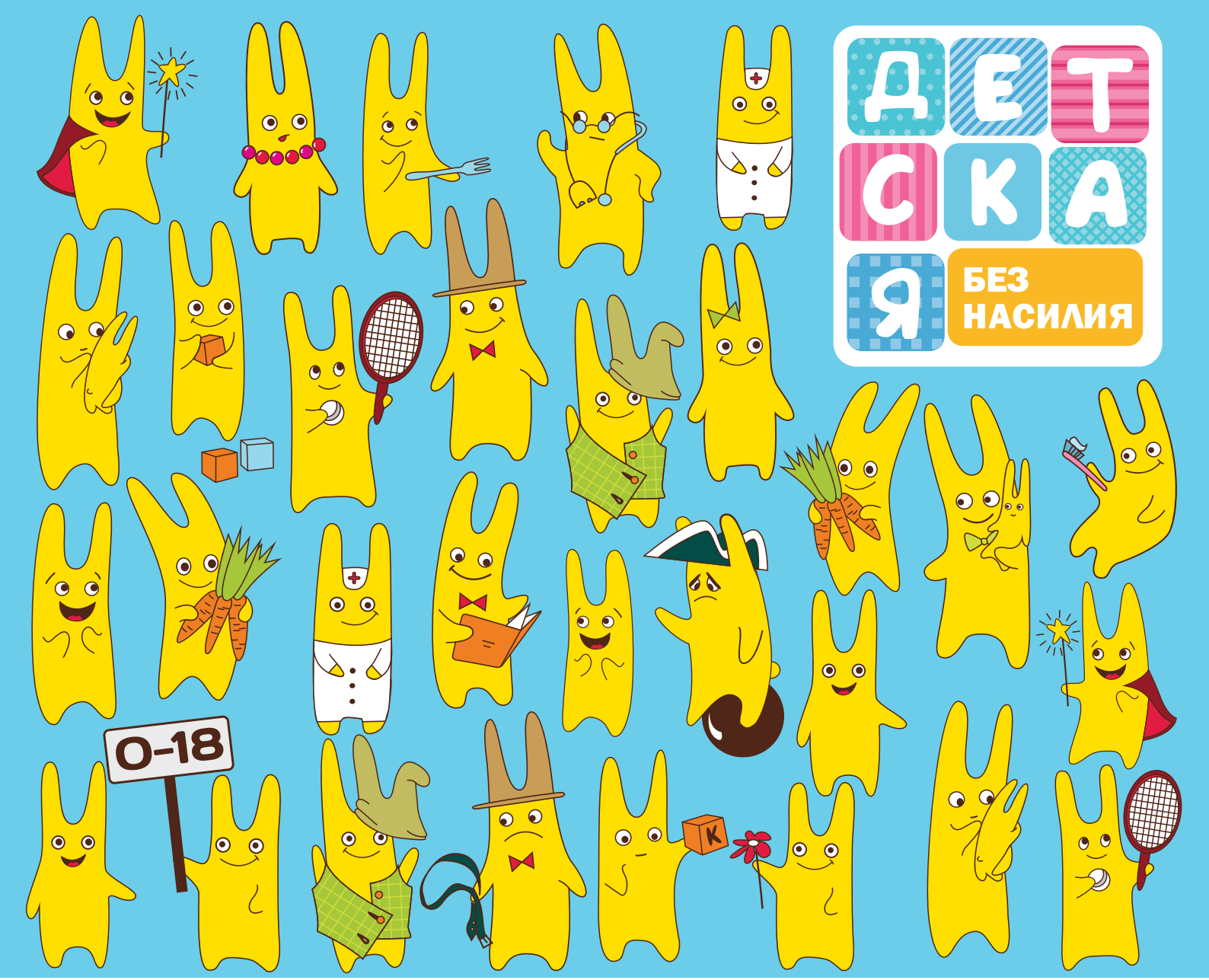


ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

detskaya.unicef.by

В этой брошюре, предназначенной для родителей, простым и понятным языком объясняется, что такое насилие и каковы его виды, что подразумевается под жестоким обращением с ребенком. Действенные рекомендации и советы по воспитанию детей без применения любых форм насилия помогут родителям избегать в семейных отношениях насильственных методов взаимодействия. Помимо мам и пап, материалы брошюры будут полезны всем взрослым, которые прямо или опосредованно участвуют в процессе воспитания детей.

