

detkityumen.ru

## Семейное насилие: предотвратить и остановить

Участникам областного форума "Семья" рассказали, как распознать абьюзера и дать ему отпор. Тема семейных отношений неисчерпаема. Разобраться в ее аспектах участникам областного форума "Семья" помогли спикеры секции "Психология". Благодаря интерактивному формату мероприятия, которое прошло в онлайн-режиме, родители не только получили полезную информацию из рук специалистов, но и исчерпывающие ответы на вопросы, присланные к прямому эфиру.

Открытая коммуникативная площадка распахнула двери в режиме реального времени на платформе сайта для тюменских родителей "Детки!" 18 апреля. Организатором мероприятия традиционно выступил федеральный партийный проект "Крепкая семья". Напомним, что в нынешнем 2021 году, как и в прошлом, форум "Семья" из привычного офлайн-формата перешел в онлайн в связи с продиктованными временем ограничениями.

*- Осенью 2020 года мы впервые провели форум в режиме реального времени. Это позволило значительно расширить географию и численность участников – к трансляции подключились родители со всех районов Тюменской области. Меняются формы работы, но одно остается неизменным: главной целью форума "Семья" остается предоставление максимума полезной информации для родителей, –* подчеркнула куратор и организатор проекта, депутат Тюменской областной думы **Елена Кашкарова**.

В роли спикеров диалоговой площадки "Психология" выступили семейные и подростковые консультанты, в том числе столичные специалисты. Открыла вторую секцию форума беседа на нелегкую для обсуждения, но важную тему семейного насилия и его влияния на формирование установок у детей и подростков. Что чувствует ребенок, который постоянно сталкивается с проявлением абьюза в семье, и как можно помочь тем, кто стал заложником абьюзивных отношений, рассказала психолог-консультант "Службы Психологической Помощи" **Юлия Лукашенко**.

**- Юлия, объясните, пожалуйста, что такое абьюз и абьюзивные отношения.**

- Я рада, когда есть возможность поднимать непростые темы. Не то чтобы это доставляло мне какое-либо удовольствие, но, к сожалению, они остаются настолько актуальными, что о них необходимо говорить. Даже если помощь не нужна лично вам, поддержка может потребоваться другим людям, в том числе в виде информации, которую мы предоставляем. Семейное насилие распространено очень сильно, но чаще всего имеет латентные формы. Абьюз – это акт насилия, отношения между участниками, где роли между жертвой и агрессором строго распределены. Чаще всего цикл насилия состоит из последовательности четырех этапов. Первый – это стадия напряжения, когда агрессор испытывает воздействие стрессовых факторов, которое не может сублимировать в адекватные формы. На почве мелких бытовых конфликтов напряжение копится, и в конце концов происходит разрядка. Далее следует сам акт насилия: жертва обесценивается, ей угрожают, ее шантажируют, прессингуют, что в итоге может привести к физическому воздействию и жестким ограничениям. После этого наступает стадия "медового месяца", когда насильник, получив разрядку, испытывает чувство вины, просит прощения, задаривает и обещает, что подобного больше не повторится. За этим идет фаза спокойствия, и в этот период все вопросы решаются как в традиционной семье. Но достаточно очередного незначительного конфликта, как снова запускается стадия напряжения.

**- Можно ли говорить о том, что абьюзивные отношения в дальнейшем только усугубляются?**

- С течением времени периоды благополучия сокращаются, и семейные отношения переходят от одного этапа к другому через напряжение и разрядку. Работая с женщинами, которые много лет подвергались семейному насилию, я сталкивалась с тем, что иногда они вплоть до минут знали, когда это произойдет. По движениям, тембру голоса своего супруга они догадывались, что их вскоре ожидает. Манипулятивным и психологически изощренным типом семейного насилия является газлайтинг, когда жертве внушается мысль о том, что она сходит с ума. Вещи в доме переставляются, возникают странные звуки, деньги таинственным образом исчезают. Человек начинает сомневаться в своей адекватности и теряется в догадках, имели место эти факты или нет. Конечно, таким семьям требуется помощь. И не только потому, что там есть дети, а потому, что каждому человеку эта помощь нужна.

**- Разрядка агрессора может происходить по-разному?**

- Насилие может иметь разные формы – быть физическим, психологическим, сексуальным. Есть такая его разновидность, как медицинское насилие, когда женщине запрещается посещать врачей или докторов-мужчин. Другой его вид – экономическое, когда все деньги отбираются и выделяются только по настоятельной просьбе под полный отчет и роспись. Как правило, это сопровождается ограничением числа социальных контактов. Причем зачастую это делает не агрессор, а сама жертва, потому что ей неловко перед окружающими – она понимает, что это ненормально и не хочет, чтобы из-за нее страдали ее родные, близкие, друзья. В конечном итоге вокруг нее формируется поле одиночества и отчуждения. Она понимает, что ее никто не защитит, тем более об этом постоянно напоминает агрессор своими "бомбардировками" ее умственных способностей, угрозами, манипуляциями. Жертва понимает, что загнана в тупик и помощи ждать неоткуда.

