

БАТЬКІВСТВО – ЦЕ ВИКЛИК! БУДЬМО ПИЛЬНИМИ, ЩОБ ЩОСЬ НЕ ПРОГАВИТИ.

Сексуальне насильство над дітьми – прихована проблема, точну кількість потерпілих установити надзвичайно складно. За оціночними даними Ради Європи, кожна п'ята дитина страждає від різних форм сексуального насильства. Слід розуміти, що сексуальне насильство – це і небажані дотики, і демонстрація оголених частин тіла чи їхніх зображень, і прохання сфотографуватися без одягу тощо. Так, за 2020 рік 1 з 4 дітей (23,5%) зіткнулися бодай з однією з форм сексуального насильства онлайн. Тож кібергрумінг, секстинг, порнопомста – це для дорослих незрозумілі слова, а для багатьох дітей – небезпечна реальність.

За свіжими вітчизняними дослідженнями, «нереальний» та анонімний Інтернет – дуже небезпечне місце, однак аудиторія соціальних мереж нестримно молодшає: майже чверть дітей віком 8-11 років та три чверті дітей 12-15 років мають аккаунти, і це незважаючи на факт, що в більшості з мереж діє вікове обмеження 13 років.

Ще більше турбує те, що майже половина дітей НЕ поділилися ситуацією насильства, яка з ними трапилася в мережі. І тільки третина тих, хто поділилися, розповіли не друзям і подругам, а дорослим: батькам, старшим сестрам чи братам, іншим довіреним людям, які насправду можуть допомогти.

Про що факти й цифри говорять нам, усвідомленим дорослим?

По-перше, наш обов'язок – зосередитися на запобіганні.

По-друге, ми маємо виховувати дітей у культурі безпеки: демонструвати її своїм прикладом, навчати правил безпечної поведінки та вчити розпізнавати ризики відповідно до віку.

По-третє, діти мають нам довіряти – і в наших силах побудувати ці довірливі взаємини з ними та вчасно прийти на допомогу, якщо вона потрібна.

ЯК БАТЬКАМ ЗБЕРЕГТИ ДОВІРУ ДИТИНИ І ЗАХИСТИТИ ЇЇ ВІД НЕБЕЗПЕК

Близькі та довірливі взаємини з батьками чи тими, хто їх замінює, – це те, що разом зі знаннями найкраще захищає молодих людей від ризикованих ситуацій.

Хороші батьки цікавляться досвідом і точкою зору дитини, її почуттями, мріями, ідеями, тим, як вона розуміє світ. Вони спостерігають за дитиною, намагаються зрозуміти її потреби та причини поведінки. Вони не концентруються тільки на вихованні, адже велике значення має формування емоційного порозуміння з дитиною, яке базується на повазі та довірі. Такі стосунки найкраще будувати від самого початку, але ніколи не пізно взятися їх розвивати.

РОЗМОВЛЯЙТЕ!!!

У постійному поспіху ми іноді забуваємо, що розмова з дитиною – це не список запитань «для галочки». Пам'ятайте, що ваша дитина глибоко переживає все, що трапляється з нею щодня, навіть якщо не проявляє цього. При цьому вона потребує вашої присутності та уважної, дружньої розмови.

Знайдіть час, щоб зупинитися на хвилинку та з режиму дії переключитися на режим уважної присутності. Перестаньте думати про всі клопоти, які на вас чекають, не пришвидшуйте розмови, не перебивайте розповідь, не робіть одночасно інші справи, не поспішайте зі своїми аргументами.

Розмова – це діалог, в якому є місце для думки, що не збігається з вашою. Цінуйте моменти, коли дитина висловлює власну думку і захищає її. Підтримуйте в молодій людині це вміння. Адже саме воно захистить її в ситуації тиску з боку ровесників або у випадках, коли хтось схилить дитину до чогось, чого вона не хоче або з чим не погоджується. Також будьте присутнім, коли дитина мовчить. У моменти, коли вона не вміє або не готова поділитися своєю історією, дитина повинна відчувати любов, підтримку, доступність і те, що коли вона наважиться розповісти, то зустрине розуміння та прийняття.

Побоювання, що батьки не зрозуміють, – часта причина того, чому діти не розповідають їм про свої труднощі. Страх негативної оцінки, покарання чи відсутності схвалення штовхає дитину до відсторонення та брехні. А незнання справжніх переживань дитини та відсутність доступу до її світу, своєю чергою, може приспати батьківську пильність і збільшити вірогідність, що молода людина залишиться без підтримки саме тоді, коли її потребує. Уникайте маніпулювання, висміювання, критики, приниження, залякування, змушування чи порівняння з іншими. Часто у стосунках із дитиною ми реагуємо автоматично – повторюємо негативні прийоми, від яких самі постраждали в дитинстві. Тому варто придивлятися до своїх реакцій, бути самокритичними та шукати нові рішення. Зверніть увагу: це не означає, що в розмові з дитиною немає місця для вираження батьківської думки та очікувань. Якраз навпаки – висловлюйте все, що для вас як батька чи мами важливо, і пояснюйте, чому. Але ретельно обирайте форму спілкування.

НЕ БІЙТЕСЯ ВАЖЛИВИХ ТЕМ!!!

Розмови, які стосуються складних тем, повинні бути природними і відповідними до віку дитини, елементом щоденного життя, а не одноразовою подією. Пам'ятайте, аби це був діалог, а не лекція, треба цікавитися досвідом та потребами своєї дитини.

Використовуйте нагоду, коли важливі для розвитку дитини теми (дружба, стосунки, близькість, сексуальність, відмінність, нетолерантність, проблеми дозрівання, ризикована поведінка тощо) звучать у засобах масової інформації, фільмах чи серіалах. Це може стати приводом для знайомства з міркуваннями дитини та дискусії. Якщо вам складно говорити на якусь тему, не варто цього приховувати. По-перше, це і так буде помітно, а по-друге, ви навчите дитину: між вами не існує табуованих розмов, навіть якщо тема складна або некомфортна, все одно варто її зачіпати.

Про взаємини

Розмовляйте з дітьми про різні почуття, які виникають у взаєминах з людьми, такі як кохання, закоханість, захоплення чи потяг. Звертайте увагу на різні емоційні потреби, які ми прагнемо задовольнити в стосунках: потреба бути важливим, коханим, вислуханим тощо.

Пояснюйте дитині, що іноді стосунки з людьми можуть бути шкідливими. Поговоріть про маніпуляції, залежність та використання близькості з поганою метою.

Разом подумайте, що означають і як конкретно проявляються в стосунках розуміння, довіра, щирість, ефективна комунікація, підтримка та повага до особистих кордонів.

Важливо, щоб це не були порожні поняття – постарайтеся навести приклади з власного досвіду.

Про зовнішній вигляд

Дуже важливий для підлітка фактор – ставлення до свого фізичного вигляду. Діти, які мають позитивний образ власного тіла, впевненіші в собі.

Для періоду дозрівання характерна надмірна концентрація на власному тілі. З'являються загострені почуття – надмірний критицизм, неприйняття змін, пов'язаних із дозріванням, концентрація на створенні привабливого образу та пошук схвалення зовнішнього вигляду іншими.

Розмовляйте з дитиною про зразки, які нав'язливо пропонують інтернет і ЗМІ, придивляйтеся до того, що дитина переглядає, до відомих людей, якими цікавиться. Як дівчата, так і хлопці дуже сприйнятливі до інформації з медіа: наприклад, «бути сексі» – це мати вигляд і поводитися точно як якийсь конкретний чоловік чи жінка з екрана.

Тому дуже важливо врівноважувати медійний посил і допомогти дитині зрозуміти, що не існує єдиного еталону краси. Добре показати інші способи презентувати себе та побудувати власну ідентичність. Варто також розмовляти з дитиною про повагу до власного тіла та образу, а також про те, що наша цінність полягає не тільки в зовнішньому вигляді.

Про самотність

Молоді люди сьогодні все частіше почуваються самотніми. Якщо ваша дитина не має друзів, не зустрічається зі знайомими, поговоріть із нею про це. Скористайтеся допомогою спеціалістів, наприклад, психолога. Існування близьких друзів – це один із важливих чинників, який захищає дитину від ризикованих контактів, зокрема від спокушання онлайн.

ВИВЧАЙТЕ СВОЮ ДИТИНУ

Не існує універсальної інструкції для успішного спілкування з дитиною чи підлітком. Тому шукайте те, що допомагає вам підтримувати контакт, і не здавайтеся, коли щось не виходить. Невдала спроба – це не поразка, а сигнал дитині, що ти поруч і що тобі не байдуже. Розмова – це тільки один зі способів будувати стосунки. Крім нього варто випробувати інші можливості бути присутнім в житті дитини, наприклад, спільна діяльність чи захоплення.

Будьте чутливими до невербальних сигналів. Знизування плечима може виражати не тільки зневагу, але й безпорадність, а часта задумливість та мрійливість можуть бути проявом вразливості та спробою втекти від реальності. За поведінкою та реакціями дитини стоять конкретні потреби та почуття, і коли ми їх помічаємо та розпізнаємо, то можемо ефективно взаємодіяти.

ЯК РЕАГУВАТИ?

Якщо дитина поводиться дивно, але в черговий раз переконує, що нічого не сталося, то дуже імовірно, що вона не може впоратися з емоціями і не вміє по-іншому відреагувати. Візьміть до уваги обставини цієї конкретної ситуації – етап розвитку дитини чи те, що саме відбувається. Коли ви не розумієте, як краще відреагувати на складну для вас поведінку дитини, згадайте себе у цьому віці: що для вас було найважливішим, яка реакція вас підтримувала, а яка навпаки, а також чого вам бракувало з боку батьків та інших близьких людей.

Коли ваші емоції виходять з-під контролю, подумайте: моя дитина для мене дуже важлива – чи вона це відчуває і розуміє? Як я можу їй це продемонструвати зараз?