Брошюра входит в пакет информационно-просветительских материалов по предотвращению домашнего насилия в отношении детей, подготовленный в рамках информационной кампании «Детская без насилия». Сама кампания, в свою очередь, является частью проекта международной технической помощи «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь».

Авторы-составители:
Козлова Галина Леонидовна
Мирейчик Лариса Николаевна
Пряхина Маргарита Владимировна
Редактор - Величко Ирина Валентиновна

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 2

1. Что такое насилие в отношении детей? 3

2. Виды насилия, их проявление и последствия 5
   2.1. Физическое насилие 6
   2.2. Психологическое (эмоциональное) насилие 10
   2.3. Сексуальное насилие 16
   2.4. Неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка 22
   2.5. Общие последствия всех видов насилия 24

3. Причины и факторы риска зарождения насилия 26

4. Способы предотвращения жестокого обращения с детьми 28

5. Как быть хорошими родителями. Практические советы и рекомендации 34
   5.1. Как правильно общаться с ребенком 41
   5.2. Как строить доверительные отношения с ребенком 47
   5.3. Как определить, применяете ли вы насилие по отношению к ребенку 52

6. Возможности преодоления насилия в школе 53

7. Стратегии безопасного поведения на улице 62

8. Куда обращаться за помощью 67

Приложение 1. Советы родителям 70

Приложение 2. Письмо к родителям 72

Приложение 3. Что должны знать дети, чтобы защитить себя от сексуального насилия 75

Список использованных источников 78

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые мамы и папы!

Мы подготовили эту брошюру, чтобы рассказать вам, как самим воспитывать детей, не применяя насилия, и как защитить их от жестокого обращения со стороны окружающих. Мы знаем, что воспитание – самое сложное дело на свете, поэтому не предлагаем «рецепт успеха», не стремимся поучать вас или обвинять в том, что вы поступаете неправильно. Мы просто приводим разные способы разрешения тех или иных ситуаций, которые ежедневно возникают при общении с детьми.

Каждый из нас имеет собственную модель семейного воспитания, усвоенную в детстве. К сожалению, в этой модели часто присутствует какой-либо вид насилия, который воспроизводится во вновь созданной семье и передается из поколения в поколение до тех пор, пока кто-то из носителей модели не остановит эту «эстафету зла». При этом очень часто взрослый даже не воспринимает «свою» модель воспитания как насильственную. Так происходит по разным причинам. Среди них – незнание других моделей, убеждение в том, что «своя» модель отлично работает, отсутствие знаний в области взаимоотношений и воспитания детей, культурные и социальные стереотипы и мифы, которые когда-то выросли из условий быта, а теперь меняются прямо на наших глазах, и иногда – гораздо быстрее, чем мы успеваем это понять и принять.

В брошюре представлены материалы, которые помогут вам воспитывать детей без насилия – внимательно слушая ребенка, уважая его мнение, разделяя интересы, помогая делать выбор и принимать решения. Как быть с жесткими требованиями, которые иногда необходимо предъявлять к детям, если мы хотим, чтобы они нашли свое место в обществе? Как добиться того, чтобы строгость не стала жестокостью? Как определить границы дозволенного? На эти и многие другие вопросы мы постарались дать ответы, и будем рады, если они вам пригодятся в процессе воспитания вашего ребенка.

Надеемся, что информация, представленная в брошюре, будет полезна бабушкам и дедушкам, а также всем тем, кто так или иначе причастен к воспитанию детей, то есть, братикам и сестричкам, дядям и тетям, воспитателям, преподавателям, педагогам, руководителям творческих кружков, тренерам спортивных секций – и не только!



