

Рекомендации для родителей

«Физические наказания – почему они не допустимы»

Все мы знаем, что лучшее воспитание – это использование диалоговых форм в общении с детьми. Тем не менее, многие родители по-прежнему применяют физическую силу по отношению к своим детям.

Стоит отметить: применение любой физической силы по отношению к ребенку – это насилие. Нередко родители считают, что схватить сына за ухо или дочь за волосы – это не так уж и больно, и это правда, но эти действия – физическое насилие, которое сопряжено с эмоциональным. Подобные действия направлены не столько на причинение боли ребенку, сколько на демонстрацию власти над ним.

Люди, которых в детстве «били, и ничего!» ничем не выделяются из толпы, и на лбу у них ничего не написано, но такое поведение родителей повлияло на развитие и становление их личности. Мало кто рефлексирует во взрослой жизни и понимает, что его агрессивность или пассивность, неуверенность в себе или недоверие к окружающим – следствие применения родителями физических наказаний. Последствия насилия в семье чаще всего бывают отсроченными – они появляются не сразу, а через много лет, когда малыш вырос.

Последствия физических наказаний

1. Настороженное и недоверчивое отношение как к взрослым людям, так и к сверстникам. Ребенок, которого бьют дома за провинности, в скором времени перестает доверять окружающему миру, ведь болезненные ощущения он получает от самых близких людей.
2. Подавленность, безразличие к окружающему миру. Часто родители подростков восклицают: «Ему же ничего не интересно!», даже не догадываясь, что инертность – следствие того, что в раннем детстве ребенка били по попе за любую провинность.
3. Депрессивные состояния в подростковом возрасте. В целом для тинейджеров характерна хандра вследствие возрастных особенностей, но дети, подвергавшиеся насилию в семье, более склонны к депрессивным состояниям, которые в тяжелой форме могут привести и к суицидальным попыткам.
4. Жесткость по отношению к младшим детям и/или животным. Все чаще в СМИ появляются заголовки о жестоких детях, мучающих животных. Такое поведение характерно для жертв насилия, которые не могут выплеснуть свою агрессию на насильника, поэтому ведут себя

жестокое по отношению к тем, кто заведомо слабее и не может дать отпор.

5. Раннее увлечение психоактивными веществами, алкоголем, никотином. Детям, которых родители били в детстве, необходимо как-то справляться со своим эмоциональным состоянием, поэтому они нередко прибегают к химической зависимости.

6. Зависимое поведение в целом. Интернет-зависимость, зависимые отношения, игровая зависимость – все это может стать следствием того, что ребенка наказывали физически. Уход в зависимое поведение всегда связан с попыткой как-то изменить реальность. Жертвам насилия зависимость дарит иллюзию того, что насилия нет и не было в их жизни.

7. Уступчивость, угодливость, заискивание перед взрослыми людьми. Дети, которых воспитывают жесткими тоталитарными методами с использованием физического насилия, стараются максимально угодить взрослым, чтобы избежать наказания.

8. Низкая самооценка. Естественно, ребенок, который подвергается физическому насилию дома, менее уверен в себе, не верит в собственные силы.

9. Суицидальное, аутоагрессивное поведение – нанесение себе порезов и других повреждений.

10. Низкие социальные навыки, закрытость, невозможность установления коммуникации.

11. Преобладающие чувства – гнев и вина.

Психические травмы

Жестокое обращение с детьми ведет к психическим травмам. По тяжести и устойчивости последствий оно сопоставимо с травмой заложника, пленника и жертвы изнасилования. Как и любая психическая травма, насилие имеет свои последствия, которые не связаны с формированием устойчивых личностных качеств.

Более того, дети, которых родители воспитывали с применением физической силы, с большей вероятностью в будущем будут иметь проблемы с воспитанием собственных детей. У них чаще возникают проблемы с обучением. Для них характерен низкий социально-экономический статус, проблемы с поиском работы, а также склонность к совершению правонарушений и преступлений.

Если эмоции зашкаливают...

Физические наказания негативно влияют и на детско-родительские отношения. Если всё же в порыве гнева родитель и ударил ребёнка, нужно извиниться и объяснить своё поведение. Самое важное – родитель должен проговорить случившееся: ребёнок не виноват в том, что мама/папа не сдержали своих эмоций, что родители его очень любят и действительно сильно жалеют о том, что произошло.

