



НИЦМП

## Как помочь ребенку пережить ситуацию нарушения половой неприкосновенности

5 шагов для психолога  
образовательной  
организации



1

## Создание безопасного пространства

**В первую очередь** необходимо создать безопасное и поддерживающее пространство для беседы, заручиться доверием ребенка, установить с ним контакт, чтобы он чувствовал себя в безопасности и был готов открыться.

Важно сформировать у ребенка понимание, что ему готовы помочь, а его чувства и переживания важны:

- **обеспечьте чувство безопасности** и безусловного принятия, расскажите ребенку, что произошедшее не его вина.
- **начните** беседу с **общих тем**, постепенно переходя к обсуждению случившегося, чтобы ребенок не чувствовал резкого давления.
- **предоставьте** ребенку **возможность выразить свои чувства и мысли** словами, рисунком или игрой, в зависимости от его возраста и предпочтений. Например, техники рисования и песочной терапии, игры на доверие, метафорические карты и сказкотерапия.

## 2

## Вербализация травматического опыта

**Вторым шагом** в вашей работе будет непосредственное обсуждение с ребенком ситуации нарушения его половой неприкосновенности. Ощукая вашу поддержку и понимание, у ребенка запускается процесс восстановления через проговаривание своего опыта:

- используйте в беседе **недирективный** (не задающий жестких рамок и не вынуждающий следовать определенному сценарию) подход;
- **позволяйте** ребенку самостоятельно рассказывать о том, что произошло;
- **подчеркните**, что произошедшее не определяет ребенка как личность;
- **избегайте** навязчивых расспросов о деталях произошедшего и давления на ребенка, чтобы не травмировать его повторно.

# 3

## Преодоление чувства вины и стыда

Следующим этапом будет основная **работа по преодолению чувства вины и стыда**. Важно на данном этапе восстановить у пострадавшего позитивное восприятие себя:

- **объясните** ребенку, что чувство вины и стыда – естественная реакция, ребёнок не несет ответственности за действия нарушителя;
- **используйте техники переосмысления** и переоценки событий, чтобы изменить внутренний диалог ребенка (техники когнитивно-поведенческой терапии), арт-терапевтические методы, релаксационные упражнения для снятия эмоционального напряжения;
- **организуите деятельность**, которая повышает самооценку ребенка и восстанавливает уверенность в себе;
- в обязательном порядке **проговорите** с ребенком контакты организаций, где он может получить психологическую помощь;
- **составьте с ребенком кризисный план**, на случай проявления сильных эмоциональных вспышек.



# 4

## Восстановление доверия к себе и окружающим

Необходимо сфокусироваться на восстановлении **чувства доверия** к окружающим и себе:

- **поощряйте ребенка** к постепенному восстановлению контактов с друзьями и родственниками, когда он будет к этому готов;
- работайте над укреплением **внутренних границ** и **способности сказать «нет»**, чтобы повысить уверенность в себе и своих действиях (техники социально-психологической адаптации);
- **обучайте ребенка безопасным и здоровым способам взаимодействия** и общения (используйте для этого тренинговые упражнения «Беседа в парах», «Бабочка и ветерок», «Поводырь»);
- возможна также **работа по восстановлению позитивного образа тела у ребенка**, если это актуально в данной ситуации.



5

## Долгосрочная поддержка и профилактика

Завершающим этапом работы будет **долгосрочная поддержка и профилактика** повторного травмирования:

- необходимы **регулярные встречи** для поддержания прогресса в восстановлении и обсуждения возможных трудностей;
- **осведомление** ребенка о личной безопасности, правах и мерах защиты в Сети интернет;
- **вовлечение семьи в процесс адаптации и проживания данной ситуации** для создания поддерживающей среды в доме и обучение родителей тому, как оказывать поддержку ребенку;
- **важно** продолжать **оказывать психологическую помощь ребенку** до полного восстановления, при необходимости следует привлечь к работе других специалистов (психотерапевта, психиатра).

## КОНТАКТЫ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Всероссийский телефон доверия  
(круглосуточно)  
[8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122)



Круглосуточная служба психологической  
помощи и поддержки «ТЫ НЕ ОДИН»  
[8-800-302-33-39](tel:8-800-302-33-39);



Горячая линия «Помогите мне!»  
<https://resurs-center.ru/pomogite-mne>



Челябинский областной центр социальной  
защиты "Семья" 8 (351) 700-15-51



Сообщество Digital психолог  
[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)