

# Как защитить ребенка от насилия: личные границы ребенка

Мы, в большинстве своем никогда не задумываемся, что же реально может грозить нашим детям в относительно мирное время. Однако, по статистике, каждый пятый ребенок подвергается насилию (физическому, моральному или эмоциональному). Стараясь оградить ребенка от лишней опасности, мы пытаемся находиться с ним рядом как можно чаще, или приставить к нему другого взрослого для сопровождения, которому мы доверяем. Но как же быть в ситуациях, когда все-таки ребенок остается один и самостоятельно общается с социумом? Школы, садики, детские площадки - все равно влияние окружающего мира избежать не удастся.

Большинство женщин, подвергшихся насилию, отмечают, что это случилось с ними в детском возрасте. Неоднозначные намеки одноклассников (а иногда и зажимания в укромном уголке), избыточное внимание взрослого дяди (когда он, как бы невзначай погладит по попе или другой части тела), даже неприятные разговоры, в которые может быть втянут ребенок – все это происходит каждый день. И чаще всего, мы можем не обратить на это свое внимание, так как привыкли такое обращение наблюдать с детства. Да и дети порой думают, что такими пустяками отвлекать родителей не стоит.

Однако все эти ситуации откладываются в психике ребенка, а иногда приводят к печальным последствиям (неврозам, невозможности построить нормальные отношения с партнером в будущем, проблемам личностного характера и т.д.). Все потому, что ребенка не учат, где находятся его личные границы, а позволяют другим вламываться в пространство другого человека, разрушая тонкую психику еще не оформившейся личности.

## Как защитить ребенка от насилия?

Вы не сможете быть все время рядом со своим ребенком, как бы Вы ни старались. Даже в местах, как Вы считаете, абсолютной безопасности над ним может быть совершено насилие. Как же оградить ребенка от такой жизненной ситуации?

В западных странах давно принято, даже обязательно, с маленького возраста (3 года) объяснять малышу, где начинаются его личные границы. И какие действия взрослый (и даже просто старший по возрасту ребенок или ровесник) может совершать относительно Вашего малыша.

Детям еще в школе (садике) раздают такие схемы, где очерчены границы, которые должны быть у каждого ребенка.

Это наглядно демонстрирует рисунок, который здесь приведен:

## Круги общения



### 1. Фиолетовый круг – ребенок и его личное пространство

Этот круг символизирует ребенка. Доступно объясняйте ребенку, что его тело принадлежит только ему. И никто не имеет права трогать его без разрешения. Даже люди рядом должны находиться на расстоянии, комфортном для ребенка. Как бы родственники ни хотели лишний раз чмокнуть ребенка или потрепать по затылку, все что касается прикосновений – решает сам малыш по собственным ощущениям : комфортно или нет. Если ребенку неприятны прикосновения взрослого или он испытывает страх, стыд или смущение при этом, учите малыша говорить о своих чувствах.

С первого взгляда это правило может выглядеть странно, но родители, которые воспитывают детей, знают, что иногда дети сами просятся к телесному контакту, а иногда избегают его. Важно понимать, что ребенок тоже личность и имеет свое право на ласку, когда ему хочется.

## **2. Синий круг – обозначает семью**

Это круг близких к ребенку людей, основанный на любви, доверии и уважении друг к другу. Однако и здесь границы ребенка тоже должны быть учтены. Учите малыша, что он должен заявлять о том, что ему не нравится и в тоже время с уважением относиться к границам родных людей. Ребенок должен знать, что к его телу могут прикасаться братья и сестры, мама и папа, дедушки и бабушки, но кроме его интимных мест. Рассмотрите ситуации, когда это может быть в жизни ребенка: осмотр половых органов при ушибах и ударах, каких-то раздражений в этих областях и т.д. Учите ребенка правильной гигиене половых органов с раннего детства.

Когда ребенок приближается к половому созреванию - еще раз проговорите о его теле, телесности и наслаждении, которое он может получать от тела. О контрацепции, о насилии, в том числе о том, что необходимо избегать насилия со стороны ребенка по отношению к другим людям. Для ребенка гораздо лучше, когда эта информация приходит к нему от близких людей в доверительной обстановке.

## **3. Зеленый круг – дружеские отношения**

Любое общение в социуме приводит к тому, что мы находим близких себе по духу и интересам людей. Дружеские объятия, рукопожатия и поцелуи – это нормально, когда отношения построены на взаимопонимании и доверии. Однако, ребенку нужно объяснять, что он может делать только то, что для него комфортно. Если даже в компании принято целоваться при встрече, а ему не хочется этого делать, он не обязан подчиняться этой традиции.

В то же время, он должен прислушиваться и уважать желания своих друзей, и не нарушать их границы. Друзья тоже не имеют права прикасаться к нему, когда ему этого не хочется, и не имеют права трогать или как-то по другому взаимодействовать с интимными местами ребенка.

## **4. Желтый круг – знакомые люди**

Кроме друзей у многих есть масса знакомых, с которыми мы сталкиваемся во дворе, на детских площадках, спортивных секциях, клубах по интересам или соседствуем в одном доме. Малыш должен научиться различать понятия близких и просто знакомых людей. Просто объясните ребенку социальные аспекты общения с

ними (здороваться при встрече или помахать рукой в знак приветствия). Сделайте акцент на дистанции, которую стоит ребенку сохранять, проявляя уважение.

## **5. Оранжевый круг – люди, оказывающие нам профессиональную помощь**

Эти люди окружают ребенка постоянно: воспитатели, учителя, полицейские, пожарные, медработники. Поясните ребенку, что такие люди могут оказать малышу помощь в случае непредвиденной ситуации. Чаще всего они одеты в профессиональную форму и имеют удостоверение о своей профессиональной принадлежности. Ребенок должен уметь вовремя обращаться за помощью к профессионалам или родителям.

Границы в этом случае лучше проговаривать о каждом докторе отдельно, присутствовать при осмотрах. Пояснить роль гинеколога в жизни девочки и найти хорошего, экологичного врача, что будет беречь границы ребенка.

## **6. Красный круг – незнакомые люди**

Люди, которых ребенок не знает. Ребенок должен четко усвоить, что если даже человек утверждает, что знает его, называя по имени, ни при каких обстоятельствах нельзя общаться с незнакомцем. Малыш должен закрепить в памяти, что рассказывать о себе и своих близких категорически нельзя. Спасать животных, брать угощения, показывать дорогу, а тем более садиться в чужую машину – запрещено.

Чтобы закрепить навыки общения с разными категориями людей, поиграйте с ребенком в игру на улице: показывайте ему окружающих людей, а он пусть определит, к какому кругу они относятся.

Чем раньше ребенок будет понимать свои границы, тем меньше шансов будет у него попасть в травмирующую ситуацию. Ведь лучше предупредить заболевание, чем потом его лечить. Делайте все возможное, чтобы защитить своих детей и дать им возможность вырасти максимально здоровой личностью.

Кроме того, Вы воспитаете гармоничную личность, которая будет уважать не только свои границы, но желания и потребности других людей. Ведь травмы, нанесенные в детстве, превращают нас не только в жертв, но и в деспотов по отношению к другим людям.