Если же родитель решит не извиняться перед ребёнком и сделает вид, что всё хорошо, то у малыша закрепится чёткое чувство вины и стыда. Более того, родительская фигура для ребёнка является безусловно авторитетной, а значит, применение физической силы станет для сына или дочки нормой: "раз мама может меня бить, значит, я тоже могу бить тех, кто слабее". Итог - ребёнок начинает применять физическую силу в своём окружении.

Разговор о случившемся должен происходить на языке, понятном для ребёнка, чтобы донести до него свою любовь, ласку. Очень важен тактильный контакт – с малышом он должен быть разным, но он очень нужен и важен в любом возрасте.

Прежде всего ребенку надо объяснить отрицательную сторону им содеянного. И объяснить так, чтобы, несмотря на возраст, он это понял и сделал верные выводы. Существует множество методов, с помощью которых можно воспитать в детях чувство ответственности и послушание, научить их управлять своими поступками, не прибегая при этом к телесным наказаниям.

- хвалите детей за хорошее поведение подобно тому, как вы указываете на их ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в их сознании представление о правильном действии;
- старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно;
- помните, что достаточно часто прибегая к поощрению, вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе;
- старайтесь научить ребенка осознать и исправить неправильный поступок;
- полезно высказать свое отношение к неподобающему поведению ребенка ясно и недвусмысленно;
- разговаривайте с детьми в тоне уважения и сотрудничества;
- вовлекайте ребенка в процесс принятия решения;

- старайтесь избегать пустых угроз;
- помните, что вы являетесь для ребенка образцом правильного поведения;
- желательно, чтобы дети имели возможность выразить свое недовольство или даже возмущение, когда они должны подчиниться правилам, которые им не по вкусу;
- воздерживайтесь от шлепков, криков, угроз и оскорблений – они могут только усилить в ваших детях неприязнь, ненависть и чувство протеста;
- старайтесь не выражать предпочтение одному из детей;
- нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать;
- воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубости в стиле “гадкий, злой, бестолковый” и т.п.; оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил;
- используйте любую возможность, чтобы выказать ребенку свою любовь.

Как же быть если родитель понимает, что бить ребенка недопустимо, но чувствует, что не в состоянии сдерживать себя, чувствует, что хочется стукнуть ребенка или накричать на него?

В жизни родителей бывают периоды, когда они ощущают бессилие, находятся в состоянии кризиса или эмоционального напряжения. В такие моменты их гнев на детей нередко выражается в крике или наказаниях. Конечно, ничего хорошего в этом нет, но нет также и основания для вывода, что они не могут быть хорошими родителями. Если они отдают себе отчет в совершаемых действиях, у них есть шанс изменить свое поведение.

Многим родителям хорошо знакомо чувство одиночества, потребность в поддержке близких людей. Мы советуем обсуждать беспокоящие вас вопросы с другими членами семьи, с родственниками, чтобы разрешить их вместе.

Нередко родителям бывает стыдно за свои слова и действия в минуты гнева и отчаяния.

Помните, что существует множество способов снятия напряжения и разрядки!

Отвлечитесь на короткое время, пойдите в другую комнату, может быть, даже выйдете из дома (по возможности). Объясните ребенку свои действия, расскажите о своих чувствах, когда вернетесь домой.

Если позволяют обстоятельства, заставьте себя отключиться и попробуйте расслабиться, займитесь каким-либо физическим трудом, примите душ (ванну), вымойте посуду или, наконец, подержите руки под краном с водой, умойте лицо.

Только в спокойном состоянии вы сумеете выяснить для себя, чего вы хотите и чего требуете от ребенка, и поступить по справедливости. В состоянии же гнева и напряжения вы способны вести себя агрессивно, можете обидеть ребенка и позволить себе высказывания, которые только усилят у него чувство протеста и непослушание, ухудшат его поведение, и вы еще больше отдалитесь друг от друга. **Поскольку** вы знаете своего ребенка и предвидите, в связи с чем могут возникнуть конфликтные ситуации, пытайтесь избегать их, а спокойные минуты старайтесь не использовать для бесед с ребенком на “острую” тему и для развития у него конструктивного отношения к проблеме. Любое проявление жестокости кладет конец вашему диалогу с ребенком и нарушает взаимоотношения между родителями и детьми. В добавление к этому, ребенок учится таким же образом относиться к другим людям.

Если вы считаете, что обидели ребенка, вы должны искренне извиниться перед ним. Это научит вашего ребенка поступать так же в случае, если он кого-нибудь обидит (в частности, и вас).

Родителями быть нелегко, но плохо, если нелегко от этого нашим детям.