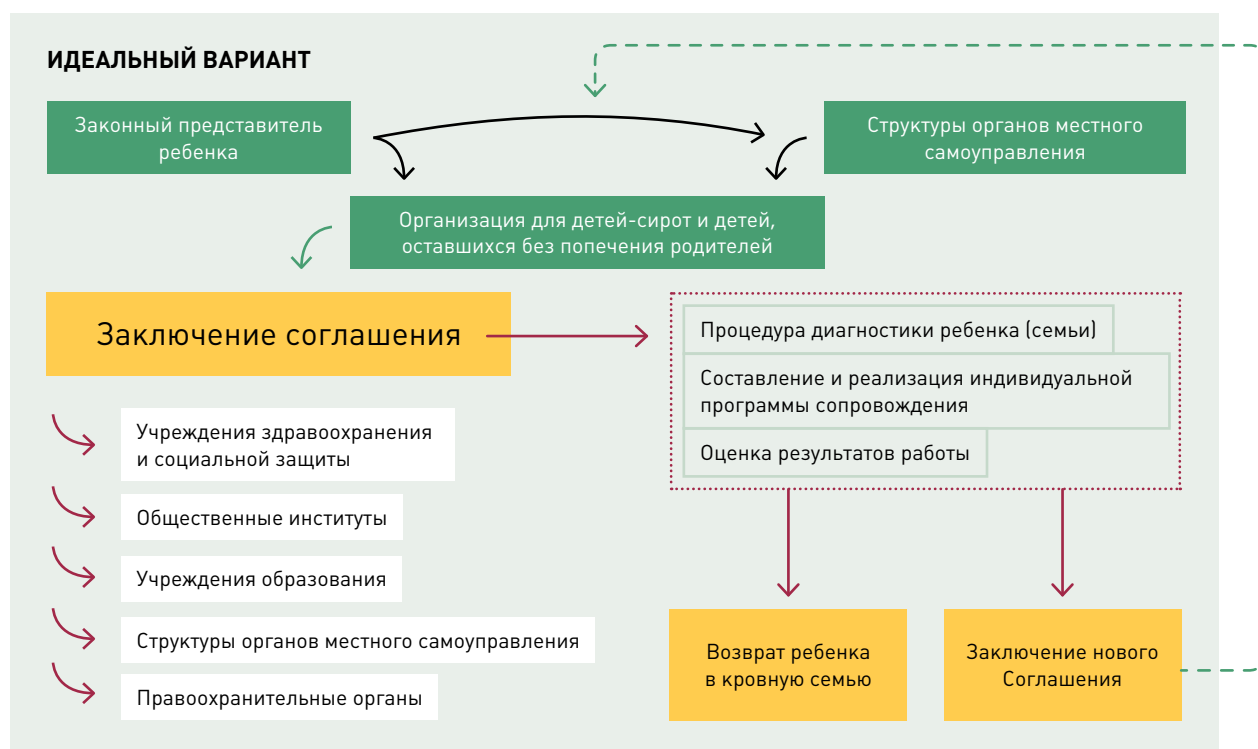
Можно ли избежать лишних травм в жизни ребёнка, просто не помещая его в учреждение без крайней необходимости? Можно, нужно и даже регламентировано в письме Министерства просвещения Российской Федерации от 28.05.2019 № ТС-1331/07 «Временное помещение ребёнка в организацию для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: рекомендации для специалистов органов опеки и попечительства, организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей». К сожалению, письма не всегда достаточно для реальных перемен.

Что сейчас идёт не так? До того, как родитель приходит к идее поместить ребёнка под опеку государства, с ним работает множество организаций — школа, поликлиника, центр социальной защиты. Когда их возможности в работе с семьёй исчерпаны, то эти специалисты или сами родители обращаются в органы опеки. Постановление № 481 требует, чтобы при заключении трёхстороннего договора между ООиП, родителем и организацией для детей-сирот был разработан план, который поможет ребёнку вернуться в семью. Но кто будет выполнять этот план, если все специалисты, включённые в этот случай, уже исчерпали свои возможности? Так помещение ребёнка под опеку государства становится не только неизбежным, но, скорее всего, ещё и длительным. И начинаться этот путь в детский дом может с социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, где ребёнок живет какое-то время, пока не станет понятно, что семья «совсем» не справляется.



Как всё меняется, если организация для детей-сирот не хочет быть «временным хранилищем» детей? Руководитель КГКУ «Лесосибирский детский дом им. Ф. Э. Дзержинского» предлагает альтернативу: взять на себя функции куратора случая. Тогда каждого родителя в трудной жизненной ситуации опека будет направлять на беседу со специалистами детского дома, и они вместе будут разрабатывать план,

как ребёнку туда не попасть. Однажды в детский дом хотели поместить детей, потому что у семьи была пожароопасная проводка: родители вложили все средства в улучшение жилищных условий, и не могли обезопасить временное жилье, откуда всё равно планировали выезжать. Вместо того чтобы принять детей, хозяйственные специалисты и волонтеры детского дома просто заменили в этом помещении проводку.



Идея о том, что детский дом — это неприступный замок, который защищает детей от попадания вовнутрь, непривычна. За несколько лет ещё ни одну семью субъекты профилактики не направили в Лесосибирский детский дом консультироваться по «идеальному варианту». Но и «по заявлению» детей туда не помещают. Возможно, стали строже рассматривать «уважительные причины» для временного размещения ребёнка в детском доме. Если эти причины связаны с бытовыми трудностями или болезнями родителей, то начинается полноценная профилактика. Если за «уважительной причиной» скрывается жестокое обращение, то перестают ждать, что родитель «одумается», и инициируют лишение родительских прав. У такого подхода есть свои плюсы и минусы, но важно, что ребёнок не «зависает» в системе и получает чёткие перспективы на будущее. Побочный эффект такого подхода — «испорченная статистика». Ведь временные размещения детей позволяют маскировать остроту проблемы.

вообще возможно в ситуации утраты родителей. История семьи дарит ребёнку множество вариантов ролей для идентификации — разных, а не только со знаком «минус», оставшихся в личном деле. Поэтому просто сообщить ребёнку, что он усыновлён, — недостаточно. Отсутствие у него сведений о его жизненной истории не компенсируется знанием этого факта. Ребёнку нужны не отдельные факты, а неразрывная, без «белых пятен», связь между прошлым, настоящим и возможным будущим. Замещающим родителям работа с историей ребёнка помогает сформировать ровное, уважительное отношение к кровной семье (семейное неблагополучие не наступает внезапно, и люди не бывают только отрицательными или положительными) и в итоге — эмоционально принять самого ребёнка.

Для любого специалиста важно знать про «**анамнез сиротства**» — он влияет на поведение и переживаемые ребёнком чувства. Зная историю ребёнка, помогающий специалист имеет возможность выстроить наиболее эффективный маршрут помощи.

Когда замещающий родитель готов соприкоснуться с историей приёмного ребёнка, он может опереться на примерный алгоритм поиска информации о кровной семье.

ВСПОМНИТЬ ВСЁ

Инструмент: правовой взгляд на историю жизни приёмного ребёнка

Что решает: психологи много говорят о важности истории кровной семьи для приёмного ребёнка, а «тайна усыновления» и другие секреты — травматичны. Как эта проблема выглядит с юридической стороны?

Кто представляет: Ксения Егорова, юрист НГООУ
[↗ «День аиста»](#), город Новосибирск

В ЧЁМ СУТЬ

Ребёнок имеет право знать своих кровных родителей (насколько это возможно), свою историю, историю своей семьи. Это право отражено в «Конвенции о правах ребёнка» и не прекращается ни в случае утраты родительского попечения, ни в случае усыновления. Нельзя сказать, что оно менее важно, чем права на жизнь, имя или доступ к образованию и здравоохранению. Наше прошлое, история семьи — это ресурсы, помогающие жить, любить, создавать свою семью и преодолевать свой травматический опыт.

Во-первых, информация о кровной семье помогает ребёнку вырасти цельным, насколько это

АЛГОРИТМ ПОИСКА ИНФОРМАЦИИ О КРОВНОЙ СЕМЬЕ

- 1. «Инвентаризация» имеющихся сведений (в том числе ещё раз внимательно ознакомиться с имеющимися документами по утрате ребёнком родительского попечения).**
- 2. Постановка вопросов по недостающей информации.**
- 3. Восстановление документов и запрос данных.**

Если часть документов утрачена, надо обратиться в отдел опеки или в суд, в котором было вынесено решение о лишении родительских прав, решение об усыновлении. С документами можно ознакомиться, подав в канцелярию районной администрации (суда) заявление на ознакомление с материалами дела и снятие фотокопий.

Полезные сведения хранятся в медицинском учреждении, где родился ребёнок. Даже если в его личном деле есть выписка из



истории рождения и развития новорождённого, можно узнать гораздо больше, подав заявление на имя главного врача с просьбой предоставить для ознакомления и снятия фотокопий всю имеющуюся в учреждении информацию в отношении ребёнка:

- > медицинское свидетельство о рождении;
- > выписку поступления;
- > выписку из истории протекания родов и истории развития новорождённого;
- > выписку выписки из медицинского учреждения.

Выписка поступления в медучреждение — ценный документ, она содержит данные о состоянии, в котором была доставлена кровная мама; сведения, которые она сообщила о себе (например, количество родов, наличие зависимостей, образование, там часто можно встретить много интересного); адрес, с которого была вызвана скорая помощь, или адрес, указанный как место фактического проживания.

4. Поиск кровных родственников в открытых источниках в сети Интернет

Информацию по кровной семье можно найти в [ГАС Правосудие](#), в [СудАкте](#), на сайте [ФССП](#). На ГАС Правосудие и СудАкте могут быть выложены решения/приговоры судов в отношении кровной семьи, на сайте ФССП — информация об исполнительных производствах и основаниях их возбуждения (например, возмещение вреда по уголовному делу или штраф за нарушение ПДД). В интернете есть много инструкций о поиске людей в социальных сетях — выбирайте на свой вкус. Для этого лучше заводить новые аккаунты с псевдонимами (с фамилией кровной семьи), не пользоваться номером своего сотового в качестве логина, не добавлять в друзья своих реальных знакомых.

5. Общение с родственниками

Информацию об истории рода, предках кровных родителей можно получить при

контакте с родственниками кровных родителей. Прямой контакт с кровными родителями допустим при соблюдении обычных мер предосторожности. Если замещающий родитель не чувствует в себе ресурса на такое общение, имеет смысл обратиться к посреднику, в роли которого может выступить специалист из сопровождающей семью организации. ♦

Татьяна Арчакова, психолог-методист
БФ «Волонтёры в помощь детям-сиротам»
и БДФ «Виктория»

ВОЗМОЖНАЯ НЕДОСТАЮЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О РЕБЁНКЕ

Сведения о близких родственниках (родителях кровной матери\отца, их братьях\сестрах — имена, фамилии, род занятий, годы жизни); история рода, которая известна кровным родителям (чем\кем гордятся в семье, что известно о предках, их роде деятельности, местности проживания); сведения о самих кровных родителях — сведения о школьной успеваемости, виде обучения (массовая или коррекционная школа), предпочтениях, склонностях, как себя характеризуют, предпочитаемый вид деятельности в детстве\отрочестве\настоящем времени; образование, профессиональная деятельность; предрасположенность к каким заболеваниям имеют кровные родители и их ближайшие родственники; где прошло детство, если воспитанники учреждений массового воспитания детей — в каких учреждениях воспитывались; причины утраты родительского попечения, поддерживался ли контакт с родственниками в период проживания в детдомах/интернатах, с кем из родных поддерживает связь в настоящее время, с кем — нет и почему; по каким причинам (с точки зрения кровной семьи) был оставлен/отобран ребёнок.

Если ребёнок какое-то время рос в кровной семье — сведения о ребёнке в этот период (что любил, смешные истории, что-то очень личное из серии рассказов мам своим детям «когда я был маленький»), как семья заботилась о ребёнке, фотографии кровной семьи (детские, школьные, текущего времени), какую-нибудь личную вещь/фотографии ребёнка периода проживания с кровной семьей.

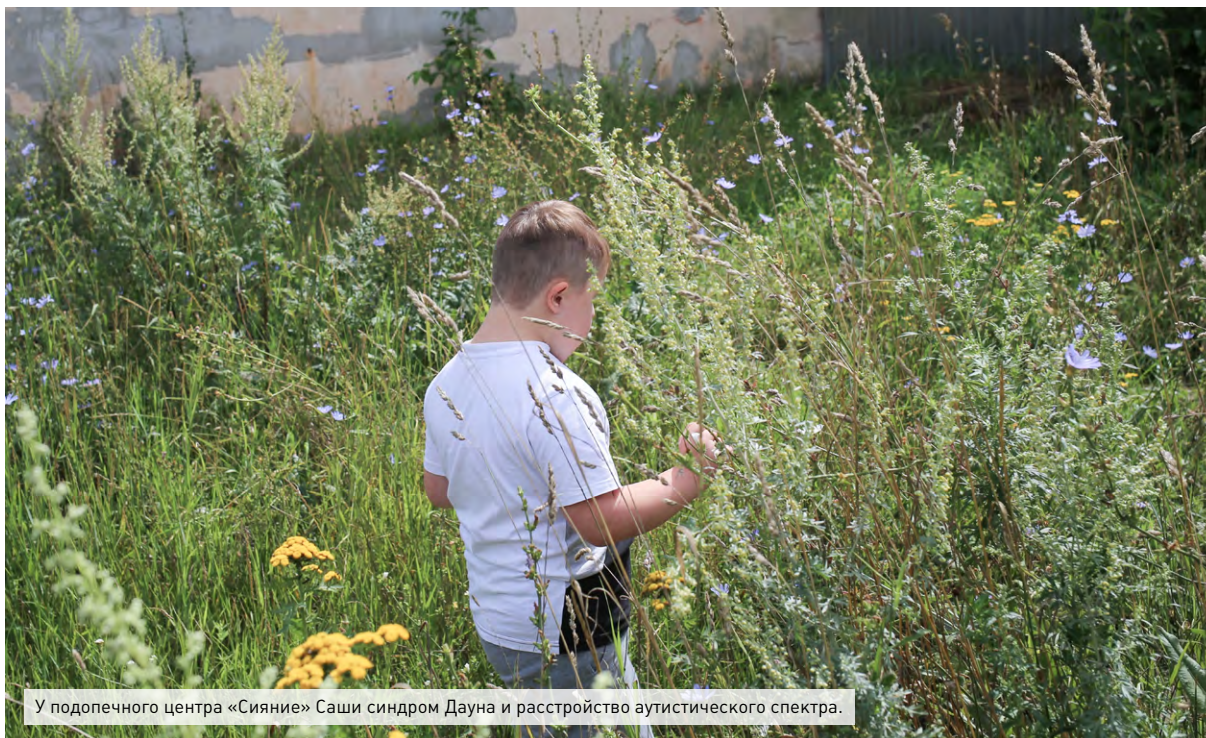
Метаморфоза помощи

КАК ОПЫТНОЙ СТАБИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕСТРОИТЬ РАБОТУ

СЕМЬ ЛЕТ В НООО «СИЯНИЕ» В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ ПОМОГАЛИ РЕАБИЛИТИРОВАТЬСЯ И РАЗВИВАТЬСЯ ДЕТЯМ-ИНВАЛИДАМ БОЛЕЕ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА. НО В 2016 ГОДУ У ЦЕНТРА ПОПРОСИЛА ПОМОЩИ ГРУППА РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ ДО ТРЕХ ЛЕТ. ТАКИХ ОБРАЩЕНИЙ СТАНОВИЛОСЬ БОЛЬШЕ, И ВСТАЛ ВОПРОС ОБ ОТКРЫТИИ СЛУЖБЫ РАННЕЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В СЕМЬЕ. НО ДЛЯ ЭТОГО В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ НУЖНО БЫЛО ПОМЕНЯТЬ ПОЧТИ ВСЁ: КАК СПРАВИЛИСЬ И ЧТО ПОМОГЛО?

