**Сексуальное насилие. Как уберечь подростка от насилия?**

           Сексуальное насилие – вид насилия, который заключается в том, что ребёнок используется взрослым человеком для получения сексуального удовлетворения. Вот формы сексуального насилия по отношению к детям, которые встречаются чаще всего:

* Демонстрация взрослым человеком ребёнку своих половых органов;
* Ласки и прикосновения к половым органам ребёнка;
* Сексуальные игры и половой акт с ребёнком;
* Демонстрация или просмотр с ребёнком материалов порнографического содержания;
* Вовлечение ребёнка в изготовление порнографической продукции;
* Вовлечение ребёнка в занятия проституцией.

           Обычно от сексуального насилия страдают дети до 12 лет, чаще всего в возрасте 3-7 лет. В этот период ребёнок ещё не понимает, что с ним происходит, и ему трудно описать случившееся словами. К тому же взрослому человеку, который сексуально использует ребёнка, проще запугать малыша и добиться от него молчания. Для этого применяются различные способы обмана.

            Сексуальные действия по отношению к детям чаще всего совершают хорошо знакомые им люди или родственники (по результатам исследований – до 80%). Одним из достаточно распространённых видов сексуального насилия, о котором обязательно нужно знать родителям, является инцест – сексуальное насилие над ребёнком со стороны члена семьи (в том числе, отчима, дедушки, дяди). Конечно, достоверно оценить масштабы этого вида насилия очень сложно, так как большинство подобных случаев остаются неизвестными. Иногда о них узнают спустя годы, когда ребёнок становится взрослым. Это обусловлено целым рядом причин, прежде всего, нежеланием семьи «выносить сор из избы», недоверием к службам и структурам, оказывающим помощь пострадавшим, а также боязнью, что, когда обидчик будет осуждён, семья «лишится кормильца».

             Чаще всего инцест продолжается долгие годы, потому что ребёнок просто никому не рассказывает о происходящем: с одной стороны, опасаясь, что ему не поверят, а, с другой – боясь доставить неприятности самым близким людям, маме и папе. Взрослые насильники пользуются этим и всячески убеждают ребёнка хранить тайну.

           Если родители никогда не говорили ребёнку, как нужно себя вести в подобных ситуациях, он полностью верит тому, что слышит от человека, совершающего насилие, тем более, когда этот человек, - папа, дедушка или родной дядя.

           Проблема инцеста носит скрытый характер. Ребёнок никогда не расскажет о пережитом насилии прямо и не спросит других взрослых о сексуальном насилии. Страх того, что его во всём обвинят, что ему не поверят, или страх, связанный с конкретными угрозами насильника, гарантирует молчание детей. Иногда они пытаются каким-то образом сообщить о том, что с ними происходит: отказываются оставаться наедине с кем-то из родственников, не хотят ложиться спать с папой или дедушкой и т.п. Но родители, вместо того, чтобы задуматься о причинах происходящего, начинают ругать ребёнка за «капризы». Маленький ребёнок в такой ситуации может подумать, что, наверное, мама знает обо всём и одобряет это. Он продолжает страдать от сексуального насилия и адаптируется к новой реальности, убеждая себя в том, что он сам каким-то образом спровоцировал взрослого или заслужил насилие.

           Иногда ребёнок, который на протяжении нескольких лет был жертвой инцеста, став старше, всё-таки рассказывает о случившемся. Раскрытие этого вида насилия всегда является для семьи не меньшим стрессом, чем сам факт инцеста, поэтому здесь ключевую роль играет позиция матери.

             Мать отказывается верить ребёнку. Она может объяснить это тем, что ребёнок таким образом пытается поссорить родителей и что «такого просто не может быть». Конечно, любому человеку трудно представить, что подобное произошло в его семье, тем более, если виновником является любимый муж или родственник. Поэтому зачастую первая реакция матери: «всё - ложь». В результате ребёнок оказывается в ещё более сложной ситуации и не знает, как быть дальше. Это может привести к различным серьёзным последствиям, вплоть до попытки суицида.

            Мать верит ребёнку. Когда насильником является отец ребёнка, у матери возникает много негативных переживаний. Это и растерянность, и страх, и потеря смысла жизни. К тому же, если насильник является единственным работающим членом семьи, мать понимает: в случае его ареста материальное положение семьи неминуемо ухудшится. Зачастую родственники мужа начинают «давить» на мать, уверяя: ребёнок всё придумал, это ошибка. Иногда мать неосознанно начинает обвинять ребёнка, и даже сомневается, стоит ли предавать огласке случившееся. Она пытается убедить в этом ребёнка. Видя, как рушится семья и как переживает мать, ребёнок начинает испытывать чувство вины и верить в то, что во всём виноват он сам. В результате он оказывается перед нелёгким выбором: рассказать правду и разрушить семью или лгать в целях её сохранения. Чаще всего в подобных ситуациях дети отказываются от своих слов, и их страдания продолжаются. Увидев, как повела себя мать, ребёнок думает, что ему уже никто не поможет. Вероятно, насильник на какое-то время прекратит свои домогательства – до тех пор, пока «все не успокоятся», но потом обязательно возобновит их по отношению к этому же или к другому ребёнку. Только теперь он станет осторожнее и будет постоянно напоминать о том, что ребёнку никто не поверил, когда тот рассказал о случившемся.

Последствия сексуального насилия

         Какую информацию усваивает ребёнок, переживший сексуальное насилие? Он думает, что:

* Если взрослые ласково обращаются с ним, то они хотят заняться сексом;
* Невозможно получить то, что хочешь, если не вести себя сексуально;
* Взрослые способны причинить боль, а родители могут не встать на защиту;
* Мир – это ужасное место, где твои чувства никто не принимает в расчёт.

         Очень важно понимать: в ситуации инцеста ребёнок всегда является пострадавшим и особенно нуждается в материнской любви и заботе. И, как бы ни было тяжело принять свершившийся факт, матери (или родителям) необходимо в первую очередь думать о том, что ждёт ребёнка, если ему не будет оказана помощь, и о том, как он будет себя чувствовать, находясь рядом с человеком, который причинил ему столько страданий. Это очень сложный выбор, но от него зависит вся будущая жизнь ребёнка.

         Сексуальное насилие над детьми не только наносит им сильнейшую психологическую травму, но и крайне негативно влияет на их будущее развитие и эмоциональное здоровье. Последствия могут быть кратковременными и длительными, могут возникать непосредственно после случившегося или проявляться позже.

         Негативные последствия, которые проявляются у взрослых, ставших в детстве жертвами сексуального насилия:

* Депрессия. Самый характерный симптом. Она может выражаться в чувстве безнадёжности и собственной ненужности, пессимистическом взгляде на жизнь, хронической тревоге, всевозможных страхах. Характерным является и постоянное чувство стыда – даже по прошествии многих лет пострадавшие винят себя в случившемся. Некоторые жертвы сексуального насилия предпринимают попытки самоубийства.
* Неадекватное сексуальное поведение и проблемы при сексуальных контактах.
* Посттравматическое стрессовое расстройство. Один из самых разрушительных его видов – периодически повторяющиеся ночные кошмары, а также навязчивые, не поддающиеся контролю «вспышки» воспоминаний, которые могут быть вызваны чем угодно, например, запахами. Жертвы сексуального насилия вновь переживают случившееся и вновь испытывают чувство боли и отчаяния.
* Саморазрушающее поведение. Оно выражается в злоупотреблении алкоголя или наркотиками, занятии членовредительством, попытках самоубийства.
* Состояние «сверхбдительности» или, наоборот, мнимой беспомощности перед возможной опасностью.
* Неспособность налаживать и поддерживать близкие отношения. Пострадавшим от данного вида насилия часто кажется, что их предают люди, которых они уважают или любят, которым они доверяют, в которых нуждаются. Они часто неспособны доверять ни себе, ни окружающим, чувствуют себя ненужными и заранее уверенны, что любой, с кем они сблизятся, в конечном счёте причинит им боль.

