

Содержание

Благодарности	17
Предисловие	21
Ждем ваших отзывов	24
Глава 1. Насилие со стороны партнера глазами и ушами детей	25
Грейс и Мэтью	28
Бреанна и Адам	30
Александра и Грег	31
Ванда и Лейф	33
Часть I. Мужчина-агрессор и ваши дети	43
Глава 2. Склонность к агрессии и дети	45
Контроль	46
Претенциозность	49
Неуважение	51
Манипуляция	52
Запугивание	54
Изоляция	55
Важность вашей роли лидера	57
Ключевые моменты	58
Глава 3. Мужчины-агрессоры в роли родителей	59
Что нужно для хорошего воспитания	60
Авторитарность	61
Недостаточное участие	65
Пренебрежение и безответственность	67
Дискредитация матери	68
Он хочет, чтобы дети (и вы) были такими же, как он	69
Уверенность в своем всезнании	70

Жестокое обращение с ребенком	70
Физическое насилие	71
Психологическое насилие	72
Сексуальное насилие	73
Что я могу сделать?	73
Ключевые моменты	76
Глава 4. Изучите внутренний мир своих детей	77
Ключевые концепции, связанные с детским опытом	78
Концепция №1	
Ваши дети знают о насилии	78
Концепция №2	
Интерпретации детей значат не меньше, чем их опыт	80
Концепция №3	
Ваши дети испуганы	81
Концепция №4	
Дети считают себя виноватыми	82
Концепция № 5	
Ваши дети хотят поговорить о жестоком обращении, но не могут	84
Навязанная секретность	86
Поведенческие проявления	87
Эмоциональные последствия	88
Влияние на обучение и познание	91
Воздействие на убеждения и ценности детей	93
Чувства ребенка по отношению к мужчине-агрессору	96
Детская жизнестойкость	98
Что я могу сделать?	100
Ключевые моменты	103
Глава 5. Защитите границы ваших детей	105
Жестокое обращение — это проблема с границами	106
Вернемся к Тому	109
Нарушение границ обычно начинается с малого	110
Мальчики тоже могут быть в опасности	111

Виновник инцеста	112
Что я могу сделать?	114
Ключевые моменты	118

Часть II. Мужчины-агрессоры и семейные отношения 119

Глава 6. Выходные с семьей Эбботтов 121

Глава 7. Отстаивайте свою роль матери 127

Как жестокое обращение подрывает ваш авторитет	128
Подрыв авторитета как неотъемлемая часть жестокого обращения	128
Динамика последствий жестокого обращения	130
Один из выходов из сложившейся ситуации, но не самый лучший	132
Как агрессор может умышленно подорвать ваш авторитет	132
Вмешательство в ваши методы воспитания	133
Прямое вмешательство	134
Косвенное вмешательство	135
Почему он хочет испортить мои отношения с детьми?	136
Что я могу сделать?	137
Ключевые моменты	142

Глава 8. Сохранение здоровых семейных отношений 143

Дети в качестве оружия	145
Как (и почему) мужчины-агрессоры сеют разногласия	147
Фаворитизм	147
Умышленное внесение разногласий	149
Разобщающее воздействие жестокого обращения	150
Почему дети могут от вас дистанцироваться	152
Почему жестокий мужчина сеет разногласия	152
Удастся ли ему нас рассорить?	153
Что я могу сделать?	155
Ключевые моменты	158

Глава 9. Уйти или остаться	161
Трудные вопросы о будущем	163
Разлучение детей с вашим партнером-агрессором — плюсы и минусы	166
Ключевые моменты	173
Глава 10. Работа со службами защиты детей	175
Как работают системы защиты детей	177
Надлежащая помощь по защите детей для подвергшихся насилию матерей	179
Распространенные ошибки при принятии мер по защите детей подвергшихся насилию женщин	187
Что я могу сделать?	190
Ключевые моменты	195
Часть III. Отношения мужчины-агрессора и ваших детей при раздельном проживании	197
<hr/>	
Глава 11. Что для ваших детей означают расставание и развод	199
Ключевые моменты	209
Глава 12. Мужчины-агрессоры после расставания в роли родителей	211
Противодействие вашим методам воспитания после разлуки	212
Дети как средство манипуляции после расставания	213
№1. Делает так, чтобы дети обвинили в расставании вас	215
№2. Использует детей, чтобы контролировать и расстраивать вас	216
№ 3. Заявляет о своих правах на детей	217
Настоящие виновники отчуждения: мужчины-агрессоры	218
Насколько плохим станет мой бывший партнер после расставания?	220
Может ли он стать лучшим отцом?	222

Роль новой жены или подруги	223
Что я могу сделать?	226
Ключевые моменты	231
Глава 13. Ваш путь в системе судов по семейным делам	233
Ронда	234
Пола	236
Заблуждения о судах по семейным делам	237
Как суды по семейным делам рассматривают заявления о домашнем насилии	239
Как вести себя со специалистами службы опеки	242
Если у вас есть опасения по поводу сексуального насилия над детьми	246
Нужно ли мне податься в бега со своим ребенком?	249
Стоит ли мне привлекать службу защиты детей?	250
Переговоры с агрессором	251
Что я могу сделать?	252
Ключевые моменты	258
Часть IV. Жизнь детей продолжается	259
Глава 14. Помогите своим детям восстановиться	261
Как помочь восстановлению?	262
Детские истерики	269
Плач	271
Вспышки гнева	273
Глубокое освобождение от страха	274
Смех	275
Стоит ли мне беспокоиться из-за таких разрядок моего ребенка?	276
Обратитесь за помощью к профессионалам	278
Нужны ли моему ребенку лекарства?	280
Что делать, если я не могу получить профессиональную помощь?	281
Когда дети не помнят, что случилось	281
Ключевые моменты	283

Глава 15. Укрепляйте уверенность детей в их силах	285
Обучение критическому мышлению	286
Медиаграмотность	287
Используйте повседневные ситуации	290
Скептицизм не обязательно означает цинизм	291
Совладание и позитивное сопротивление детей	292
Продумайте с детьми план действий	293
Планирование мер безопасности для посещений без присмотра	297
Заключительные размышления	299
Ключевые моменты	301
Глава 16. Как прервать цикл агрессии	303
Углубите свои знания	306
Просвещайте свое сообщество	307
Сотрудничество с сообществом	308
Развенчивайте мифы, которые делают детей уязвимыми	310
Измените мир детей, которых вы знаете	313
Нужно ли мне противостоять агрессору?	316
Нужно ли мне подать заявление о жестоком обращении с детьми?	317
Поддержите вашу местную программу для подвергшихся насилию женщин	318
Оказывайте давление на СМИ	319
Поддержите реформу семейных судов	320
Роль профессионалов	321
Создайте мир без агрессии	324
Ключевые моменты	325
Ресурсы	327
Общие ресурсы для женщин, подвергшихся насилию	327
Для подростков и их родителей	329
Для цветных женщин	329
Для лесбиянок	330
Восстановление детей	331

12 *Содержание*

Книги для чтения с детьми	332
Развод и раздельное проживание	333
Опека над детьми, развод и алименты	333
Сексуальное насилие над детьми	336
Проблемы воспитания	336
Проблемы, связанные со службой защиты детей	338
Зависимости	338
Для женщин в религиозных сообществах	339
Мужчины-агрессоры	339
Для тех, кто помогает женщинам, подвергшимся насилию	340
О преодолении жестокого обращения в сообществах	341
Просветительская и пропагандистская деятельность	342
Медиаграмотность	342
Мужчины-союзники и наставники	343
Личные истории матерей, подвергшихся насилию	345
Предметный указатель	346

Изучите внутренний мир своих детей

— С моими детьми все хорошо. Они даже не понимают, как он себя со мной ведет, потому что он делает это, когда их нет рядом.

