

ПРОБЛЕМА НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ

Главная особенность проблемы состоит в том, что общество до сих пор не осознает масштаба проблемы насилия над детьми: регулярные шлепки и подзатыльники до сих пор считаются в России социальной нормой. Люди из поколения в поколение передают модели поведения времен Второй мировой войны, когда все население страны страдало посттравматическим стрессовым расстройством. В те времена напряжение в обществе было слишком сильным, родителям некогда было разговаривать с ребенком, объяснять своим детям нормы поведения. Гораздо легче и быстрее было просто дать подзатыльник. К сожалению, этот цикл все еще не закончился, хотя мы больше не живем в условиях войны, но до сих пор родители бессознательно воспроизводят эту модель поведения. Гораздо правильнее проговорить с ребенком и донести до него определенные правила, обязанности и последствия их невыполнения. При этом необходимо предусмотреть соразмерное наказание. Например, ограничение просмотра телевизора или игры в компьютер, если ребенок не выполняет свои обязанности, - здоровый способ воспитания и социализации. Но если детей наказывать физически, то это препятствует формированию зрелой личности. В любом случае, если вы испытываете трудности в сдерживании своих чувств по отношению к детям или к другим близким, вы можете всегда обратиться к психологу или в службу бесплатной психологической помощи по телефону доверия.

ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ

Когда речь идет о психологическом насилии в отношении детей, в голову в первую очередь приходят неблагополучные семьи: родители пьют, не работают, а дети находятся без присмотра...

К сожалению, это не единственный сценарий.

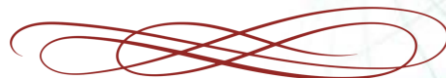
И в обычных, вполне благополучных с социальной точки зрения семьях дети могут страдать от жестокого обращения. Не из-за садистских наклонностей родителей, а преимущественно оттого, что те и не подозревают, что своим поведением наносят эмоциональную травму ребенку.

Что подразумевается под «жестоким обращением с ребенком»? Если несколько упростить, то здесь имеются в виду ситуации и методы воспитания, при которых подавляется личность ребенка

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГЛУХОТА

У некоторых родителей существует устойчивый стереотип, будто лаская, жалея ребенка, мы делаем его слишком нежным, неприспособленным к взрослой жизни. Это в корне неверно. Жалея, проявляя сочувствие к ребенку, когда ему больно, одиноко, страшно или грустно, мы закладываем в него базу доверия к миру.

Систематически игнорируя жалобы ребенка, отказываясь признавать его эмоции и их важность, мы сильно рискуем: ребенок может вырасти пассивным, замкнутым и недоверчивым.



МАУДО г. Нижневартовска
«СШОР «Самотлор»

Телефон 8 (3466)41-49-49

Адрес электронной почты – igroviki@yandex.ru

Информация
для родителей

Как не быть жестокими к своим детям



**Жестокость есть всегда результат
страха, слабости и трусости**

К. Гельвеций

ОТСУТСТВИЕ ДИАЛОГА

Безапелляционность - не лучший способ общения, и не только с детьми. Например, родитель не отпускает ребенка на праздник в школе или день рождения одноклассника, объясняя это тем, что «ты еще мал и вообще нечего». Какую информацию получает ребенок? Практически никакую.

Если вы что-то запрещаете, важно объяснить, почему это невозможно или неуместно, сказать о своих переживаниях (например, о волнении за ребенка), вступить с ним в диалог, послушать, что он готов предложить, попробовать найти решение, устраивающее обоих. Это может быть сложно, но это будет первым шагом навстречу друг другу.

НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Для родителя важно быть последовательным в своих действиях. Если родитель говорит сначала, что нужно мыть за собой посуду, а потом сам ее моет и ругает ребенка за «бессовестность и безответственность», он непоследователен.

Это только путает ребенка: он не знает, на что ему ориентироваться, верить ли тому, что делают отец или мать, или тому, что он(а) говорит? Да и зачем всерьез относиться к своим обязанностям, если за их невыполнение тебя пусть и поругают, но за тебя все сами сделают.

КРИК И ОСКОРБЛЕНИЯ

Перегруженные заботами, загнанные стрессом родители нередко срываются на детей -повышают голос, переходят на крик. Это всегда разрушительно для отношений и очень плохо для ребенка. Крик, агрессия -это признак бессилия, так как родитель, способный аргументированно убедить ребенка в своей правоте, не станет тратить столько эмоциональной энергии на неконструктивное поведение.

Оскорбительные, унижающие достоинство ребенка слова могут вполне нанести ему серьезную психологическую травму и привести к нарушениям поведения и даже депрессии.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Мы всегда переносим опыт своего детства на общение с собственным ребенком. Стереотипы агрессивного поведения прервать без посторонней помощи очень сложно. Но все-таки что-то важное для себя можно сделать:

Заботиться о себе. Режим дня, правильное питание, здоровый образ жизни, хоть какое-то хобби, спорт... Если у нас не будет сил на себя, где нам их взять на ребенка?

Попытаться осознать, что больше всего в ребенке вас раздражает, в какие моменты это происходит, что является «пусковым механизмом» агрессии? Когда мы осознаем, что является раздражителем, нам легче будет контролировать свои эмоции.

Говорить себе «стоп»: как только чувствуете, что начинаете заводится, сделайте глубокий вдох и попробуйте переформулировать то, что вы хотели сказать, - более мягко, бережно, доступно для ребенка. Это, безусловно, намного легче сказать, чем сделать. Каждый раз, когда вам удалось выразить свое недовольство более приемлемым способом, отмечайте это и хвалите себя.

Налаживать отношения с ребенком. Ищите занятия, где вам и ребенку будет хорошо и интересно вместе. Это может быть совместная прогулка, просмотр интересной передачи, поход на каток, занятие творчеством. Замечательно, если сначала такие занятия будут организованы опытным педагогом, который сможет выявить таланты ребенка и укрепить самооценку всех членов семьи. Постепенно этих радостных и позитивных моментов должно становиться больше, чем негативных.

Однако далеко не всегда мы можем усилием воли изменить собственное поведение. И здесь может пригодиться работа с психологом, направленная на осознание семейной истории, особенностей своего поведения, выработку новых форм взаимоотношений с ребенком».

РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ

Сегодня все чаще открыто говорят о проблеме родительского выгорания, которое становится причиной насилия над детьми. Как правило, это результат целого комплекса причин. Во-первых, родители-насильщики зачастую сами бывшие жертвы насилия или свидетели насилия в семье, и они проецируют собственный внутренний конфликт на своих детей. Во-вторых, современное общество предъявляет к родителям как никогда высокие социальные ожидания: ребенок будто бы становится проектом своей семьи, а родителей судят по тому, насколько «успешно» они его реализуют. Такое давление зачастую приводит к тому, что родители не справляются с психологическим напряжением и срываются на ребенка.

В случае домашнего насилия в помощи нуждаются как родители, так и дети. Часто ребенок не осознает себя жертвой насилия - он думает, что заслуживает такого отношения, потому что он плохой. У него формируется установка, что с ним, с его телом можно так поступать. Это приводит к тому, что впоследствии, во взрослой жизни, он снова становится жертвой насилия или же агрессором в собственной семье. Чтобы избежать этого, человеку прежде всего нужно понять, что он, будучи ребенком, не был виноват в произошедшем. Для этого необходимо проработать ситуацию у психолога и осознать, что причиной насилия были внутрисемейные нарушения, пережить сложные чувства по этому поводу. И только после такого анализа психологическое исцеление жертвы насилия становится возможным.



8 800 2000 122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей