***Особливості психологічної реабілітації дітей, які зазнали сексуального насильства.***

Людям, що спілкуються з дитиною, яка зазнала насильства, необхідно пам’ятати, чого не можна робити за жодних обставин ніколи:

1) не можна обіцяти того, що не можете виконати;

2) не можна обіцяти того, що залежить не від вас – надайте інформацію про те, від кого це залежить;

3) не ставте нездійсненних цілей;

4) не ставтесь до дитини як до однієї з… Спілкуйтеся з особистістю; 5) не критикуйте дитину як особистість;

53

6) не звинувачуйте дитину, коли вона говорить неправду;

7) не обіцяйте дитині, що з нею такого більше не трапиться;

8) не звинувачуйте дитину в тому, що вже трапилося;

9) не говоріть, що якщо б дитина поступила інакше, то і все було б інакше;

10) не продовжуйте працювати з дитиною, якщо відчуваєте неприязнь до неї;

11) вмійте «пройти» повз дитину, якщо не можете їй допомогти [7]. Натрапляючи на супротив дитини (коли вона всілякими способами намагається відсторонитися від контакту з вами), не намагайтеся його руйнувати: важливіше зрозуміти й прийняти те, що, ймовірно, вона має право на недовіру і небажання розкриватися перед будь-ким.

Якщо Вам вдалося викликати довіру і дитина розповіла Вам про те, що сталося, «донесіть» до неї такі повідомлення:

– я тобі вірю;

– мені прикро, що з тобою це сталося;

– це не твоя провина;

– я рада, що ти мені про це розповіла;

– я спробую зробити так, щоб ти опинилась в безпеці;

– ти не одна: сексуальне насильство відбувається також і з іншими дітьми [7].

До завдань у роботі з дитиною, яка зазнала сексуального насильства, належать:

1) зміцнити відчуття безпеки й поновити довіру до дорослих; 2) надати дитині можливість розрізняти й виражати свої особисті почуття; 3) підняти самооцінку;

4) сприяти прийняттю власного тіла;

5) навчити відсторонювати негативні емоції до насильника й сприяти вираженню позитивних емоцій [7].

Виділяють такі cтадії реабілітаційного зцілення після насильства:

1. *Рішення вилікуватися* – коли переживання стають такими сильними, що неможливо більше терпіти, або людина усвідомлює необхідність яких небудь змін. Завдання психолога або педагога на цій стадії – створити безпечний простір, визначити стан психологічного здоров'я клієнта. У дітей формування цієї першої стадії проявляється рідко, позаяк дитина не усвідомлює себе «психологічно хворою». Завдання психолога – викликати потребу змінити свій стан. Але не можна форсувати події, оскільки дитина побудувала свої психологічні захисти, і доки вони є міцними, доти вони працюють, не потрібно їх руйнувати. Зважаючи на те, що робота з наслідками насильства відбувається у підсвідомості, необхідно побачити момент, коли захист припиняє працювати. Наступне завдання психолога – не втратити момент, коли підсвідомість дитини потребує лікування.

2. *Стадія кризи. Катарсис.* Дитина зазнає згострих почуттів, відчуває біль. Це найбільш болісна й складна для неї стадія. Отже, надзвичайно важливо, щоб до цього часу появився хто-небудь, хто зможе потурбуватися про дитину в цей момент. Від психолога вимагатиметься надзвичайно потужної підтримки. Важливо, щоб дитина усвідомила, що ця стадія не буде тривати завжди. Щоб подолати цію стадію, надзвичайно важливо, якою мірою встановлено чи поновлено довіру дитини до навколишнього світу, дорослих і Вас особисто.

3. *Спогади.* Якщо існує довіра до психолога, буде і розповідь про те, що відбулося. Надзвичайно важливо, щоб дитина згадала стільки, скільки вона зможе витримати. Не форсуйте події. На цьому етапі не обов'язково змушувати дитину згадати всі деталі. Нехай пригадає те, що може.

4. *Віра.* Цей етап є важливим у тому випадку, якщо дитина не впевнена в точності спогадів. Надзвичайно важливо повірити собі й своїм спогадам, оскільки до цього дитина не одноразово чула: «Цього не може бути», Ти все «вигадала», «А може все було інакше». Як наслідок, дитина сама не вірить в те, що сталося.

5. *Порушення мовчання.* Детальна розповідь проте, що сталося. Вона, як правило, супроводжується почуттям сорому і страху налякати того, хто слухає.

Також існує страх зазнати повторного насильства. Можна підбадьорити дитину словами: «Що більше ти розкажеш про те, що сталося, то менше негативної енергії в тебе залишиться і тобі стане легше». У цьому випадку надзвичайно корисними є казки, ігри з ляльками, з піском. Якщо дитина вирішила розповісти про все, що сталося, психологу, то потім вона зможе наважитися розповісти про це ще кому-небудь. Зникне внутрішня ізольованість.