— Раньше моя дочь была такой общительной с другими детьми. Теперь она всегда цепляется за меня или играет сама по себе.

— Мой сын разговаривает со мной так же, как его отец. Клянусь, он такой же, как и он.

— Наши дети просто не говорят о том, что они чувствуют. Хотела бы я понять, что с ними происходит.

На мои лекции приходят матери, живущие со злыми, доминирующими или склонными к насилию партнерами, и засыпают меня вопросами о своих детях. Многие из бесчисленных вопросов, которые они поднимают, можно свести к следующим:

“Что чувствуют и думают мои дети? Что происходит у них в душе? Как у них дела? Все ли с ними будет в порядке?”

Эта глава поможет вам разобраться в сложных и противоречивых течениях, пронизывающих сердца и умы ваших детей, и предложит инструменты, которые помогут вам сделать так, чтобы ваши дети впустили вас в свой внутренний мир. Чем глубже вы погружаетесь в их переживания, тем четче они осознают, что вы сможете им справиться с волнением и дистрессом, и укрепляются в мысли о том, что они — и вы — справитесь.

Жизнь с партнером-агрессором превращает вашу жизнь в череду кризисов — или в один бесконечный кризис, — так что вам начинает казаться, что попытка справиться еще и с дистрессом ваших детей станет для вас чрезмерным грузом. Но если вы будете решать эти проблемы по очереди, не забывая о терпении и снисходительности к себе, вы

обнаружите, каким важным ресурсом вы можете стать для своих детей, и это пойдет и вам на пользу.

Ключевые концепции, связанные с детским опытом

Концепция №1

Ваши дети знают о насилии

Некоторые матери уверяют меня, что их дети не знают о поведении отца, потому что не присутствовали во время его вспышек гнева. Но исследователи обнаружили, что дети подвергшихся насилию женщин обычно знают много подробностей об унижениях и запугиваниях, которым отец подвергает их мать, и испытывают бурю мыслей и чувств, связанных с событиями, которые они слышали и видели или о которых узнали от своих братьев и сестер.

ВОПРОС №4

Мне кажется, что агрессивное поведение моего партнера не влияет на моих детей? Я права?

Как дети узнают о том, что отец жестоко ведет себя с мамой?

- *Они видят инциденты.* Дети являются непосредственными свидетелями многих актов жестокого обращения, происходящих в их доме. Исследователи сообщают нам, что три четверти детей, живущих с мужчинами-агрессорами, физически присутствовали хотя бы при одном случае применения насилия. Некоторые матери сообщают, что через несколько недель или месяцев после случая жестокого обращения их дети внезапно упоминают подробности произошедшего, при этом мать понятия не имела, что ребенок был свидетелем. Они смотрят через дверные проемы или щели, стоят наверху лестницы, прячутся за мебелью. Иногда они прямо на виду, но мать настолько встревожена из-за гнева или агрессии своего партнера, что не замечает присутствия ребенка.
- *Они слышат инциденты.* Крики, угрозы, грохот падающих на пол предметов, шлепки — все эти звуки громко разносятся по всему

дому, как и визг колес автомобиля, на котором папа уезжает после вспышки гнева. Если они в постели, их разбудят крики или другие громкие звуки. Они могут побежать в поисках компании своих братьев и сестер или чтобы убедиться, что с младшими все в порядке. Или, возможно, они никак не могут заснуть. Дети, которые растут в атмосфере жестокого обращения, очень чутко реагируют на признаки того, что отец вот-вот взорвется, и могут лежать без сна, как на иголках, молясь, чтобы их родители заснули без происшествий.

- *Они узнают о событиях друг от друга.* Братья и сестры рассказывают друг другу о пугающих или неприятных происшествиях, свидетелями которых они стали. Эти слухи быстро распространяются среди членов семьи. Старшие дети не всегда могут разумно рассудить, о чем следует говорить младшим детям.
- *Они видят последствия для дома.* Дети могут заметить перевернутые стулья, разбитые тарелки или стаканы, дыры в стенах, сломанные игрушки, разбросанную одежду. Мужчины-агрессоры никогда не убирают беспорядок — следствие их агрессивного поведения, а мать может быть слишком потрясена и неспособна ни на что другое, кроме как запереться в комнате и плакать, пытаясь уснуть.
- *Они видят последствия для вас.* Дети интуитивно улавливают ваши реакции, которых посторонние могут не заметить. Они видят, что вы шатаетесь или что вас трясет, что вы необычайно вспыльчивы или отстранены. Что вы остаетесь в постели дольше, чем обычно. Детский разум может выполнять детективную работу, реконструируя произошедшие события. Если жестокое поведение связано с физическим насилием, они могут увидеть синяки или царапины, или заметить, что вы нанесли слишком плотный макияж.

В промежутках между инцидентами дети могут заметить, что у вас обострились рефлексy, например, что вы вздрагиваете, когда кто-то делает резкое движение. Они могут увидеть, что вы чересчур эмоционально реагируете на жестокое обращение или насилие в фильме, который вы смотрите вместе. Немногие взрослые понимают, насколько чувствительными и наблюдательными могут быть дети, когда они подозревают, что один из их родителей страдает или находится в опасности.

- *Они чувствуют атмосферу.* У детей есть мощный радар, которым они улавливают жестокость и угрозы. Даже если ваш партнер никогда вас не бил, они знают, что он вас пугает и унижает. Анализируя ваши чувства, они проводят параллели с его обращением с *ними* самими, собирая таким образом кусочки пазла в целую картину.

Исходите из того, что вашим детям известно о жестоком обращении вашего партнера, и что им нужна помощь, чтобы они могли разобраться со своими чувствами и вопросами по этому поводу. Не притворяйтесь, что все в порядке. Возможно, вы надеетесь, что таким образом убережете их от волнений, но на самом деле вы только усугубляете их страдания, ведь они знают о существовании проблемы. Нет стоит избегать этой проблемы, иначе вы не сможете оказать своим детям эмоциональную помощь, в которой они нуждаются.

Концепция №2

Интерпретации детей значат не меньше, чем их опыт

Чтобы заглянуть в голову детей, особенно маленьких, и посмотреть на мир их глазами, нам иногда нужно отказаться от наших взрослых способов понимания событий. Вот что некоторые дети говорят о случаях насилия в их доме.

— Если в наш дом придет полиция, нас всех посадят в тюрьму.

— Мама плакала, потому что я не сделала то, что приказал мне сделать папа, а потом он накричал на нее и обругал. Она очень злится, потому что из-за меня папа так на нее накричал.

— Парень мамы назвал ее “глупой идиоткой”, а потом толкнул ее к стене. Он часто и меня так обзывает, так что, вероятно, скоро он и меня так может толкнуть.

— Я слышал, что если твой отец бьет твою маму, придут люди и заберут тебя в другую семью, и вы с мамой больше не будете жить вместе.

Дети по-своему осмысливают то, что они видят и слышат, и их умозаключения могут удивить взрослых. Если они слышат, как их отец выступает с угрозами или ложными заявлениями по отношению к их матери, или если он лжет им напрямую, это еще больше искажает их

восприятие. Например, иногда, чтобы запугать детей и не дать им обратиться за помощью, агрессоры, применяющие физическое насилие, говорят детям, что полиция посадит всю их семью в тюрьму.