**- А если в семье есть дети? Это только усугубляет негативные последствия?**

- Что касается детей, иногда женщина говорит о том, что только она подвергается силовому психологическому воздействию, а детей ее муж не трогает, он замечательный папа. Это большое заблуждение. Дети в силу своего природного эгоцентризма считают, что они в ответе за все, поэтому они стараются помогать, защищать. И случается так, что маленький ребенок получает сотрясение мозга, потому что кинулся на помощь маме. Если эти семейные баталии повторяются регулярно, дети развиваются по одному из двух сценариев: чаще всего это либо жертва, либо агрессор. Ребенок перенимает паттерн поведения и применяет его в будущей жизни. В психологии есть такое понятие, как дихотомия. Жертва может стать агрессором по отношению к более слабым. Так, дети, подвергавшиеся в детстве насилию, вырастают в подростков, склонных к девиантному поведению, которые обижают тех, кто младше. С возрастом у них возникают сложности адаптивного характера, снижается успешность. Дети абьюзеров понимают, что рассказывать о том, что происходит дома, нельзя. Происходит занижение самооценки и стрессоустойчивости, подавление волевых стремлений, мотивации к развитию, взрослению.

**- Что могут дети этому противопоставить? По сути, они беззащитны...**

- Один из распространенных видов психологической защиты, которые ребенок интуитивно находит и начинает применять, находясь в постоянной стрессовой ситуации, – стремление уйти от реальности. Это компьютерная зависимость, социальные сети, группы, в которых можно проводить время вне дома, – то есть "улица". Дети не защищены своей семьей, поэтому нередко они начинают подвергаться насилию со стороны сверстников или более старших. Самостоятельно овладеть учебными навыками, достичь успехов без поддержки семьи, где мама постоянно переживает о том, как ей остаться в живых, а папе до проблем ребенка дела нет, очень сложно. Расхожее заблуждение заключается в том, что такие семьи ведут асоциальный образ жизни. Это не так. Есть внешне благополучные семьи, где папа-агрессор занимает высокий пост, в обществе его знают как мецената, спонсора, доброго человека. Детям абьюзеров должна оказываться своевременная психологическая помощь, которая будет помогать им реабилитироваться.

**- А может ли психолог повлиять на абьюзера?**

- Работа с агрессорами наиболее затруднительна, потому что они не видят причин происходящего в себе. Среди зарубежных стран примечателен опыт Америки, где жертве оказывается помощь, вплоть до установления социальной дистанции, на которую можно приближаться к человеку. Более того предлагается переквалификация, помощь в трудоустройстве, пластическая операция и смена штата. Даже в США наиболее действенный способ остановить насилие – это бегство от агрессора. Ограничительные меры не всегда эффективны. Если в ваших семейных отношениях со стороны партнера появляются насильственные формы взаимодействия, вы чувствуете страх и незащищенность, я настоятельно рекомендую обращаться за помощью. В ситуации, когда жертва не готова пойти к родственникам или за социальной поддержкой, в том числе чтобы ей предоставили возможность укрыться, оказали психологическую и юридическую помощь, я рекомендую собрать "тревожный чемоданчик". Там должны лежать документы, необходимая сумма денег и лекарства, а также список контактов. Наберитесь смелости, преодолите неловкость и поговорите с соседями. Людям надо верить – они могут помочь. Семейное насилие покрывается тишиной и молчанием. Поэтому, если вы подвергаетесь насилию, об этом нужно не только говорить, об этом нужно кричать, звать на помощь. Защищая себя, вы защищаете своих детей. Чем раньше из их жизни исчезнет жестокость, тем больше у них шансов прожить собственную полноценную счастливую жизнь и не уйти впоследствии в созависимые отношения.

**- Юлия, чат прямого эфира трансляции форума разрывается от вопросов зрителей. Вот один из них. Каковы маркеры насилия, по которым человек может понять, что происходящее с ним – неправильно? На какие тревожные звоночки обращать внимание в первую очередь?**

- Самый первый и яркий маркер – это страх, страх расправы. Например, женщина где-то задержалась, бежит домой, торопится, зная, что ее супруг будет недоволен. Вот этот испуг перед партнером говорит о том, что роль жертвы уже начинает формироваться. Человека ограничивают в реализации своих прав. Иногда ситуации доходят до абсурда: агрессор отслеживает маршрут, по которому передвигается жертва. И если женщина не успевает на автобус, приходит домой на полчаса позже, ее ждут последствия – наказание, шантаж. Про побои говорить не хочется. Есть незыблемое правило: нет таких условий, при которых ребенок и женщина должны быть избиты.

**- А если, скажем, ребенок, получивший двойку, боится идти домой? Значит ли это, что у него в семье ненормальные отношения?**

- Вранье ребенка, нежелание идти домой, стремление спрятаться и солгать – все это указывает родителям на то, что применяемые воспитательные меры неправильны. А с другой стороны, нежелание говорить о двойке можно объяснить иначе: идет формирование социальной ответственности. Поэтому давайте оценивать описанную ситуацию трезво.

