ЕСЛИ ПОСТРАДАЛ РЕБЁНОК

В значительной мере степень травматизации ребёнка зависит от того, как долго насилие длилось и оставалось неизвестным. Восстановление после сексуализированного насилия — это процесс, для которого ключевое значение имеют реакция взрослых на информацию о насилии и поддержка ближайшего окружения.

Важно не показывать свою панику ребёнку.

Дети не рассказывают о пережитом насилии по многим причинам, в том числе из-за страха расстроить маму/взрослого, которому ребёнок доверяет. Ваши эмоции нормальны, но не стоит добавлять ребёнку чувство вины в процессе восстановления. Вы можете обратиться к нам или другим поддерживающим специалисткам, чтобы поделиться переживаниями.

Ребёнок нуждается в том, чтобы его постарались понять и не осуждали.

Довериться другому человеку может быть сложно. Чтобы решиться рассказать о случившемся, пострадавшей или пострадавшему нужны силы, смелость и уверенность, что их поддержат. Выслушав ребёнка, обязательно скажите, что вы рядом и готовы сделать всё возможное для её или его защиты.

Главное, чтобы у ребёнка была поддержка и надёжный взрослый рядом.

Пострадавшим детям не всегда необходима помощь психолога и психиатра, ведь все переживают насилие по-разному. Но и избегать профессиональной помощи не стоит, если вы заметили у ребёнка психологические трудности, связанные с опытом насилия, лучше всего будет обратиться к психологу или психиатру со специализацией в этой теме.

Дайте понять ребёнку, что вы верите рассказанному, что вы готовы выслушать и помочь, что вы ни в коей мере не считаете ребёнка виноватой или виноватым в случившемся.

Будьте готовы к тому, что ваша помощь, терпение и внимание будут требоваться ребёнку длительное время.

Если вы переживайте подобный опыт, и вам не с кем поговорить, если вашему ребёнку нужна психологическая поддержка, вы всегда можете обратиться к нам. Мы оказываем помощь и пострадавшим детям, и их близким. Вся помощь анонимна, конфиденциальна и бесплатна.

Телефон доверия

8-499-901-0201

(пн-сб с 10:00 до 20:00)

Кризисная почта

online@sisters-help.ru