Приобщение ребенка к совместному труду поможет ему во взрослой жизни.

1

1. ЧТО ТАКОЕ НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ?

Принято считать, что самое безопасное место для ребенка – это его дом, семья. Казалось бы, действительно, – именно здесь рядом с ребенком находятся люди, которые призваны любить и защищать его, заботиться о нем. Однако в последнее время все чаще приходится слышать о случаях жестокого обращения с детьми родителей и других членов семьи. Проблема насилия над детьми стоит достаточно остро во всем мире – и в то же время остается в тени, потому что немногие готовы говорить о ней публично и открыто.

Насилие в отношении детей имеет различные формы и определяется целым рядом факторов, в том числе, характером или личностными проблемами взрослых, семейными традициями и др. Бытующее мнение, что подобный способ воспитания имеет место только в социально неблагополучных семьях, сегодня признано мифом. Насилие нередко встречается и в семьях, где внешне все хорошо; просто неблагополучным семьям специалисты уделяют больше внимания, и факты жестокого обращения с детьми в них становятся известны гораздо чаще. Давайте определим, что представляет собой домашнее насилие над детьми. Говоря простым языком, насилие над ребенком – это любые действия или бездействие родителей либо других взрослых, в результате которых наносится вред физическому и психическому здоровью ребенка, создаются условия, мешающие его оптимальному развитию, а также нарушаются права ребенка.

Проблема жестокого обращения с детьми существует с давних времен, чему можно найти огромное количество подтверждений.

Факторы уязвимости детей

С младенческого возраста дети всегда были и остаются уязвимыми по отношению к различным формам насилия, в том числе, в их семьях. Почему так происходит? Специалисты, работающие в этой области, выделяют три основных фактора детской уязвимости:
1) отсутствие информации о домашнем насилии у родителей и детей;
2) бессилие и зависимость детей;
3) изолированность детей.

Рассмотрим подробнее каждый из этих факторов.

Отсутствие информации о домашнем насилии. Дети не имеют необходимой информации о насилии в семье. Ребенок, с которым постоянно жестоко обращаются родные и который является свидетелем домашних скандалов, часто даже не представляет, что все может быть по-другому. Он воспринимает происходящее как норму. С другой стороны, и родители не рассматривают семейные скандалы, телесные наказания, игнорирование и оскорбления как формы насилия в отношении детей.

Бессилие и зависимость детей. Ребенок зависит от родителей, авторитет которых для детей, особенно маленьких, непререкаем. В результате дети часто зависят как раз от тех людей, которые могут с ними жестоко обращаться. Маленький ребенок не способен просто уйти из дома и спрятаться от насилия. В то же время, он испытывает страх от того, что его могут наказать,

ударить, или от того, что видит, как папа бьет маму. Ребенок не в состоянии понять, почему самые дорогие для него люди причиняют боль ему или друг другу. Он начинает интуитивно искать объяснения происходящего, часто обвиняя себя. В результате у ребенка формируется чувство вины, которое «программирует» его поведение на всю жизнь и приводит к тому, что, став взрослым, он снова страдает от насилия уже в своей собственной семье.



Изолированность ребенка. Дети изолированы от источников помощи и знаний. Если взрослые в ситуации насилия могут обратиться к друзьям, соседям, знакомым, специалистам, то у маленького ребенка нет такой возможности. Изолированность заключается еще и в том, что доступ маленьких детей к любым службам помощи возможен лишь при участии взрослых. Дети часто не знают, что могут рассказать о своих проблемах кому-то из взрослых: воспитательнице в детском саду или учительнице в школе, родителям друга или руководителю художественной секции.

Все это приводит к тому, что огромное количество детей в мире ежедневно подвергаются жестокому обращению. Факты свидетельствуют: число несовершеннолетних, пострадавших и погибших от насилия со стороны родителей, растет с каждым годом. Помимо этого, дети все чаще становятся свидетелями ссор между родителями или другими членами семьи, что также негативно влияет на благополучие ребенка, его развитие, и повышает риск применения насилия в отношении него.