Таким образом, если вы хотите сделать первый шаг к пониманию чувств ваших детей, попросите их рассказать вам, что они знают и думают о ситуации в вашем доме, и попытайтесь понять, какое значение они приписывают событиям, свидетелями которых они стали. Затем вы сможете подтвердить и поддержать их чувства, развеять их страхи и скорректировать любые неправильные представления, которые у них возникли. Однако помните, что не следует давать им ложные заверения, например: “Папа никогда бы так с тобой не поступил”, потому что, если вы окажетесь неправы, в следующий раз им будет трудно вам поверить.

Концепция №3

Ваши дети испуганы

Когда дети слышат, как папа кричит на маму или угрожает ей, или видят, как он периодически впадает в крайнюю и иррациональную ярость, их охватывает страх. Они боятся, что вы сильно пострадаете, и сочувствуют вашей боли. Они отчаянно жалеют, что у них нет силы, чтобы остановить этот инцидент. И они беспокоятся, что в следующий раз папа обратит свою агрессию на них, особенно если это уже случилось в прошлом.

Большинство детей подвергшихся насилию женщин скрывают свой страх. Они не хотят увеличивать ваше бремя, поэтому пытаются справиться со своими чувствами внутри себя или в разговоре друг с другом. Они также опасаются, что если они покажут, как их расстраивает такое обращение с вами, то вы или обидчик их накажете. У некоторых детей борьба с беспокойством выливается в переедание, отказ от еды или другие виды лихорадочной или рассеянной деятельности. Другие погружаются в фантастические миры. Обкусывание ногтей, скрежетание зубами, прыщи или экзема — все это могут быть проявления страха. Другим признаком может быть развитие фобий или компульсий, при которых ребенок необычайно боится монстров, постоянно моет руки или страдает из-за иррационального страха перед незнакомцами. У некоторых детей диагностируют синдром дефицита внимания или

гиперактивность, обсессивно-компульсивное расстройство или оппозиционно-вызывающее расстройство, тогда как правильнее было бы относиться к ним как к пережившим травму людям, потрясенным страхом и тревогой, нуждающимся в безопасности и исцелении больше, чем в лекарствах.

Эмоции, которые вызвало расстроившее ребенка происшествие, остаются внутри него и могут активироваться каким-то событием в реальной жизни или сценами, которые он видит по телевизору или в кино. Если иногда вы наблюдаете у своих детей сильные эмоциональные реакции, которые сбивают вас с толку, подумайте: возможно, какое-то событие вытаскило на поверхность более ранний травматический опыт.

Концепция №4

Дети считают себя виноватыми

Типичный сценарий в доме злого или властного мужчины может выглядеть примерно так.

Трейси и Эрик ссорятся, потому что Трейси нужна помощь в бесконечных домашних делах, готовке еды и присмотре за детьми — всем этим она занимается в дополнение к работе с неполной занятостью. “Если от тебя нет никакой помощи, по крайней мере, убери свой чертов бардак”, — раздраженно говорит она. Эрик в ярости обзывает Трейси ленивой, ноющей стервой, и начинает пинать детские игрушки, разбросанные по полу в гостиной. “Ты не контролируешь этих чертовых детей! — кричит он. — А потом ты вишишь меня, когда в этом доме беспорядок!” Дети мгновенно замечают признаки папиной эскалации, а старшему, Джастину, хочется встать между мамой и папой, но он боится, что ему достанется. Пока Джастин колеблется, папа внезапно толкает маму на диван и выбегает из дома. Дети стоят в шоке, глядя на Трейси. Она плачет, потирая ушибленный локоть. Увидев, что дети смотрят, и чувствуя себя униженной, она рявкает на них: “А ну быстро уберите за собой!” Пара игрушек оказываются сломанными из-за того, что Эрик их пинал, и младшая девочка и мальчик начинают плакать, когда видят осколки.

Что при этом чувствуют эти дети? Младшие преисполнены чувством вины, думая: “Папа разозлился, потому что мы не убрали свои игрушки, и толкнул маму. Это мы во всем виноваты”. Эти мысли переходят в чувство: “Мы плохие”. Тем временем Джастин, старший, горько ругает себя: “Почему я просто стоял и не вмешивался? Почему я такой трус?”

Вкратце, дети чувствуют себя виноватыми, потому что думают, что это *они* спровоцировали насилие, или считают, что должны были *предотвратить* его, или и то, и другое.

Дети не обязательно могут проводить такие логичные параллели, как в истории Эрика и Трейси. Они могут считать себя виноватыми, даже если ссора не имеет к ним никакого отношения. Они живут со смутным ощущением, что это каким-то образом их вина, возможно, потому, что они плохо себя вели несколькими днями ранее, а может быть, и вовсе без причины, просто потому, что детский разум еще не в состоянии четко устанавливать причинно-следственные связи, особенно в отношении травмирующих переживаний.

Некоторые дети из-за чувства вины начинают вести себя преувеличенно идеально, надеясь таким образом доказать, что они хорошие, и стараются избегать любого плохого поведения, которое может заставить папу обидеть маму. В недавней ситуации, когда я выступал экспертом при определении места жительства детей, отец был эмоциональным обидчиком, который оскорблял, унижал и тщательно контролировал всех членов семьи, вплоть до того, что требовал, чтобы они готовили еду в уже использованной воде, устанавливал, сколько времени они могут проводить в душе, и запрещал им запиравать двери при переодевании. Сотрудники школы рассказали мне, что старшая дочь, Джина, была отличницей, хорошо со всеми ладила и помогала другим ученикам решать их конфликты. Ее приняли в престижный колледж в Новой Англии. На первый взгляд ее мать могла бы подумать, что насилие в семье не сказалось на Джине, в отличие от ее младшей сестры, склонной к суициду. Но когда я позвонил Джине в общежитие ее колледжа, она в течение двух часов красноречиво изливала мне ту боль, которую причинил ей диктаторский гнет ее отца. Она постоянно плакала и говорила мне, что посещает психотерапевтов колледжа, чтобы справиться с этой ситуацией.

Вина может проявляться в противоположной форме, когда ребенок отказывается от попыток доказать, что он хороший, и погружается

в самопринятую идентичность “плохого ребенка”, постоянно попадая в неприятности и, возможно, демонстрируя плохое отношение к другим детям. Подобный переход типичен для подросткового возраста. Такой “плохой ребенок” иногда подсознательно считает, что если ему удастся привлечь все негативное внимание к себе, то, возможно, папа прекратит обижать маму.

Хотя дети часто думают, что папа обижает маму из-за них, они не обязательно понимают, что именно они сделали неправильно. Поэтому они пытаются сжаться, стать незаметными, чтобы не спровоцировать папу.

Вы можете облегчить это бремя, как можно четче объяснив своим детям: “Причиной ссоры были не вы. Вы никоим образом не виноваты в том, что папа был со мной груб. В его действиях и проблемах виноват только он сам. В этой ситуации должны разбираться взрослые, а не дети”. Возможно, вам придется напоминать им об этом не один раз.