6. *Позбавлення почуття провини.* Дитина може звинувачувати себе в тому, що не змогла себе захистити, або в тому, що на момент насильства відчула задоволення. Не можна переконувати жертву в тому, що вона не є винною – не повірить цьому. Важливо допомогти дитині позбавитися відповідальності за те, що сталося. Винен лише насильник. Це він мав вибір – скоювати насильство чи ні. І лише він відповідальнийза те, що сталося.

7. *Підтримка «внутрішньої дитини».* Більшість дітей, які зазнали насильства, не можуть радіти життю, відчувають себе дорослими. Але всередині кожного дорослого «живе» дитина, яка радіє, і дитина, яка страждає. На цій стадії ми встановлюємо контакт з «пораненою дитиною всередині себе», за допомогою малювання, ігор тощо.

8. *Відновлення довіри до себе* підвищує самооцінку. На цьому етапі відбувається визначення і відновлення особистісних меж дитини, які були зруйновані внаслідок насильства.

9. *Горювання або оплакування* над тими, що було втрачено внаслідок насильства. Наприклад, втрата дитинства, сім'ї (якщо насильник був членом родини), цнотливості, почуття довіри до оточення, безпеки тощо. Надзвичайно важливо надати дитині можливість погорювати над тим, чого не повернути. Лише після цього можна припинити «сидіти на руїнах, а почати будувати новий будинок».

10. *Гнів.* На стадії оплакування вивільняється злість, яка довго стримувалася всередині. Важливо спрямувати цю злість на того, хто став причиною втрати. Також важливо, щоб цією людиною не стала сама дитина.

11. *Викриття і конфронтація.* На внутрішньому рівні насильник сприймається як людина, що мешкає поблизу. Важливо спрямувати на нього свій гнів. Можна написати йому листа. А можна розіграти психодраму «Порожній стілець»: висловити уявному насильникові, що сидить навпроти, усі свої переживання, весь свій біль. Важливо не зациклюватися дитині на цьому етапі, а показати, що після того, як вона вивільнить свою злість і образу, не потрібно заповнювати себе ними знову.

12*. Пробачення.* Мається на увазі пробачення себе, а не насильника, позаяк пробачення насильника є ще однією жертвою, принесеною йому. Зміст прощення полягає в тому, щоб відпустити насильника від себе.

13. *Набуття духовності.* Відновлення розуміння, що світ є гарним або поганим настільки, наскільки ми даємо йому змогу бути гарним або поганим щодо нас. Зникають почуття віддаленості від світу, відновлюється зв'язок між «Я» і тілом. Відбувається прийняття тіла, яке досі викликало відразу. Повертається довіра до людей.

14. *Дозвіл і рух вперед.* Це момент, коли люди відчувають, що їм вдалося увійти в життя. Коли вони дозволяють собі жити і відчувати, не позбавившись того, що пережили [7].

Важливо пам’ятати, що діти можуть відновлюватися, і відновлюються після сексуального насильства, а психологи можуть і зобов’язані чітко донести до дитини, що «життя продовжується», звертаючись до таких проблем: – захист від повторного насильства;

– захист від сорому;

– нормалізація середовища.

Отже, діти мають стати дорослими. Стати дорослими, тобто повністю вирости в людському сенсі, означає не лише засвоїти новітні технології й усвідомлено залучатися до своєї соціальної групи, але й вміти відсторонюватися від чужого світогляду і чужої ідеології, усвідомлювати й цінувати свою особистість, вміти долати перепони, що виникають.

57

***Питання для самоконтролю***

1. Розкрити особливості формування Я-концепції людини з особливими потребами. 2. Особливості психологічної реабілітації дітей, які зазнали сексуального насильства. 3. Особливості психологічної реабілітації осіб з ПТСР.

4. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців. 5. Особливості психологічної реабілітації залежностей.

6. Назвіть ознаки залежної особистості

***Література***

1. Бочелюк В. Й. Психологія людини з обмеженими можливостями : навч. посіб. / В.Й. Бочелюк, А.В. Турубарова. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – 264 с.

2. Романишин А.М. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах / А.М. Романишин, О.В. Бойко. – Львів, 2014. – 121 с. 3. Ромек В.Г.

 2007. – 256 с. 4. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія : навчально-методичний посібник / О.М. Тохтамиш. – Вінниця : Віндрук, 2014. – 100 с.

5. http://reabilitatsia.com/posttravmatichni-stresovi-rozladi-u-vijskovosluzhbovtsiv ta-yih-reabilitatsiya/

6. <http://enc.com.ua/psixoterapevtichna-enciklopediya/psix-psix/111793>- psixoterapiyaireabilitaciya.html

7. <http://skviravo.ucoz.ru/psixolog/psikhologichna_reabilitacija_ditej> 8. <https://life-after-ato.com.ua/?p=10116>