Саша,
подопечный центра «Сияние»

Фотографии:
Анастасия Макарычева



У подопечного центра «Сияние» Саши синдром Дауна и расстройство аутистического спектра.

НООО «Сияние» — служба в Нижнем Новгороде, которая принимает семьи с детьми до трёх лет с синдромом Дауна, расстройством аутистического спектра, с нарушениями генетики, зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

КАК ВЫУЧИТЬСЯ?

— Он кивает головой, если хочет ещё каши, — мама Серёжи К. (имена детей и их родителей изменены, прим. ред.) рассказывает нам об успехах своего ребёнка. — Понял, для чего нужна ложка. Кормит всех домашних. Теперь будем учить его есть самому. Ведь у него получится?

У Серёжи синдром Дауна, для него кушать самостоятельно — огромная победа. Чтобы помогать одерживать такие победы, нам пришлось полностью перестроить методику работы с детьми.

Специалисты понимали, что нам необходимо повысить квалификацию. К сожалению, ни один институт в России пока не готовит кадры для работы с детьми раннего возраста с нарушениями в развитии. Сначала мы стали ездить на конференции, форумы, вебинары. Оказалось, все принципы работы придётся поменять.

Если раньше каждый специалист занимался с ребёнком отдельно, то теперь нужно было работать командой. Нужно было научиться работать с родителями, хотя до этого мы занимались только с детьми. Если в доме ребёнка обучение малыша проходило в кабинете специалиста, то теперь это нужно было организовать в семье. И не учить его складывать пирамидку или различать цвета, а научить делать простые ежедневные действия: кушать со всеми вместе за столом, играть и общаться с мамой, одеваться, помогать родителям по дому. Активность и участие ребёнка, обучение родителей взаимодействию с малышом и повышение их компетентности в вопросах воспитания и развития — основные задачи такой ранней помощи.

На одной из конференций руководитель службы услышала выступление специалистов Института раннего вмешательства в Санкт-Петербурге, стало понятно, что здесь научат нужному, и команда проходила переподготовку в институте в течение двух лет. Это было не просто. Нам до сих пор сложно перестроиться и привыкнуть. Наши принципы складывались годами. Но теперь:



- > Как это всё внедрить?
- > Как связать всех специалистов в единое целое?
- > Как убедить родителей в важности новых подходов?



Уже два года каждую неделю он с мамой ездит в центр «Сияние» на занятия по коммуникации, чтению, математике, к логопеду и психологу.

Вопросы бесконечно звучали на встречах команды. Специалисты не верили, что можно так круто перестроиться. Помог первый консилиум, на котором проводился анализ эффективности поставленных задач и оценка результатов развития Серёжи К.

КАК ВДОХНОВИТЬ НА КОМАНДНУЮ РАБОТУ?

Семья Серёжи обратилась с трудностями в кормлении малыша. Двухлетнего ребёнка кормили всё ещё на руках у мамы. Физический терапевт подобрала удобный стул. Психолог службы помогла выстроить общение мамы и малыша во время приёма пищи. Эрготерапевт научила Серёжу жевать и посоветовала правильную ложку. Логопед помогла Серёже освоить жесты согласия и отказа.

Специалисты каждые две недели встречались, вместе просматривали видео процесса кормления ребёнка дома, давали советы маме. Анализировали подходы друг друга в работе с семьёй.

— Я не могла представить, что всё так легко получится. Мы теперь не боимся кормления. Серёжа сидит в стульчике, а я рядом — очень удобно. Я его теперь вижу, мы друг другу улыбаемся, — на очередной встрече поделилась мама Серёжи.

Эта первая победа очень нас вдохновила, мы увидели результаты нашей совместной работы. Наладив одну рутинную часть жизни семьи, кормление, мы улучшили взаимоотношения мамы с ребёнком. Это шаг в Серёжином пути к самостоятельности.

За три года мы помогли 180 детям. Мы продолжаем учиться и стажироваться, постепенно нарабатываем опыт реабилитации детей с различными нарушениями, которым делимся с молодыми специалистами вновь открывающихся служб ранней помощи в нашем городе и области. В единой команде и сообща работают психолог, дефектолог, логопед, физический терапевт, эрготерапевт и специалист по сенсорной интеграции.

ОРГАНИЗАЦИИ, МЕТОДЫ И ПРАКТИКИ КОТОРЫЕ ПОМОГУТ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДО ТРЁХ ЛЕТ:

НОО «Сияние»
siyanie-nnov.ru

АНО ДПО «Санкт-Петербургский институт
раннего вмешательства»
eii.ru

Благотворительный фонд Даунсайд АП
downsideup.org

Ассоциация профессионального
сообщества и родительских организаций
по развитию ранней помощи
arprussia.ru

РОО «Красноярский центр
лечебной педагогики»
kras-kids.ru

КАК ВКЛЮЧИТЬ РОДИТЕЛЕЙ В РЕАБИЛИТАЦИЮ?

Перестраиваться было трудно не только специалистам. Нам было нелегко донести до



Семья Саши: мама Руфина и папа Владимир. Папа принял особенности Саши, любит его и вкладывается в воспитание так же, как мама.