Концепция № 5

Ваши дети хотят поговорить о жестоком обращении, но не могут

В своей книге *Children Who See Too Much* (Дети, которые слишком много видят, см. секцию “Восстановление детей” в разделе “Ресурсы” в конце книги) Бетси Макалистер Гроувс рассказывает о группе пятилетних детей, которые однажды увидели кровавое нападение из окна своего автобуса по дороге домой. На следующее утро, когда дети вернулись в школу, их учителя нервно ждали, как дети отреагируют на это событие и какие вопросы они зададут. Но, к их изумлению, *ни один ребенок не сказал на слова о нападении*, и все занялись своими обычными делами. Через пару часов этого странного молчания воспитатели решили усадить детей и спросить, что они видели по дороге домой. Детей мгновенно прорвало.

Они изливали свои чувства, долго рассказывая о случившемся. Они хотели, чтобы им помогли понять, что могла чувствовать жертва, их интересовало, пойман ли преступник, и что с ним будет, и они боялись, что он сможет напасть и на них.

Взрослые легко могли неверно истолковать первоначальное молчание детей в то утро, ошибочно решив, что нападение их не встревожило,

или что они его не заметили. Они также могли бы заключить, что дети предпочитают не говорить об этом, возможно, чтобы избежать неприятных воспоминаний.

Зачем детям скрывать желание поделиться своими мыслями и чувствами, когда они переживают такой глубокий дистресс? Ответ заключается в определенных гипотезах, которые мы слышим от детей. Вот некоторые из них.

“Если взрослые ничего не говорят о том, что произошло, значит, нам не положено об этом говорить”. Ваши дети могут сформировать такое же убеждение, если с тех пор, как папа унижал или бил вас на их глазах, прошли часы или дни, но никто ничего об этом не говорит. Они думают: “Мама и папа ведут себя так, как будто ничего не случилось, так что, должно быть, они хотят, чтобы и мы сделали то же самое”. Дети могут прийти к выводу, что жестокое обращение — это постыдная тема, о которой нельзя говорить.

“Взрослые не могут справиться с нашими чувствами по поводу страшного события, для них это уже чересчур”. Дети знают, что взрослые также уязвимы, и могут решить, что некоторые темы для нас слишком сложны. Ваши дети могут намекать на свои опасения, а не говорить о них напрямую, чтобы прощупать, как вы отреагируете на их чувства. Если ваш сын спрашивает: “Папа напугал тебя прошлой ночью?”, а вы отвечаете: “О, не глупи, он просто немного рассердился, вот и все”, мальчик приходит к выводу, что он затронул какую-то щепетильную тему, и решает, что не стоит ее касаться. С другой стороны, если вместо этого вы в ответ спросите: “Что-то в действиях папы тебя напугало? Что ты при этом почувствовал?”, вы покажете, что не боитесь говорить о его чувствах. (И если он настойчиво хочет узнать, были ли вы напуганы, скажите ему правду. Он и сам знает, что вы испугались, ему просто нужно, чтобы вы подтвердили реальность его восприятия.)

“Разговоры не помогут”. Другие дети или взрослые могли дать понять детям, что неприятных тем лучше избегать. Хотя большинство детей интуитивно понимают, что им становится лучше, когда они высказывают свои чувства и получают ответы на животрепещущие вопросы, голоса, которые говорят: “Просто не думай об этом”, могут заставить их замолчать. Поэтому, возможно, вам придется явно поощрить ваших детей поговорить о травмирующих проблемах, открыться вам. Если вы дадите им понять, что говорить — это нормально, они будут делать это чаще

(см. также превосходное руководство для родителей *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* (Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили) в разделе “Ресурсы”).

Навязанная секретность

Некоторые дети боятся говорить о том, что отец проявляет жестокость к их матери. Возможно, мужчина-агрессор даже высказывал им открытые угрозы, чтобы заставить замолчать, например:

- Если ты кому-нибудь расскажешь, что произошло, государство (служба защиты детей) придет и заберет тебя, и ты больше не увидишь ни меня, ни маму.
- Если ты кому-то расскажешь, я убью маму.
- Ты будешь строго наказан, если кому-либо об этом расскажешь.

Подобные угрозы более распространены среди лиц, применяющих физическое насилие, и среди тех, кто нарушает сексуальные границы детей.

Ваши дети также могут бояться того, как *вы* отреагируете, если они не сохранят секретность. Иногда дети говорят исследователям, что мама разозлится, если они заговорят с кем-то за пределами семьи о насилии со стороны отца. Если ваш партнер вас пугает, у вас может возникнуть соблазн попросить детей держать это в секрете из опасений, что служба защиты детей их у вас отберет. Но если вы потребуете от детей хранить молчание о травматическом опыте, это может оставить у них неизгладимые шрамы. В главе 10 “Работа со службами защиты детей” мы рассмотрим некоторые способы избежать этой трудной ситуации.

Чтобы освободить детей от уз хранения тайн, периодически напоминайте им, что они вольны говорить с вами *о чем угодно*, и что никто не имеет права заставлять их хранить от вас секреты. Скажите им, что им также не нужно хранить секреты от своих родственников, школьных учителей или других доверенных лиц. Чем свободнее ваши дети будут себя чувствовать, рассказывая правду о своем опыте, тем в большей безопасности они будут в долгосрочной перспективе.

Итак, мы рассмотрели эти важные основополагающие концепции, и теперь я хочу описать некоторые признаки, по которым вы можете

понять, что ваши дети испытывают стресс из-за жестокости вашего партнера по отношению к вам. Эти списки помогут вам оценить, как идут дела у ваших детей, и увидеть, в каких областях им особенно нужна помощь и восстановление. Как правило, симптомы могут отличаться в зависимости от возраста, темперамента и пола ребенка, а также от конкретного стиля жестокого обращения, которому их подвергает отец. Таким образом, вы можете обнаружить, что в одних областях ваш сын или дочь испытывает большие трудности, чем в других.

Поведенческие проявления

Если вам трудно понять или контролировать поведение ваших детей, вы не одиноки; исследователи обнаружили, что у детей подвергшихся насилию женщин намного чаще наблюдается ряд поведенческих проблем, и что реакция этих детей на их внутренние потрясения может быть очень острой. Вот некоторые из признаков, на которые вам следует обратить особое внимание.

Поведенческие проявления вследствие воздействия мужчины-агрессора

- Запугивание, оскорбление и физическая агрессия по отношению к сверстникам.
- Отказ от социальных контактов, плохие отношения со сверстниками.
- Страх или расстройство из-за разлуки, особенно с мамой.
- Неповиновение авторитетным фигурам, особенно маме.
- Регрессия развития (например, ночное или дневное недержание мочи).
- Гиперактивность, беспокойство, навязчивость или компульсивность.
- Проблемы с обучением и вниманием в школе.
- Проблемы с питанием (например, переедание или отказ от еды).
- Отсутствие развития у младенцев.

- Проблемы со сном (кошмары, чуткий сон, проблемы с засыпанием).
- Насилие по отношению к братьям и сестрам, особенно детей мужского пола по отношению к детям женского пола, старших детей по отношению к младшим.
- Побег из дома.

У детей препубертатного возраста и подростков

- Злоупотребление запрещенными веществами.
- Плохой выбор друзей.
- Жестокость или словесные оскорбления по отношению к партнерам по свиданиям и/или совершение сексуального насилия.
- Жестокость или словесные оскорбления *со стороны* партнеров по свиданиям и/или сексуальная виктимность.
- Насилие по отношению к матери.
- Попытки физически или словесно защитить мать.
- Имитация поведения агрессора по отношению к матери.

Эмоциональные последствия

Некоторые дети обращают большую часть своей эмоциональной боли и замешательства вовне, в результате чего они проявляются в виде вызывающего или деструктивного поведения, в то время как у других детей последствия проявляются не столько в действиях, сколько в эмоциях. Вот некоторые сигналы бедствия, которые могут посылать ваши дети, и которые могут предупредить вас о том, что они переживают тяжелые времена.