Может показаться, что активное распространение информации о насилии над детьми и о его страшных последствиях должно способствовать уменьшению масштабов этого зла. К сожалению, такого не происходит. Многие родители по-прежнему не знают, какие меры воздействия допустимы по отношению к ребенку. Воспитательные традиции большого количества семей допускают использование в сложных ситуациях ремня, криков, угроз или побоев. Установление дисциплины при помощи физических и унижающих достоинство ребенка наказаний часто считается обычным явлением, особенно если это не вызывает видимых телесных повреждений. Многим доводилось слышать фразу, которая произносится в качестве оправдания жестокости по отношению к ребенку: «Меня родители в детстве пороли, и ничего – вырос нормальным человеком». Но насколько этот человек может считаться «нормальным», если он продолжает эстафету зла и даже не пытается прервать ее?

Определить истинные масштабы насилия над детьми достаточно сложно. Родители, призванные защищать своих детей, часто хранят молчание и не сообщают о случаях жестокого обращения в семье. Родственники, соседи или знакомые, которые знают о ситуации в таких семьях, тоже не всегда рассказывают о ней. Чаще всего о подобных случаях становится известно только тогда, когда ребенок с травмами попадает в поле зрения педагогов или медицинских работников. Но и они не всегда способны определить, что травмы появились не в результате неудачного стечения обстоятельств. Случаи же психологического и эмоционального насилия почти всегда остаются «за кадром», поскольку не оставляют видимых следов.

Согласно результатам проведенного в нашей стране в 2012 году многоиндикаторного кластерного обследования по оценке положения детей и женщин (http://belstat.gov.by/), две трети детей в возрасте 2-14 лет

подвергались насильственным методам воспитания. При этом, более 46% детей в возрасте 2-4 лет в семье наказывали физически, а свыше 55% испытывали психологическое давление. Среди детей 5-9 лет эти показатели составляют почти 38% и 62%, соответственно. Процент мальчиков, которые подвергались физическому или психологическому насилию в семье, немного выше, чем девочек (67% и 62%).

2. ВИДЫ НАСИЛИЯ, ИХ ПРОЯВЛЕНИЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Насилие в семье по отношению к детям может проявляться в различных формах. Специалисты выделяют четыре основных вида насилия:



1. физическое;
2. психологическое (эмоциональное);
3. сексуальное;
4. неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка.

Стоить отметить, что обычно ребенок подвергается не одному виду насилия, а нескольким или даже всем сразу. При описании смешанных видов насилия принято выделять основной из них или указывать те, которые имеют преобладающий характер.

Насилие, пережитое в детстве, не проходит бесследно – оно накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека. Плохие отношения, непонимание между родителями и детьми часто порождают «цепочку» осложнений у современных детей и подростков, начиная от трудностей в школе и заканчивая личностными проблемами.

Теперь давайте рассмотрим более подробно каждый из видов насилия.







2.1.

2.1. ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Физическое насилие – это нанесение ребенку различных травм и телесных повреждений, которые причиняют ущерб его здоровью, нарушают развитие или лишают жизни.

Физическое насилие подразумевает избиение, истязание, сотрясение, пощечины, щипки, подзатыльники, шлепки, удары, прижигание горячими предметами, жидкостями, сигаретами; укусы, удушение или утопление; вовлечение ребенка в употребление алкоголя, наркотиков, а также отравляющих веществ или медицинских препаратов, вызывающих одурманивание.

ПРИМЕР. За столом собрались гости. Уже подвыпивший отец наливает 13-летнему сыну алкоголь. Мальчик отказывается, на что отец говорит: «Ты уже взрослый мужик, учись. Ты что, не хочешь выпить за здоровье отца?» Остальные гости поддерживают отца и заставляют мальчика выпить.[1]
Наверное, кто-то из вас оказывался в подобной ситуации. Но разве вы думали о том, что на глазах у всех 13-летний мальчик подвергается физическому насилию?