***Как защитить ребёнка от сексуального насилия***

        Лучший способ защитить детей – вооружить их знаниями. Учить детей правилам безопасности надо постоянно, меняя формы и подходы по мере взросления ребёнка. При этом очень важно не говорить ребёнку таких слов как «насилие», «насильник». Не следует запугивать ребёнка, рассказывая ему ужасные истории. Страх обезоруживает и парализует; он помещает ребёнку правильно вести себя в опасной ситуации.

         Некоторые родители бояться убить в детях доверие к окружающим людям и к миру в целом, поэтому предпочитают не говорить об опасностях, которым может подвергнуться ребёнок. Этого не произойдёт, если во время таких бесед родители будут повторять ребёнку, что большинство людей достойны доверия, но есть и такие – их, к счастью, немного – кто способен причинить вред. А поскольку отличить одних от других бывает трудно, надо соблюдать правила безопасности.

**Разговаривая с ребёнком старшего дошкольного и младшего школьного возраста, родители могут:**

       Объяснить, чем «нормальные» прикосновения (похлопывания, объятия) отличаются от «ненормальных», вызывающих у ребёнка дискомфорт или смущение. Можно объяснить, что «ненормальные» прикосновения – это когда кто-то касается тех частей тела, что скрыты под трусиками, купальником или плавками. Обязательно объясните и то, что ребёнку тоже не следует трогать взрослого в этих местах, даже если он говорит, что в этом нет ничего страшного. Кроме того, полезно рассказать ребёнку о нежелательных поцелуях. Дети должны знать, что у них есть право распоряжаться своим телом и право говорить «нет», когда кто-то «ненормально» прикасается к ним. Стоит также объяснить ребёнку, что, если взрослый трогает его за руки, ноги, плечи, спину или лицо таким образом, что ребёнку это неприятно, надо сказать взрослому о своих ощущениях и попросить прекратить.

         Сказать, что ребёнок сразу должен сообщить вам, если взрослый будет прикасаться к нему неподобающим образом или делать то, что смущает ребёнка. Особо подчеркните: вы не будите сердиться, хотя взрослый человек и сказал ребёнку, что необходимо всё случившееся сохранить в тайне, чтобы родители не ругали его. Скажите: «Нет таких плохих вещей, о которых мы не могли бы поговорить с тобой». Важно, чтобы дети поняли: что бы не случилось, это будет не их вина, и им нечего стыдиться. Кроме того, предупредите ребёнка, что вы поверите ему, даже если взрослый человек будет убеждать его в обратном.

         Обсудить, какими приёмами, возможно, будут пользоваться взрослые, чтобы вовлечь ребёнка в сексуальные действия. Например, взрослый может убеждать, что они не делают ничего плохого, что всё в порядке, и что он «научит» ребёнка чему-то полезному. Или, наоборот, будет запугивать малыша. Важно объяснить детям, что такое «хорошие» секреты и чем они отличаются от «плохих» (использование насильником стратегии «это будет наш секрет»). К «хорошим» секретам относится подготовка подарков к праздникам, дню рождения, приятные сюрпризы. Во всех остальных случаях, если взрослый человек говорит: «Это будет наш секрет», нужно срочно сообщить родителям или тому из взрослых (старший брат или сестра), кому ребёнок доверяет.

         Научить ребёнка верить собственным чувствам, если его что-то смущает, пугает или просто ему кажется, что происходит нечто неправильное.

           Доверительные отношения между родителями и детьми – это самое главное средство, позволяющее уберечь детей от посягательств преступников. Поэтому к рассказам ребёнка надо относиться уважительно, не смеяться и не перебивать его, даже если иногда кажется, что он говорит о каких-то пустяках.

           Если же ребёнок пострадал от сексуального насилия, нужно обязательно обратиться к специалистам, которые смогут профессионально помочь и ему, и родителям. Ни в коем случае не стоит самостоятельно заниматься расследованием случившегося – об этом надо сообщить в правоохранительные органы.