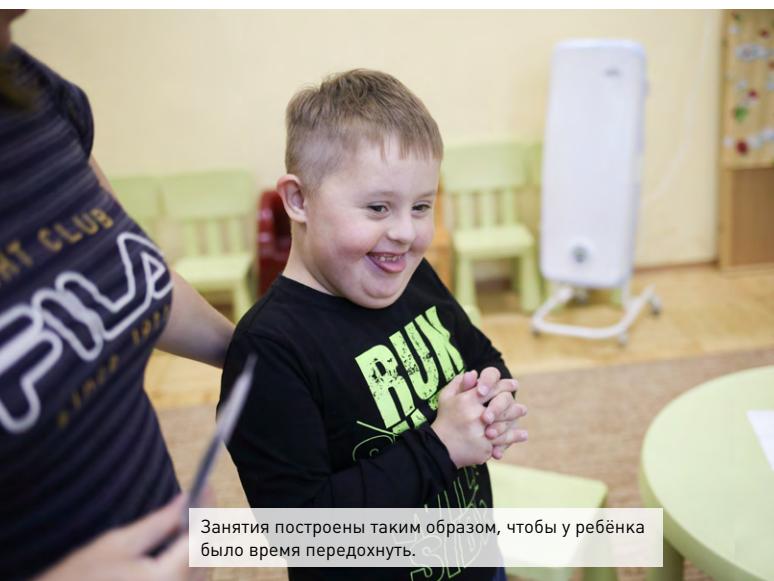


Саша на занятиях по коммуникации в центре с педагогами Анной Сабановой (справа) и Натальей Исуповой (слева).

родителей, что не специалист реализует программу помощи, а родители осуществляют программу в условиях своей семьи под чутким руководством специалистов.

— Я вам приведу ребёнка, вы и занимаетесь. Вы же специалисты — вы умные, лучше знаете, что нужно, — сказала нам мама Миши.

Миша родился с диагнозом синдром Дауна. Его мама Ольга долго искала врачей, которые исправят его лицо, чтобы мальчик выглядел как все. К нам женщина пришла, чтобы и мы сделали Мишу как все. Чтобы он умел играть, говорить, одеваться — в общем, вёл себя, как обычный ребёнок.



Занятия построены таким образом, чтобы у ребёнка было время передохнуть.

Миша не играл с родителями, его сложно было накормить, он почти не говорил. На индивидуальных занятиях специалист по кормлению помог подобрать ложку и удобный стульчик, логопед предложил использовать в общении с ребёнком жесты, специальный педагог рассказал, какие игры и игрушки нужны для Миши. Встречи с психологом были направлены на развитие чуткости в родителях, чтобы они понимали сигналы ребёнка.

— Всё-таки заниматься с такими детьми должны профессионалы, — говорили на встречах родители. — У нас ничего не получается.

— Вы выполняете все рекомендации?

— Не всегда получается. Много работаем.

Мы отправили маму с Мишей на групповые занятия «Мама + малыш» для особых малышей его возраста. Сначала мама была насторожена, не принимала участия в играх, предпочитала просто наблюдать. Она часто спрашивала:

— Разве в этом возрасте ребёнок уже должен вот так делать?

Через шесть месяцев мама заметила, что другие дети освоили много новых навыков. Они стали активно говорить первые слова, играли в ладушки, «здравствуйте ладошки», «большие ноги», строили башню, соблюдая очерёдность, катали друг другу мяч, с удовольствием смотрели инсценировки сказок.



Тогда она стала говорить с родителями, спрашивала, как им удалось достичь таких успехов. И родители рассказали, что записывают на видео песенки и играют в эти же игры дома.

— Я давала Мише разные интересные игрушки, думая, что он будет играть, но он не играл, — рассказала потом Ольга. — Теперь я вижу, что нужно взять одну игру и постоянно в неё играть. Нам удалось вместе построить башню. Стоило мне запеть песню про ладошки, Миша начал хлопать в ладоши.

Вскоре специалисты заметили, что Миша стал внимательно слушать, перестал разбрасывать игрушки, впервые показал себя. Мама улыбалась, когда видела его успехи, обнимала и целовала его. Она впервые призналась, что теперь у них многое получается, рассказала, и как они любят играть вместе, читать книжки, что их жизнь засияла другими красками, что мама получает много удовольствия от совместных игр.

Сегодня Миша ходит в детский сад, как все его сверстники, и продолжает посещать занятия в центре. А мама Миши делится своими советами с молодыми семьями, убеждает их в том, что они — лучшие учителя для своих детей. Однажды она сказала нам спасибо за то, что мы научили её любить своего ребёнка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРЕМЕН

— Я счастлива, моя солнечная доченька ходит в детский сад, как все её сверстники. Два года назад об этом мне приходилось только мечтать, — мама Таси, девочки с синдромом Дауна, от радости даже заплакала. К сожалению,

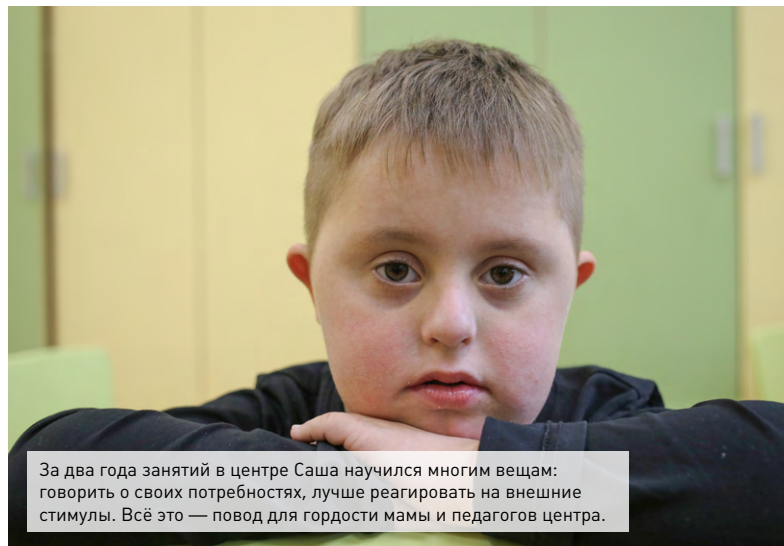
не у каждого нашего выпускника складывается хорошая история с детским садом.