Перечислить все формы физического насилия не представляется возможным из-за их разнообразия, а с их примерами мы сталкиваемся постоянно. Мы ужасаемся, когда в средствах массовой информации появляются статьи о том, как горе-родители избивают своих детей, истязают и даже убивают их. Но, к сожалению, мало кто воспринимает как демонстрацию насилия такие довольно привычные картины, когда молодая мама за какой-то проступок прямо на улице бьет своего ребенка или резко дергает его за руку; когда папа со словами «Третий раз повторять не буду!» дает ребенку подзатыльник… Задумываемся ли мы о том, что в этот момент ребенок подвергается физическому насилию? Вероятно, нет. И, скорее всего, эта мама и этот папа будут очень удивлены, если мы скажем им, что они применяют насилие по отношению к своему малышу.

Безусловной формой насилия являются и физические наказания, на которых мы остановимся ниже. Возвращаясь к физическому насилию в целом, подчеркнем, что его применение по отношению к ребенку имеет самые разнообразные последствия, но, в любом случае, причиняет вред его физическому и психическому здоровью или даже создает угрозу для его жизни.

Последствия физического насилия для ребенка

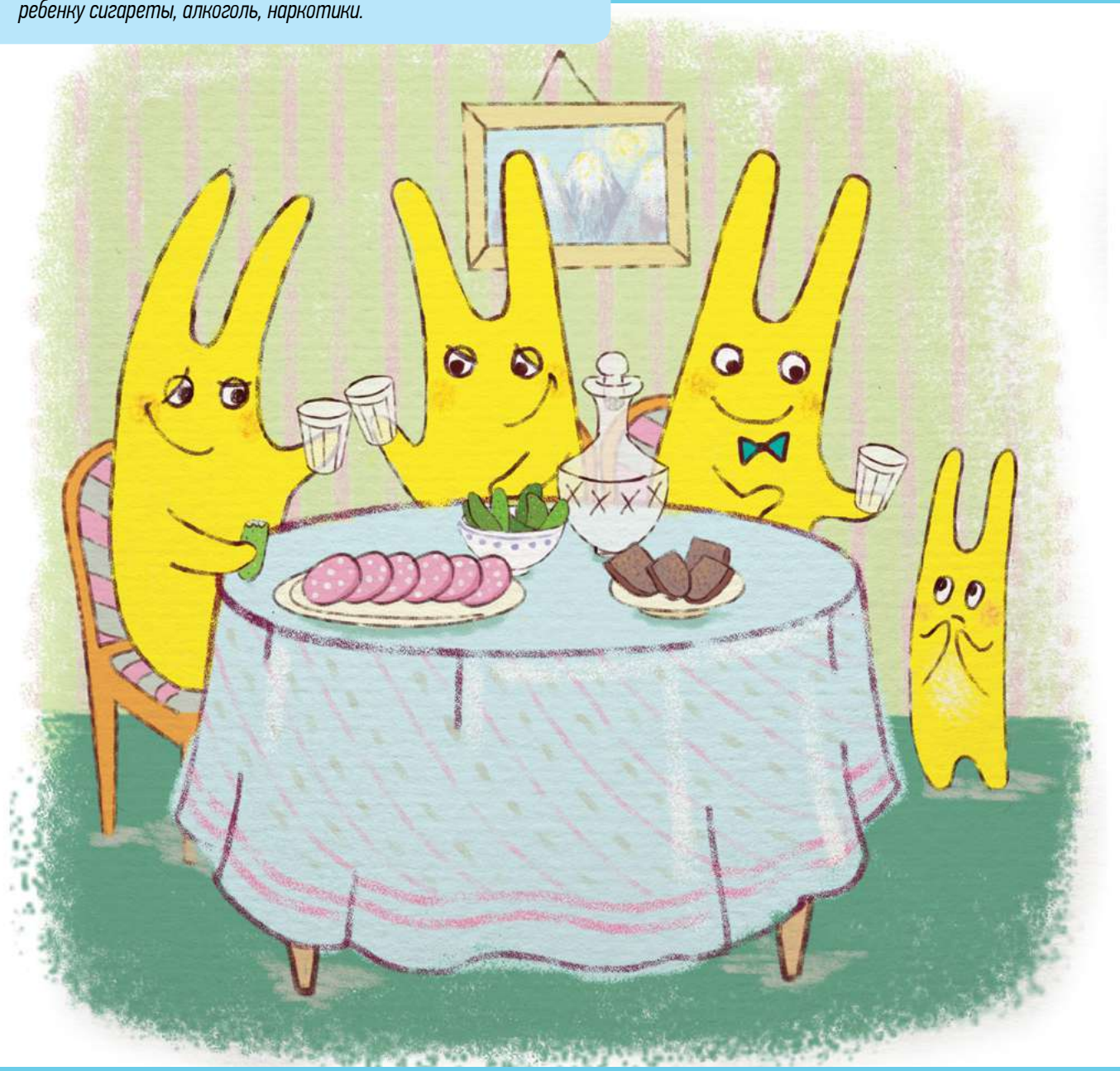
Существуют ближайшие и отдаленные последствия физического насилия.