Эмоциональные симптомы воздействия мужчины-агрессора

- Страх, беспокойство, нервозность.
- Депрессия, печаль, суицидальные желания.
- Неуверенность.

- Вина, самообвинение, стыд.
- Гнев, обида, горечь.
- Смущение или стыд в общении со сверстниками (например, нежелание приглашать друзей в гости).
- Чувство ответственности за защиту мамы.
- Чувство ответственности за защиту братьев и сестер, особенно младших.
- Беспокойство о безопасности родственников и друзей (генерализованное тревожное расстройство).
- Обвинение братьев и сестер и обида на них.
- Обида матери и обида на нее.
- Фантазии о противостоянии, нападении или убийстве обидчика.
- Желание иметь такую же власть, как у обидчика (идентификация с агрессором).
- Избегание обычных ссор из-за боязни, что они могут перерасти в что-то ужасное.
- Неуверенность в том, что реально, а что нет.

Чтобы более эффективно общаться со своими детьми об их эмоциях, вам следует помнить о нескольких моментах.

Противоречивые чувства могут идти рука об руку. Так, например, дети могут одновременно ненавидеть мужчину-агрессора и хотеть быть похожими на него. Они могут презирать его жестокость, но в то же время жаждать его власти, — отчасти потому, что хотят противостоять ему и таким людям, как он. Точно так же дети могут впитать от своего отца негативное отношение к матери, но при этом испытывать острое желание защитить ее. Они могут фантазировать о том, как причиняют боль мужчине-агрессору. Исследователи обнаружили, что большой процент детей, подвергшихся домашнему насилию, все же чувствуют вину из-за этих агрессивных мыслей и жаждут сблизиться со своим отцом. Если вам удастся распознать эти мощные перекрестные течения в эмоциональном мире ваших детей, это поможет вам преодолеть свою

растерянность и раздражение, вызванные их сменой настроения, а также дать правильные названия их чувствам.

Детям нужно пространство, чтобы чувствовать то, что они чувствуют. Когда мать осознает эмоциональную боль своих детей, она, естественно, желает их от нее избавить. У вас может возникнуть соблазн сказать что-то вроде: “Не печалься, не бойся, все будет хорошо”. Но вашим детям нужно, чтобы вы были рядом с ними *вместе* с их болью, а не пытались их от нее избавить, а также, чтобы вы дали им надежду на то, что ситуация улучшится. Постарайтесь признать и принять диапазон и глубину их эмоциональных реакций.

Детям нужно, чтобы вы подтвердили их ощущения реальности. В деле, которым пару лет назад занимался мой коллега, отец семилетней девочки убил на ее глазах любимого кролика ее матери. Несколько дней спустя травмированная девочка спросила отца, почему он убил питомца, и он ответил: “Я не убивал кролика, Девон. Он умер, потому что был болен. Я просто забрал его, чтобы похоронить”.

Когда взрослые отрицают страшные, трагические или драматические события, дети-очевидцы могут почувствовать, что их связь с реальностью ослабевает. Испытывали ли ваши дети что-либо из перечисленного ниже?

- Их отец отрицал события, которые они видели или слышали.
- После серьезных инцидентов ваш партнер и/или вы вели себя так, как будто ничего не произошло, и больше не упоминали об этом случае.
- Дети подвергались критике или насмешкам со стороны мужчины-агрессора, их братьев и сестер или с вашей стороны за то, что они чувствовали себя напуганными, злыми или растерянными после инцидентов, или за то, что они боялись своего отца.
- Полицейские пришли в дом и ушли, не предприняв никаких действий, или приняли решение, которое смутило детей, например, арестовав вас вместо обидчика.

Детям необходимо знать, что они не сошли с ума, что поведение мужчины-агрессора, а иногда и ваше, на самом деле было пугающим и неприемлемым, и что у них есть веские причины расстраиваться из-за того, что они слышали или увидели. Обязательно валидируйте их

ощущение реальности. Не вините себя за действия вашего партнера, но примите на себя ответственность за свои собственные, так как это поможет вашим детям чувствовать себя с вами в безопасности.

Влияние на обучение и познание

Есть ли у кого-то из ваших детей трудности в школе? Они плохо учатся, легко отвлекаются или иногда вам кажется, что они витают где-то в облаках? Исследователи все чаще обнаруживают, что непроработанные травматические переживания могут повлиять на работу мозга. Подумайте, как любой из этих психических эффектов проявляется у ваших детей.

Симптомы воздействия мужчины-агрессора на способность к обучению и познанию

- Дефицит внимания (включая симптомы, которые могут быть ошибочно приписаны расстройству дефицита внимания).
- Гиперактивность, негативно сказывающаяся на обучении и внимании.
- Отставание в обучении.
- Плохая академическая успеваемость.
- Частые пропуски школы, которые объясняются плохим самочувствием, прогулы.
- Ребенок засыпает в школе (часто из-за того, что он не высыпается дома из-за случаев проявления агрессии).

Если у вашего ребенка проблемы с обучением, постарайтесь наладить сотрудничество со школьным персоналом, который сможет оказать помощь вашему ребенку. Расскажите его учителям или школьному психологу о проблеме вашего партнера. Вам может быть неловко сознаваться персоналу школы в личных проблемах, но не забывайте о потенциальной пользе такого разговора для вашего ребенка. Когда учителя знают, что дети подвергаются дома жестокому обращению, они более терпеливо реагируют на их плохое поведение, предлагают

специализированные учебные программы, при необходимости проводят образовательные тесты и дают ребенку еще больше эмоциональной поддержки и любви.

Однако есть некоторые ситуации, в которых вы, возможно, не захотите сообщать школьному персоналу о насилии.

Вы не знаете, как отреагирует ваш страшный или жестокий партнер, если узнает, что вы говорили о нем с персоналом школы. Вы можете поделиться с учителями своими опасениями по поводу безопасности и попросить их сохранять конфиденциальность информации, которую вы им рассказали. Тем не менее, все еще существует риск того, что он может обо всем узнать, если учитель забудет о данном вам слове и предъявит ему обвинения в насилии, или если школьный персонал сочтет себя обязанным подать рапорт о благополучии ребенка. Если вас это беспокоит, конфиденциально обсудите свою ситуацию с адвокатом, защищающим интересы подвергшихся насилию женщин (см. раздел “Ресурсы” в конце книги). Спросите у школьного консультанта или администратора, о каких обстоятельствах школа сообщает штату, а о каких нет, чтобы вы могли по своему усмотрению определить, какую информацию следует раскрывать учителям вашего ребенка.

Вы боитесь, что если школа подаст заявление в службу защиты детей, то они их заберут. Опять же, это важная проблема, и вам следует обсудить ее с адвокатом ближайшей программы для подвергшихся насилию женщин, в идеале, не называя ни своего имени, ни имен своих детей. Если вы женщина с низким доходом, иммигрантка или цветная женщина (например, афроамериканка, представительница племени, латиноамериканка или американка азиатского происхождения), вы рискуете столкнуться с предвзятой или паникерской реакцией со стороны органов защиты детей. Дополнительную информацию о системе защиты детей вы найдете в главе 10, но имейте в виду, что в некоторых случаях подвергшиеся насилию женщины обнаруживали, что государственное вмешательство на самом деле пошло им *на пользу*, и что детей обычно не забирают из дома.

