

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 ви-нишь 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 пренубертатного 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