По результатам ежегодного мониторинга, у 20 % детей сохраняются серьёзные отставания в развитии, которые создают трудности в посещении детского сада. Многие дети не говорят, не выполняют простых инструкций взрослого, не могут занять себя игрой. Они очень зависимы от мамы, многое не могут делать сами. Мы проанализировали, чем же эти дети отличаются от остальных в нашем центре. Оказалось, что они получали только индивидуальную помощь специалистов. Родители мало уделяли внимания играм с детьми дома.

Для маленьких детей лучшие учителя — их родители. К сожалению, часто они этого не понимают и думают, что можно отдать ребёнка специалисту, и тот решит проблему. И чтобы они это поняли и увидели пример других семей, мы сделали группу «Мама + малыш». Там родители увидят других детей и мам. Захотят таких же успехов.

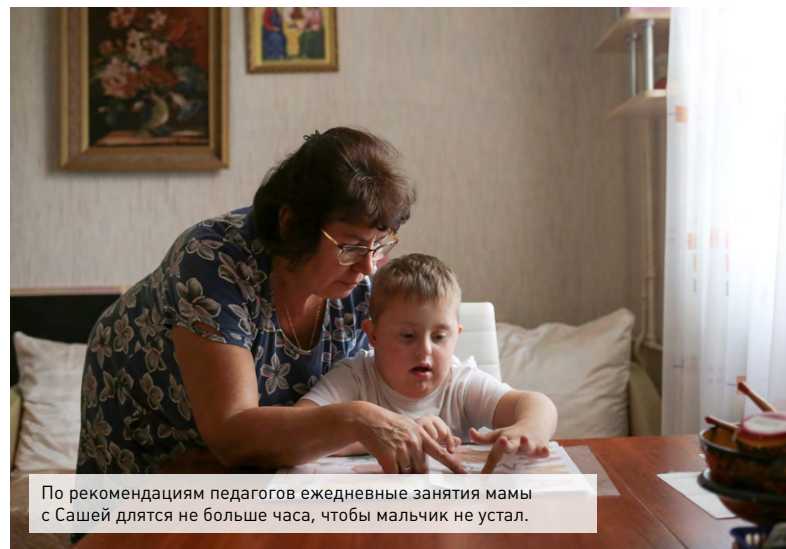
Вот начинается занятие, звучит приветственная песенка «Ладошки», Лёва, Зоя и Настя увлеченно смотрят на педагога и повторяют движения под музыку. Дети показывают, где у них носик, глазки, ручки. Строят домик для собачки, старательно ставят кубики. Как в настоящем детском саду, они играют, рисуют, лепят, познают окружающий мир, танцуют и поют песенки. Каждое занятие заканчивается мини-консультацией по вопросам воспитания и развития особого малыша.

— Я называю эти занятия «Понарошку в детский сад», — смеется мама Инна. — Здесь впервые похвалили моего ребёнка. До этого все

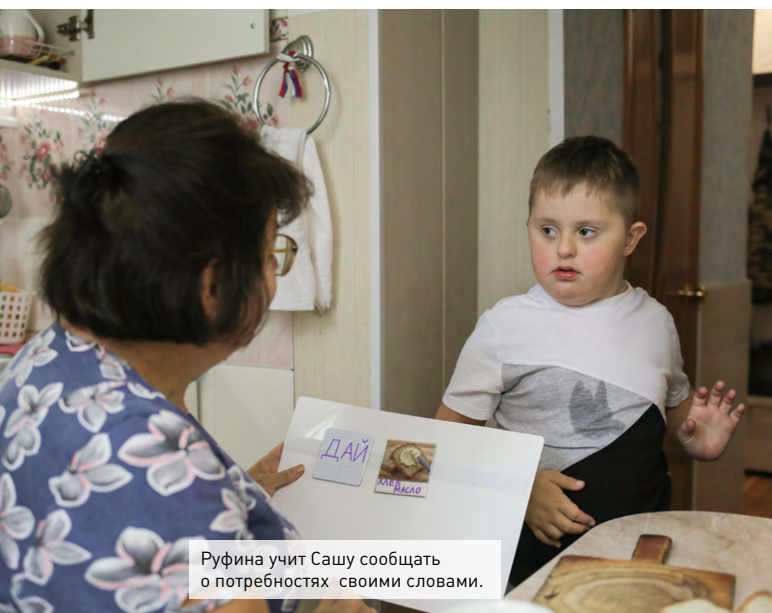




Мама Руфина верит, что вместе с педагогами центра сделает все возможное для Сашиного развития.



По рекомендациям педагогов ежедневные занятия мамы с Сашей длятся не больше часа, чтобы мальчик не устал.



Руфина учит Сашу сообщать о потребностях своими словами.



Руфина — оптимист, ей всегда удаётся увлечь Сашу игрой и интересным занятием.



Саша порой устаёт, но Руфина и педагоги считают, что он очень упорный и любознательный и хорошо развивается.