Вы живете в маленьком городке или сельской местности, где все друг друга знают. Конфиденциальность важна для вас и ваших детей. Но подумайте, насколько большой будет польза, если школьный персонал будет в курсе ситуации в вашем доме.

Если вы решите, что не можете открыто говорить со школой о жестоком обращении, вы все еще можете отстоять потребности вашего ребенка в области просвещения, в том числе запросить специальное тестирование. Дополнительные сведения см. в разделе “Ресурсы”, “Просветительская и пропагандистская деятельность” в конце книги.

Помощь в эмоциональном исцелении оказывает неоценимое позитивное воздействие на четкость мышления ребенка и его способность к концентрации. Поэтому все содержащиеся в этой книге предложения и идеи могут принести дополнительную пользу, помогая ребенку преодолеть трудности в школе или обучении.

Воздействие на убеждения и ценности детей

Мужчина-агрессор становится образцом для подражания для часто контактирующих с ним детей. Дети впитывают взгляды и поведение влиятельных взрослых в их жизни. Может показаться странным, что дети перенимают образ мышления своего отца, даже видя, насколько он деструктивен, но есть ряд причин, по которым это происходит.

- Детям может быть трудно различить, какие из папиных ценностей связаны с его жестокостью, а какие нет, поэтому они не знают, какие из них принять, а какие отвергнуть.
- Эмоционально нестабильные дети более легко принимают деструктивное отношение, потому что их страдания мешают им критически мыслить и усиливают их стремление к одобрению взрослых.
- Дети не обязательно осознают, насколько разрушительным является мужчина-агрессор, потому что он манипулирует их восприятием и периодически проявляет к ним доброту или осыпает их подарками.
- Нездоровый пример папы может подкрепляться посланиями, которые дети получают из телевидения, видеоигр, видеоклипов, текстов песен или порнографии, к которой они получают доступ.

Отслеживайте, когда у ваших детей начинают развиваться какие-либо из следующих убеждений, чтобы вы могли предпринять шаги и заменить их более здоровыми установками.

“Мужчинам можно обижать, запугивать или унижать женщин”. Это сообщение транслируется поведением вашего партнера и может быть усилено, если дети услышат, как он говорит следующие вещи:

— У моего терпения есть предел!

— Я уже сказал, что сожалею; чего еще ты от меня хочешь?

— Я просто пытаюсь донести свою точку зрения и заставить тебя слушать меня!

Исследователи обнаружили, что мальчики, столкнувшиеся с мужчиной-агрессором, часто сами жестоко обращаются с женщинами, когда вырастают. Во время работы с агрессивными мальчиками-подростками я заметил, чтобы они часто использовали точно такие же отговорки и оправдания, которые они слышали от своих отцов и отчимов.

“Женщины сами виноваты в том, что с ними плохо обращаются”. На ценности ваших детей может повлиять то, что ваш партнер обвиняет в своем агрессивном поведении вас:

— Ты сама меня довела!

— Ты не знаешь, когда заткнуться!

— Если бы ты не была такой тупой, этого бы никогда не случилось.

Девочки могут воспринимать поведение папы как пример для подражания почти в той же мере, что и мальчики. Из папиных поступков и оправданий девочка узнает, что если будущий партнер ее оскорбляет, то это она сама виновата, поэтому ей следует в первую очередь изменить себя. (Я указываю своим клиентам: “Своим поведением вы даете своим дочерям понять, что мужчина может их оскорблять. Вы уверены, что хотите этого?” Некоторым мужчинам-агрессорам их поведение начинает казаться менее простительным, когда они представляют, что кто-то обращается подобным образом с их собственными дочерьми.)

“Мужчина-агрессор не несет ответственности за свои действия”. Сын одного из моих клиентов попал в неприятности за драку в школе. Мальчик объяснил свое поведение следующим образом: “Я избил этого парня, потому что он идиот”. Я указал отцу, что поведение его сына было результатом того, что отец винил в своих действиях других людей.

“Мужчины лучше женщин”. Мальчики, которые слышат, как их отец для подражания мужского пола использует такие слова, как “сука”, “шлюха”, “сварливая карга”, “толстуха” и “уродина”, или видят, как он

бьет или запугивает их мать, приучаются смотреть на женщин свысока. Они могут научиться общаться с другими мужчинами, в том числе со своим отцом, обмениваясь шутками и взглядами, которые унижают женщин. Девочкам в семье трудно поддерживать свою самооценку во враждебной для женщин атмосфере, которую создает их отец.

“Гнев вызывает насилие”. Гнев не вызывает насилия в отношениях; его вызывает заносчивое, неуважительное и насильственное отношение. Но дети, живущие с отцом-агрессором, с трудом осознают это различие и поэтому могут научиться использовать гнев как оправдание агрессии. Не менее важно то, что они могут начать подавлять свой собственный гнев из-за страха стать жестокими, как их отец, лишая себя возможности выплеснуть ярость, которую они естественным образом испытывают в ответ на жестокость, свидетелями которой они стали.

“Люди, которые тебя любят, причиняют тебе боль”. Это сообщение транслирует своими действиями обидчик, и его можно усилить, если дети услышат, как он говорит что-то вроде: “Я веду себя так только из-за того, что я сильно о тебе забочусь”. Дети, впитавшие это убеждение, с большой вероятностью будут подвергаться издевательствам.

Чтобы противостоять модели, предлагаемой мужчиной-агрессором и некоторыми слоями нашего общества, я призываю матерей активно прививать своим детям альтернативные ценности и учить их критически осмысливать послания, которые они впитывают. В главу 15 входит раздел “Обучение критическому мышлению”, в котором предлагается подробный набор шагов, которые вы можете предпринять вместе со своими детьми для формирования здоровых взглядов и убеждений. Вы их важнейший лидер в здоровом стремлении к близким отношениям, взаимному уважению и человеческой доброте. Ищите способы доносить до детей эти ценности в процессе вашего повседневного общения.

При чтении вышеперечисленного у матерей возникает целый ряд чувств. Пока вы читали, возможно, вам в голову приходили некоторые или все из перечисленных ниже мыслей.

— Многие из этих вещей мне знакомы. Теперь я понимаю, почему мне сейчас так трудно справляться с моими детьми.

— Так приятно читать описания того, что происходит в нашей семье! Приятно знать, что кто-то понимает, как на самом деле обстоят дела.

— Возможно, я не являюсь причиной всех проблем моих детей. Может, это он виноват во всем, что происходит.

— Я виновата, что выбрала такого партнера.

— Думаю, если я не брошу своего партнера, я буду плохой матерью.

Делайте все возможное, чтобы не быть строгими к себе из-за страданий ваших детей. Вы не выбирали быть с таким мужчиной. Когда вы начали с ним отношения, он совсем не походил на того доминирующего, унижающего вас человека, с которым вы сейчас боретесь. Немедленный уход от него не обязательно решит трудности ваших детей, как мы увидим в главе 9. Принимая решение о том, что делать с вашими отношениями, вам придется найти баланс между множеством различных факторов. В то же время, если вас будет преисполнять чувство вины по отношению к вашим детям, вы не сможете им помочь.

Поэтому вместо того, чтобы обвинять себя, используйте информацию, которую я предлагаю в этой главе, чтобы:

- стать более терпимыми и сострадательными к своим детям
- избавиться от мыслей о том, что с ними что-то не так или что они просто невыносимы
- перестать винить себя в трудностях ваших детей.

С материнской помощью дети исцеляются. Существует целый ряд способов, с помощью которых вы можете принести исцеление в жизнь своих детей. Пока что мы рассмотрели лишь некоторые из них.

Чувства ребенка по отношению к мужчине-агрессору

Внутренний мир ваших детей разрывают тревожные, противоречивые чувства по отношению к отцу. Ваша задача — помочь им определить и выразить эти чувства и разобраться с ними. Вот некоторые из самых бурных эмоций, которые могут не давать им покоя.

- Глубокий гнев и горечь из-за запугивания, эгоизма и жестокости мужчины конфликтуют с чувством благоговения перед его силой, обаянием и желанием подражать ему в этих аспектах.

- Негодование из-за того, что мужчина обижает маму, конфликтует с мыслью ребенка о том, что если он присоединится к нему и начнет высмеивать маму или проявлять к ней неуважение, он хорошо с ним поладит и при этом почувствует себя в безопасности и укрепит свою самооценку — по крайней мере, на первый взгляд.
- Горечь по поводу холодности и недоступности мужчины конфликтует с тоской по тем периодам, когда он действительно уделяет ребенку внимание и проявляет к нему доброту именно потому, что такие моменты, как правило, очень редки.
- Фантазии о том, чтобы одолеть или прогнать мужчину конфликтуют с беспокойством о нем, особенно если он из тех обидчиков, которые строят из себя жертву.

Со временем дети могут понять, что, пока папа получает то, что хочет, дом является достаточно спокойным местом, но если он не получает обслуживание, которое требует, или кто-то в семье ему противостоит, ситуация мгновенно становится эмоционально или физически опасной для мамы или для всех. В этой атмосфере дети могут изо всех сил стараться сделать папу счастливым и обвиняют маму или друг друга каждый раз, когда он расстраивается, поскольку боятся, что кому-то придется заплатить за его недовольство.

У многих матерей, с которыми я работал на протяжении многих лет, бывали периоды, когда один или несколько детей защищали или оправдывали жестокие действия отца и обвиняли маму в его враждебности. Конечно, это довольно болезненный поворот событий, но постарайтесь напомнить себе, что этот этап пройдет. Дети, встающие на сторону своих отцов-агрессоров, пытаются таким образом утихомирить свой водоворот эмоций и попытаться сделать так, чтобы папа был к ним добрее. В частности, если папа иногда пугает детей, они могут захотеть быть с ним в хороших отношениях, чтобы чувствовать себя в безопасности. Продолжайте работать над улучшением ваших отношений с детьми и помогайте им исцелиться. Скорее всего, вы обнаружите, что эта болезненная фаза длится недолго.

Я работал со многими семьями, в которых один или несколько детей сохраняли вдохновляющую степень мужества и принципиальности, предпочитая дистанцироваться от мужчины-агрессора и иногда открыто вступая в союз с мамой, невзирая на последствия. По моему

опыту, такие дети демонстрируют более здоровые результаты по части эмоций и поведения в долгосрочной перспективе, но в краткосрочной перспективе им приходится испытывать стресс и тревогу, связанные с неповиновением могущественному обидчику. (Мужчина-агрессор, в свою очередь, обвиняет в отчужденности ребенка мать, отказываясь видеть, что это его собственное поведение оттолкнуло сына или дочь.) Обратите внимание на мужество, которое проявляют ваши дети, занимая позицию защитников, а также на их смелые высказывания или скрытые формы сопротивления. Хвалите и поддерживайте усилия, которые они прилагают, чтобы защитить свои права, сохранить свою идентичность и отстоять себя, друг друга, и вас. Если вы сможете упрочить их сильные стороны, это поможет им не сломаться в более уязвимых местах.

Детская жизнестойкость

ВОПРОС №5

Смогут ли мои дети восстановиться после того, через что им пришлось из-за него пройти?

Не стоит думать, что эмоциональные раны — это на всю жизнь. Стойкость детей вдохновляет меня, вселяет в меня надежду и наполняет энергией каждый раз, когда я слышу истории женщин, подвергшихся насилию. Вот некоторые из воодушевляющих изменений, о которых они мне рассказали.

— Мы с детьми стали намного ближе, чем раньше. Мы через многое прошли, и теперь мы понимаем друг друга намного лучше.

— Раньше Дженни и Оскар дрались, как кошка с собакой. Сейчас они ладят гораздо лучше.

— Психотерапевт Марии сильно изменил ее жизнь. Не знаю, что бы мы без него делали.

— В программе для подвергшихся жестокому обращению женщин в моем городе есть группа для детей, и все четверо моих детей ее посещают. Они с нетерпением ждут этих встреч, хотите верьте, хотите нет.

— Нам всем стало намного лучше с тех пор, как я, наконец, уговорила моего парня съехать, и в доме стало действительно спокойно. У нас как будто началась новая жизнь.

Дети невероятно хрупкие, но при этом чрезвычайно сильные. Конечно, они более уязвимы по сравнению со взрослыми, и из-за того, что у них широко открытые сердца, их легче травмировать эмоционально. Тем не менее их тонкая чувствительность сосуществует с почти непреодолимой силой, побуждающей их находить удовольствие в жизни, подключаться к новым источникам энергии, снова любить и доверять людям перед лицом потери или предательства. Дети жаждут гуманного взаимодействия, они стремятся к эмоциональному благополучию и ищут — часто бессознательно — возможности для исцеления и примирения. Перед лицом трудностей они находят возможность веселиться, заботиться о себе и забывать о плохих моментах.

Я подробно расскажу о восстановлении детей в главе 14, но ниже я хочу перечислить некоторые основные моменты, над которыми вы можете начать размышлять уже сейчас.

- Чтобы дети могли оправиться от травматического опыта, вы должны наладить с ними максимально близкие отношения.
- Они должны быть как можно более близки со своими братьями и сестрами.
- Им нужно пространство, чтобы выражать и проявлять свои чувства, включая возможность для плача и неструктивных истерик, смеха и проявлений страха и беспокойства.
- Хвалите и используйте их сильные стороны, им это нужно. Постарайтесь сделать так, чтобы они могли заниматься тем, что им больше всего нравится, что бы это ни было (за исключением аддиктивного поведения, такого как просмотр видео, — его важно сократить по причинам, которые мы рассмотрим ниже).
- Им важно знать, что вы можете защитить их и себя от вашего доминирующего или пугающего партнера. Возможно, вам потребуется некоторое время, чтобы доказать им и себе, что вы на это способны, но не опускайте руки.
- Чем больше участия вы проявляете к своим детям в их самые мрачные времена, тем больше они чувствуют в себе силу продолжать двигаться к свету.

Что я могу сделать?

В этой главе представлено много информации, а некоторые ее части вообще трудно переварить. Так что найдите минутку, чтобы собраться с силами, и воспользуйтесь некоторыми из следующих аффирмаций.

- *Мои дети на меня рассчитывают. Ради них я могу все преодолеть.*
- *Я должна позаботиться о себе ради них. То, что хорошо для меня, в конечном счете хорошо для них.*
- *Мы с детьми заслуживаем жить в более хорошей атмосфере. Мы с ними в одной лодке.*
- *Мы все заслуживаем доброту, поддержку и помощь.*
- *Мы справимся.*

Подбадривая себя таким образом, вы сможете собраться с мыслями и решить, какие конкретные действия вы можете предпринять.

Постарайтесь не винить своих детей и себя в тех трудностях, которые они переживают. Как мы видели, детям, которые подвергаются воздействию мужчины-агрессора в настоящее время или сталкивались с ним в прошлом, свойственны поведенческие и эмоциональные проблемы. Но это никоим образом не означает, что они плохие дети, или что вы плохая мать.

