

Воспитание с любовью: как избежать психического (эмоционального) насилия над детьми

информационный материал для родителей



Каждый хочет воспитать своего ребенка так, чтобы им можно было гордиться. Однако далеко не всегда используемые методы воспитания помогают нашим детям стать лучше. К сожалению, иногда наши действия имеют совершенно противоположный эффект и даже могут принести вред.

Здесь вы найдете информацию о том, что является насилием, познакомитесь с понятием психического (эмоционального) насилия, узнаете в каких формах оно может проявляться, а также найдете несколько советов, которые помогут воспитывать ребенка без вреда для него.

Что такое психическое (эмоциональное) насилие?

Насилие - любая форма взаимоотношений, направленная на установление или удержание контроля над другим человеком.

Насилие в семье - умышленные действия физической, психологической, сексуальной направленности одного члена семьи по отношению к другому члену семьи, нарушающие его права, свободы, законные интересы и причиняющие ему физические и (или) психические страдания.

Психическое (эмоциональное) насилие - это длительное, постоянное или периодическое психологическое воздействие, приводящее к формированию у ребенка патологических черт характера или нарушающее развитие его личности.



Как может проявляться психическое (эмоциональное) насилие над ребенком?



Открытое неприятие.

Неприятие отдельных черт характера, манеры поведения, возрастных особенностей ребенка может быть вызвано его несоответствием родительским ожиданиям, сходством с кем-то неприятным для вас.



Критика.

Деструктивная критика разрушает наши отношения с ребенком, причиняет ему огромную боль и может привести к снижению самооценки.



Оскорбление и унижение.

Грубые слова, высмеивание ребенка, употребление обидных прозвищ, унижение его достоинства не побуждают ребенка к развитию, исправлению совершенных ошибок, а приводят к совершенно противоположным результатам.



Словесные угрозы.

Дом - единственное место, где ребенок может по-настоящему почувствовать себя защищенным. Угрозы со стороны родителей лишают его чувства безопасности.



Физическая или социальная изоляция.

Сюда относятся запрет на самостоятельные прогулки, выход из комнаты, общение с ровесниками или вообще со всеми кроме родителей.



Требования, которые не соответствуют возрасту и возможностям ребенка.

Способности ребенка зависят от возраста, личностных особенностей, в том числе физических, которые важно учитывать, предъявляя ребенку определенные требования.

К каким последствиям может привести психическое (эмоциональное) насилие над ребенком?

- Заниженная самооценка.
- Неспособность принимать самостоятельные решения.
- Неспособность защитить себя.
- Привыкание ребенка к тому, что насилие по отношению к нему оправданно.
- Агрессия по отношению к окружающим, недоверие к ним.
- Трудности в выстраивании отношений с другими людьми.
- Тревожность, беспокойство, страхи. •
- Склонность к суициду.
- Задержка в умственном, эмоциональном развитии.
- Склонность к алкоголизму, наркомании, совершению преступлений.
- Неспособность предъявить адекватные требования к себе и окружающим.



Помните! Любое пережитое ребенком насилие имеет свои последствия. Одни из них проявляются практически сразу, другие могут дать о себе знать через много лет.

Как избежать психического (эмоционального) насилия над ребенком?



Правило 3-х минут

Очень простой прием, который помогает родителям установить доверительные отношения с ребенком.

Суть приема заключается в том, что ребенка каждый раз нужно встречать так, словно родители его очень давно не видели (даже если разлука длилась всего лишь час).

В первые минуты встречи ребенок рассказывает практически всю важную для него информацию. Поэтому особенно важно это время полностью уделить ему.

Важно помнить!

- ♦ Три минуты - условный временной отрезок. Все дети разные, поэтому им нужно разное время, чтобы выговориться.
- ♦ Правило трех минут не предполагает, что родители проводят с ребенком только три минуты в день. Важно регулярно находить время для совместных занятий с ребенком.
- ♦ Тактильный контакт очень важен, поэтому обнимайте своих детей при встрече.
- ♦ Внимательно слушайте ребенка. Смотрите на него в процессе рассказа, не отвлекайтесь на другие дела, не перебивайте, избегайте ненужных реплик и замечаний.
- ♦ Запоминайте ключевые моменты рассказа, возвращайтесь к ним спустя какое-то время.

Конструктивная критика ребенка

Важно помнить!

- Критика должна быть направлена на поступок ребенка, а не на его личность.
- Нельзя оскорблять, унижать ребенка, делая ему замечания.
- Нельзя критиковать ребенка в присутствии других людей.
- Нельзя обобщать все поступки ребенка. Важно избегать фраз типа "ты всегда", "ты никогда".
- Необходимо подсказывать ребенку варианты выхода из сложившейся ситуации.
- Делая замечания ребенку, учитывайте его возрастные и личностные особенности.
- Важно обращать внимание на эмоциональное состояние ребенка: если ребенок очень расстроен, то он может не справиться с критикой.

Необходимо избегать критики ребенка в тех

- случаях, когда вы знаете, что замечание может причинить ему боль. Например, если ребенок считает, что он хуже всех справляется с математикой, то не стоит его за это критиковать.



Как перестать кричать на ребенка?

- ♦ **Отдыхайте.** Вспомните, что помогает вам восстановить силы и чаще уделяйте этому время. Помните, чем вы спокойнее, тем ниже шанс, что вы накричите на ребенка.
 - ♦ **Анализируйте.** Подумайте, в каких повторяющихся ситуациях поведение ребенка вызывает у вас злость и заранее продумайте их возможное решение.
 - ♦ **Остановитесь.** Когда вы чувствуете, что злость вас побеждает, мысленно скажите себе "стоп" и отдалитесь от ситуации (займитесь другими делами, выйдите из комнаты и т.д.).
 - ♦ **Выражайте свои чувства.** Помните: поведение детей может вызывать негативные чувства. Научитесь их осознавать и проговаривать ребенку вслух: "я злюсь", "я очень злюсь", "когда вижу разбросанные вещи, начинаю злиться, хочется выбросить".
- Устанавливайте правила.** Вместо команд ("сядь и ешь", "не копайся" и т.д.) установите четкие правила (во сколько ложиться, как вести себя за столом, в какое время возвращаться домой после игр с друзьями и т.д.), которые будут соблюдаться.

Извинитесь. Если вы все-таки накричали на ребенка, извинитесь перед ним, объясните, что и почему привело к такой ситуации. Не бойтесь признавать свои ошибки.



*Лучший способ
сделать ребенка хорошим
- это сделать его
счастливым.*

Оскар Уайлд