говорили, что ничего хорошего ждать не надо. На занятиях я вижу успехи других детей, и мне хочется, чтобы и мой Лёва тоже научился. Я много сама занимаюсь с ним, записываю на телефон видео игр на занятии, и дома мы вместе повторяем песенки с движениями, строим домики для зверей, катаем их на машине.

— А это идея, — подхватывает мама рядом. — Надо попробовать.

После посещения групповых занятий в течение года у 15 % детей сократились отставания в развитии и лишь у 5 % улучшения незначительные в связи с тяжестью диагноза. Дети научились слушать педагога, выполнять задания, принимать участие в играх, делиться игрушками, действовать по очереди. Из детей, достигших трёхлетнего возраста, 95 % в этом году пошли в детский сад, 80 % семей, обратившихся в службу, приняли наш подход к работе и продолжают получать наши услуги. ♦

Наталья Исупова, руководитель Службы ранней помощи НООО «Сияние»

Анна Сабанова, логопед НООО «Сияние»

ЧТО ДЕЛАЕТ НООО «СИЯНИЕ» ТЕПЕРЬ?

- › Консультирует семьи, выявляя трудности и ограничения в жизнедеятельности малыша.
- › Составляет индивидуальную программу развития ребёнка.
- › Обучает родителей приёмам стимуляции развития у ребёнка необходимых навыков и умений.
- › Проводит групповые занятия «Мама + малыш», обеспечивая детям раннюю социализацию, а родителям — позитивные примеры перед глазами.
- › Проводит групповые встречи для родителей с целью психологической поддержки.



Саша и Руфина играют во дворе в старый глобус, который заменил мяч. Сашина реакция, координация, готовность идти на контакт и умение концентрироваться — повод для гордости всей обучающей команды.

Почему родители унижают детей?

МОЛОДОЙ ВЗРОСЛЫЙ
О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ ДЛЯ РЕБЁНКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Я ЗНАЮ, КАК ЭТО ОБИДНО, КОГДА РОДИТЕЛИ НЕ ОПРАВДЫВАЮТ ТВОИХ ОЖИДАНИЙ И ПОРТЯТ ТЕБЕ ДЕТСТВО. ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ЧИТАТЬ ЭТУ СТАТЬЮ И ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К МОИМ СЛОВАМ. ВЫ МОЖЕТЕ СПРОСИТЬ: КТО Я ТАКАЯ, ЧТОБЫ ГОВОРИТЬ О ДЕТЯХ И РОДИТЕЛЯХ И О ТОМ, ЧТО ДЛЯ НИХ ВАЖНО? НО ЗДЕСЬ ПИШУ Я — ПОВЗРОСЛЕВШИЙ РЕБЁНОК, У КОТОРОГО ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБ ЭТОМ СКАЗАТЬ. ТАКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ЕСТЬ НЕ У ВСЕХ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ ЖИВУТ СО СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ, ПРОЯВЛЯЮЩИМИ НАСИЛИЕ. И Я ХОЧУ СКАЗАТЬ ОТ ИМЕНИ ВСЕХ ДЕТЕЙ, КОТОРЫМ СТРАШНО И ОБИДНО.

Моя подруга Марина (прим. ред: имя изменено по просьбе героини) говорит про день, когда от неё отказались родители:

— Я благодарю их за это. В этот день я даже не знала, что моя жизнь может быть такой прекрасной, как сейчас.

После смерти мужа мама Марины не справилась, и дети попали сначала в детский дом, а потом в приёмную семью. У подруги и её сестры осталось чувство обиды и унижения от поступков их родителей. В раннем детстве они этого не понимали, хотя обижены и унижены уже были. Это странное чувство: ты вроде бы формально под защитой, но защитой не тех людей. И её на самом деле у тебя в итоге нет, ты растёшь без тепла и ласки.

Что именно я имею в виду? После смерти мужа мама Марины начала пить, пыталась снова устроить свою жизнь, дети ей мешали. Мать не заботилась о них и не общалась с ними. Марина и её сестра были абсолютно обычными детьми, но из-за того, как мама с ними обращалась, внутри них жил страх.

Мне всегда хотелось защитить свою подругу и её сестру, не дать их в обиду, хоть они и не подавали виду. Им было стыдно за то, как родители с ними обращаются. Они говорили об этом лишь по секрету самым близким. В тот момент я поняла, что дети не должны страдать, дети не должны быть унижены взрослыми. Они дети. Ни один ребёнок не заслуживает жестокого обращения. И я не считаю, что это их семейное, а не моё дело. Очень даже моё.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ УНИЖАЮТ ДЕТЕЙ?

Как сделать, чтобы дети не были унижены? Для начала искать ответ на свой вопрос я отправилась к члену Ассоциации

когнитивно-поведенческой психотерапии клиническому психологу **Евгении Чмутовой**.

По её словам, если родители постоянно унижают ребёнка, то происходит его инвалидация. Родители, не задумываясь, подвергают ребёнка эмоциональному насилию. Говорят ему: «Из тебя ничего хорошего не вырастет». «Вырастишь, поймёшь», не реагируют на его слова и чувства.

— Почему родители унижают детей? — спросила я Евгению.

— Есть несколько уровней, которые влияют на такое поведение родителя. Взрослые, кого не уважали в детстве, унижали и игнорировали, будут более склонны к такому поведению. Конечно, нельзя сказать, что только эти родители унижают детей. Нужно учесть темперамент взрослого, степень его импульсивности и склонности к агрессии, его опыт жизни в своей семье и отношений с партнёром. Но в любом случае унижать — это насилие над детьми.