Пусть ваши дети знают, что говорить об эмоциональном или физическом насилии, которое они слышали или видели, вполне нормально. Затроньте эту тему сами, спросив их, расстроены ли они из-за того, что случилось прошлой ночью, или помогите им идентифицировать их чувства. Например, скажите: “Должно быть, тебе было страшно, когда мама и папа кричали, а папа сбрасывал вещи со стола”. Скажите им, что они могут поделиться с вами своими чувствами, и что если у них есть вопросы или опасения, вы можете помочь им разобраться в ситуации и почувствовать себя в большей безопасности. Если они отрицают, что что-то произошло, примите это как сигнал, что они пока не готовы об этом говорить или, возможно, даже думать. Но им все равно нужно знать, что *вы* не боитесь решать проблемы.

Скажите им, что жестокое обращение — это неправильно. Дети не хотят слышать негативные утверждения о своем отце, такие как “он агрессор” или “он такой эгоистичный”, и такие заявления не помогут

им разобраться в событиях, свидетелями которых они стали. Но им важно услышать, что его действия неправильные. Так, вы можете сказать: “Папа не должен так громко кричать, я знаю, что тебя это пугает” или “Это ненормально, что он ломает вещи, когда злится”. Вместо того, чтобы намекать им, что он плохой человек, объясните, что у него есть проблема, с которой ему нужно справиться.

Покажите им на своем примере, что нужно брать ответственность за свои собственные ошибки. Извинитесь перед своими детьми, если вы плохо с ними обращались или разговаривали неподобающим образом, и скажите, что вы будете работать над собой, чтобы стать лучше. Так вы еще больше сблизитесь с детьми и наладите доверительные отношения. Что не менее важно, это поможет им развить критическое отношение к жестокому обращению, потому что они начнут замечать, что их отец почти никогда не берет на себя ответственность за свои действия так, как это делаете вы (хотя он может приносить очень поверхностные извинения), и не работает над улучшением своего поведения.

Объясните детям, что они не должны о вас беспокоиться. Скажите им: “С мамой все будет в порядке” или “Я справлюсь с этим, я смогу о себе позаботиться”, даже если иногда вы не очень в этом уверены. В то же время дайте им возможность выразить вам свое беспокойство. Им важно, чтобы вы знали, как они расстраиваются, когда видят вашу эмоциональную или физическую боль. Когда вам тяжело в эмоциональном плане, честно признайтесь в этом своим детям — они и так об этом знают, поэтому, когда вы притворяетесь, что все в порядке, это вызывает у них еще большее беспокойство. В то же время старайтесь казаться сильными, чтобы они поверили, что вы справитесь.

Не ждите от своих детей эмоциональной поддержки. Давайте им небольшие, удобоваримые объемы информации о поведении вашего партнера и о ваших чувствах и полностью исключите самые неприятные или пугающие аспекты.

Составьте вместе с детьми план действий. Хотя вы не должны обременять своих детей взрослыми обязанностями, вы должны дать им понять, что они не беспомощны. Поэтому спланируйте с ними шаги, которые они могут предпринять, чтобы обезопасить себя и друг друга или получить помощь для вас, когда им кажется, что вам угрожает опасность. Более подробную информацию вы найдете в главе 15 в разделе “Продумайте с детьми план действий”.

Примите весь диапазон чувств, которые ваши дети испытывают к вашему партнеру. Некоторым женщинам, с которыми я работаю, трудно позволить своим детям выражать гнев, горечь или страх, связанные с их отцом. Возможно, отчасти из-за собственного чувства вины у вас может возникнуть искушение защитить его или сказать детям, что они слишком остро реагируют и относятся к нему слишком негативно. Или вы можете бороться с противоположной реакцией, раздражаясь, когда вам приходится наблюдать теплые или идеализированные чувства ваших детей к их отцу. Но дети должны самостоятельно проработать своим неоднозначные чувства по отношению к папе, и им важно, чтобы хотя бы один из родителей не втягивал их в родительский конфликт или насилие. Так что найдите в себе силы поддержать их двойственные чувства.

Скажите детям, что насилие происходит не по их вине. Они должны знать, что они не были причиной жестокого обращения и не могли его предотвратить, и, возможно, время от времени вам придется им об этом напоминать.

Скажите своим детям, что насилие происходит не по вашей вине. Ваши дети должны знать, что мужчина-агрессор несет ответственность за свои действия и что он не должен винить вас или их в том, что он делает. Это понимание освобождает их от чувства вины и не дает им следовать по его стопам.

Если ваши дети уже достаточно взрослые, чтобы ходить на свидания, будьте внимательны к их выбору партнеров. Девочки, чьи отцы жестоко обращаются с матерями, склонны связываться с властными, манипулирующими или жестокими парнями, особенно если они жили в условиях жестокого обращения в течение многих лет. Поговорите со своими детьми о том, как распознать агрессора (см. главу 5 книги *Почему он делает это?*) и постарайтесь познакомиться со всеми, с кем они встречаются. Если ваш ребенок ввязался в плохие отношения, прочитайте прекрасную книгу *What Parents Need to Know About Dating Violence* (Что нужно знать родителям о насилии на свиданиях) (см. раздел “Ресурсы” в конце книги).

Постарайтесь, чтобы ваши дети меньше подвергались воздействию жестоких или антифеминистичных телевизионных шоу, фильмов, видеоигр, игрушек и песен. Многократные исследования доказывают, что чем больше времени дети проводят перед видеокранами, тем более агрессивными и жестокими они становятся. Такой эффект,

скорее всего, будет еще более выраженным у детей, подвергающихся насилию со стороны мужчины. Держите агрессивные игрушки подальше от дома, следите за тем, какую музыку слушают ваши дети, и устанавливайте правила относительно того, что им разрешено смотреть и слушать (даже в наушниках) в вашем доме.

Обратитесь за помощью для себя, своих детей и своего партнера (если он хочет получить помощь) и сообщите своим детям, что вы это сделали. Детям очень хочется верить, что пугающая или болезненная атмосфера в их доме улучшится, и что по крайней мере один взрослый предпринимает шаги, чтобы осуществить необходимые изменения. Начните со звонка в ближайшую программу для подвергшихся насилию женщин.

Продолжайте окутывать своих детей любовью. Они ни в чем не нуждаются так сильно, как в вашей заботе, ласке и доброте. А для детей, которые еще не умеют разговаривать, в том числе для младенцев, ваша любовь еще важнее, так как они еще не в состоянии проработать с вами свои чувства, проговаривая их.

Ключевые моменты

- Дети знают, что в доме что-то не так, и что вас обижают и запугивают.
- Каждый ребенок, живущий в подобных обстоятельствах, так или иначе подвергнется их воздействию.
- Проблемное поведение ваших детей — это нормальная реакция на жизнь в нездоровой атмосфере, спровоцированной жестоким обращением. Не стоит думать, что с ними что-то не так. Покажите, что вы верите, что они хорошие, даже если своим поведением они напоминают вам вашего партнера.
- Диапазон чувств, как позитивных, так и негативных, которые вызывает у вас партнер-агрессор, поможет вам понять, какие чувства, с большой вероятностью, испытывают ваши дети.
- Детям нужно, чтобы вы могли их выслушать и воспринять их чувства на глубоком уровне.
- Ваши дети могут восстановиться и встать на путь безопасности и свободы, и вы тоже можете.