**- Многие присланные вопросы касаются темы буллинга. Скажите, пожалуйста, какие простые советы вы можете дать родителям, желающим защитить своего ребенка от травли в школе?**

- Эта тема остается по-прежнему актуальной. Если ребенок замолчал, находится в подавленном состоянии, то, скорее всего, что-то происходит в школе. Нужно поговорить с ним. Маркерами буллинга являются такие поступки, как стремление школьника опоздать на первый урок, сбежать с последнего. Его вещи находятся в беспорядке, учеба хромает. В беседе с классным руководителем нередко выясняется, что ребенок отказывается ходить в столовую, на переменах держится рядом с учителем, тем самым стараясь обезопасить себя. Жертва травли не является популярным учеником в классе: его не приглашают на дни рождения, сам он тоже никого не зовет в гости. Из дома начинают пропадать деньги и ценные вещи, потому что чаще всего ребенок старается от своих преследователей откупиться. В рамках разговора о насильственном общении хочется затронуть тему несчастной любви. Бывает, что первые отношения формируются по схожему типу. Молодые люди применяют шантаж, прессинг, ограничивают свободу партнера, следят за ним. Эту тему с подростками мы тоже поднимаем и обсуждаем.

**- Скажите, пожалуйста, насилие в семьях или среди детей имеет половые и возрастные различия?**

- Определенные различия есть. Если мы говорим о насилии в адрес женщин, то это, как правило, физическое, сексуальное воздействие. В случае, когда агрессором является волевая, решительная женщина, чаще всего применяется экономическое давление и ограничения. Семейное насилие не проявляется в какой-то одной форме, физическое воздействие сопровождается психологическим.

**- Как защититься от морального насилия? И может ли оно перерасти в физическое?**

- Да, унижение личности со временем усиливается и перерастает в более серьезные формы. Как в природе: жертва бежит – агрессор догоняет. Когда женщина ведет себя, как испуганная лань, тирана это только подхлестывает. Как от этого защититься? Дождаться подходящего момента и сообщить, что это неприемлемое поведение. В качестве аргумента напомнить, с чего начинались отношения, сказать партнеру, как важно иметь доверительные отношения и сохранять возможность открыто выражать свою точку зрения, спорить, не соглашаться.

**- Можно ли абьюзера пресечь разговорами?**

- Когда разрядка в виде физического насилия происходит впервые, это пугает агрессора. И если в отношении него будут сразу приняты жесткие меры, оказана своевременная психологическая помощь, эти шаги могут помочь. При условии, если человек хочет сохранить отношения и дорожит браком.

**- Расскажите про тоталитарные секты, в которых в отношении детей и подростков оказывают насилие.**

- Подростку важно реализовывать личностный потенциал, осознавать свой внутренний мир: чего он хочет, почему он этого хочет. Если человек в переходном возрасте умеет отстаивать свои границы, то подавить его волю и заставить слепо подчиняться будет сложнее. Тоталитарные отношения формируются по принципу зависимости. Если у вашего ребенка пропало желание ходить на тренировки, встречаться с друзьями, гулять, ездить в путешествия, это можно расценивать как тревожные звоночки. Интерес к жизни не может просто исчезнуть, значит, ресурсы направлены на что-то другое. Нужно обнаружить причины и источник происходящего. Это задача родителей.

**- Приемлемы ли физические наказания детей в семье? Шлепки, например, – мы все на них выросли, а раньше вообще были розги... Если я дала сыну подзатыльник за разбитое стекло, я по нынешним меркам плохая мать?**

- Физическое воздействие в отношении ребенка недопустимо. Общаясь с детьми разного возраста, с уверенностью могу сказать, что с ними всегда можно поговорить. Прежде, чем наказывать, стоит выяснить, а что, собственно, произошло, в порядке ли ребенок. Может это вышло случайно. Любые подзатыльники учат детей не тому, что какие-то поступки нельзя совершать, а тому, что не нужно попадаться. Ребенок начинает усиленно врать или списывать вину на других.

**- Есть ли взаимосвязь между жестоким обращением с ребенком в семье и его преступным будущим?**

- Если папа избивает маму, а мама это безропотно терпит, при этом в семье подрастает мальчик, то он, действительно, может стать преступником. Но также он может формироваться и по принципу жертвы. Выезжая в течение многих лет в колонию для психологической реабилитации юных преступников, я каждый раз задавалась вопросом: был ли он порот в детстве, оказывался ли свидетелем насилия. И отрицательного ответа на него я ни разу не получила.

**Напоминаем, что прослушать полные лекции спикеров областного форума "Семья", ознакомиться с презентациями выступлений и ответами на вопросы зрителей, присланные к прямому эфиру, можно на сайте для тюменских родителей "Детки!" по ссылке: [www.detkityumen.ru/family2021/](http://www.detkityumen.ru/family2021/).**

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4851/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4851/)