Когда я была в отпуске, видела, как младшего брата моего знакомого ругал, обзывал отчим. Я знала, что с мужчиной не сюсюкались в детстве, в его семье были важны только порядок и подчинение воле отца, а не чувства ребёнка. Мужчина не считал своё поведение неправильным. Поэтому я ничего не могла сделать. Мне хотелось начать ругать взрослого и указывать на его неправильное отношение к сыну, но я понимала, что это небезопасно и для меня, и для отчима, и для самого ребёнка, которого я хотела защитить.

К тому же многие взрослые, как сказал мне психолог, воспроизводят привычные модели поведения и воспитания, не считая это чем-то плохим и не задумываясь над этим.

ПОЧЕМУ ЭТО ЧТО-ТО ПЛОХОЕ?

— Почему нельзя унижать ребёнка? — спросила я психолога. — Ведь многие люди вырастают успешными, например, всю жизнь доказывая своим родителям, что те неправы. Это довольно сильный мотиватор.

— Начнем с того, что ребёнок не может ответить взрослому. Он хочет сохранить семью, хочет, чтобы мама и папа его любили, несмотря ни на что. В результате дети — жертвы насилия — редко обращаются за помощью. Но таким детям очень сложно. Сложно общаться



с другими людьми, страшно говорить о себе и отстаивать свои права и желания, они боятся осуждения. С детства такому ребёнку внушали: «Ты никто, делай, как я скажу», «Ты ничего не добьёшься». Эти родительские установки со временем превратились у детей, жертв насилия, в собственные, определяющие их личность и поведение. Уже взрослый человек говорит себе: «Я ничего не умею», «Я не достоин хорошего отношения к себе». Эти негативные модели он переносит и на своих собственных детей, а сам при этом может стать трудоголиком или перфекционистом. У него может быть дефицит внимания, тревожное и депрессивное расстройство. Получается замкнутый круг, из которого очень сложно выскочить.

Отец одного моего друга ему говорил: «Ты должен слушать меня, иначе у тебя ничего не будет и ты ничего не добьёшься». Теперь мой друг пашет как конь, зарывается в работе, чтобы «утереть нос отцу» и доказать ему, что всё может. Хотя предпочел бы спокойно заниматься другим, любимым, делом.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Унижение детей — это социальная проблема. Она касается почти всех детей в России, а я знаю, что в некоторых странах детей вообще нельзя унижать. До сих пор многие родители в любом возрасте относятся к ребёнку, как к своей собственности, нарушают его границы.

У конфликта отцов и детей две стороны, поэтому нужно помогать и взрослым, и детям. Ребёнка нужно учить отстаивать свои права, начиная с детского сада. Важно, чтобы ребёнок научился защищать свои границы.

Я считаю, для этого в детских садах и школах должны быть психологи, которые помогут ребёнку безопасно говорить о своих чувствах, зная, что его никто не осудит и не обидит, а самое главное — услышит. Детям вообще нужно место, где они будут чувствовать себя защищёнными, и место (например, спортивная секция), где к ним будут относиться с уважением, чтобы они увидели положительные модели отношения взрослых к детям. Нужны анонимные телефоны доверия, куда ребёнок мог бы позвонить и получить помощь.

Если говорить о взрослых, то, по мнению психолога, им тоже нужна помощь — как минимум образовательная. Нужно вводить специальные семинары для родителей. Нужны

психологические консультации для будущих родителей, например, при роддомах, нужна работа с кризисными семьями, родительские курсы и самообразование.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА Я ВИЖУ НАСИЛИЕ?

— Главный принцип — не ругать родителей, не давить на их чувство вины, — рассказывает Евгения Чмутова. — Никому не нравится быть плохим, и в результате взрослые, которых обвинили в насилии над ребёнком, подсознательно будут искать виноватого, а значит, снова сорвутся на ребёнке. Любой папа и любая мама хотят, чтобы их ребёнок был счастлив, чтобы он стал лучше, чтобы у него всё получалось. Поэтому взрослых надо поддержать, сказав: «Вы делали лучшее из возможного, в тот момент у вас не было понимания, как сделать иначе». Родителям нужно не осуждение, а психологический ликбез.

Конечно, синяки на теле ребёнка должны насторожить врачей, воспитателей, учителей и работников полиции. Насилие должно быть недопустимым. Психологи в школах должны проводить беседы, особенно с маленькими детьми: так можно выявить случаи эмоционального или физического насилия в семье и вовремя принять меры.

И я считаю, каждый может помочь ребёнку, которого видит в униженном положении. Поговорив с его родителями, показав, что насилие недопустимо, поддержав самого ребёнка. Детям нужно не бояться говорить родителям о проблемах, а родители должны брать на себя ответственность за эмоциональное состояние своих детей. Нужно больше обсуждать планы на жизнь и развивать доверие в семье. И родители, и дети должны помнить, что просить о помощи не стыдно, что лучше сразу решать проблемы, а не упускать время.

Я хочу обратиться ко всем чиновникам, управленцам, законодателям и родителям. Мы — такая великая страна, давайте же поможем нашим детям и взрослым? Давайте дадим им возможность не быть уязвимыми. Если мы сможем помочь хотя бы одному человеку, значит, всё это было не зря.

Автор: **Валерия Волкова**, 23 года,

Редактор: **Андрей Зайцев**