К **ближайшим** последствиям относятся характерные физические травмы и повреждения, а также изменения в эмоциональном состоянии ребенка.

Страх. У маленького ребенка из-за того, что он не знает, когда его будут бить в следующий раз, развиваются симптомы, обусловленные стрессом: тревога, головная боль, психосоматические расстройства (простуды, энурез, аллергия и т. п.). Он всегда настороже, для него характерна повышенная возбудимость, ожидание нападения, а также страх перед возможной болью. Страх может проявляться как стремлением куда-то бежать, прятаться, так и глубокой заторможенностью, внешним безразличием, но в обоих случаях ребенок бывает охвачен тревогой, гневом. При этом, подвергающиеся насилию дети часто распространяют свой страх на всех взрослых.

[1] *Примеры взяты из опыта индивидуальной консультационной работы психолога общественного объединения «Дети – не для насилия» или подобраны из дискуссий на тематических интернет-форумах.*

Насилие в отношении детей – это когда взрослые предлагают ребенку сигареты, алкоголь, наркотики.



2.1.

Депрессия и суицидальное поведение. Дети постарше и подростки могут впадать в депрессию, чувствовать себя никчемными, ущербными. Они начинают хуже учиться, становятся агрессивными по отношению не только к своим сверстникам и к родственникам, но и к самим себе. У детей, переживших физическое насилие, глубокая депрессия часто сочетается с саморазрушительным поведением в таких формах как причинение увечий себе, суицидальные реакции, суицидальные попытки и желания.

Побег из дома. Результатом жестокого обращения в семье может быть побег из дома. Куда в таком случае отправится ребенок? Дети очень редко уходят к родственникам и друзьям. Чаще всего они оказываются на улице, где могут попасть в криминальную среду и начать совершать противоправные действия. Иногда формой побега становится то, что ребенок проводит все свое время вне дома, приходя только переночевать.

К **отдаленным** последствиям физического насилия относятся различные заболевания, нарушения физического и психического развития, а также изменения в поведении. Чем младше ребенок, тем больше вероятность того, что у него возникнут задержка речевого развития и/или неврозы.

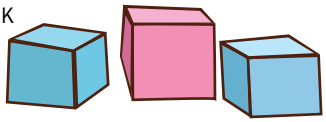
Агрессивность и жестокость к окружающим. В подростковом и взрослом возрасте, в семейной жизни люди, подвергавшиеся физическому насилию в детстве, могут быть жестоки с окружающими. Они способны применять насилие к представителям другой расы, представителям национальных меньшинств, просто к людям с другими взглядами или к тем, кто в данный момент по каким-то причинам их раздражает.



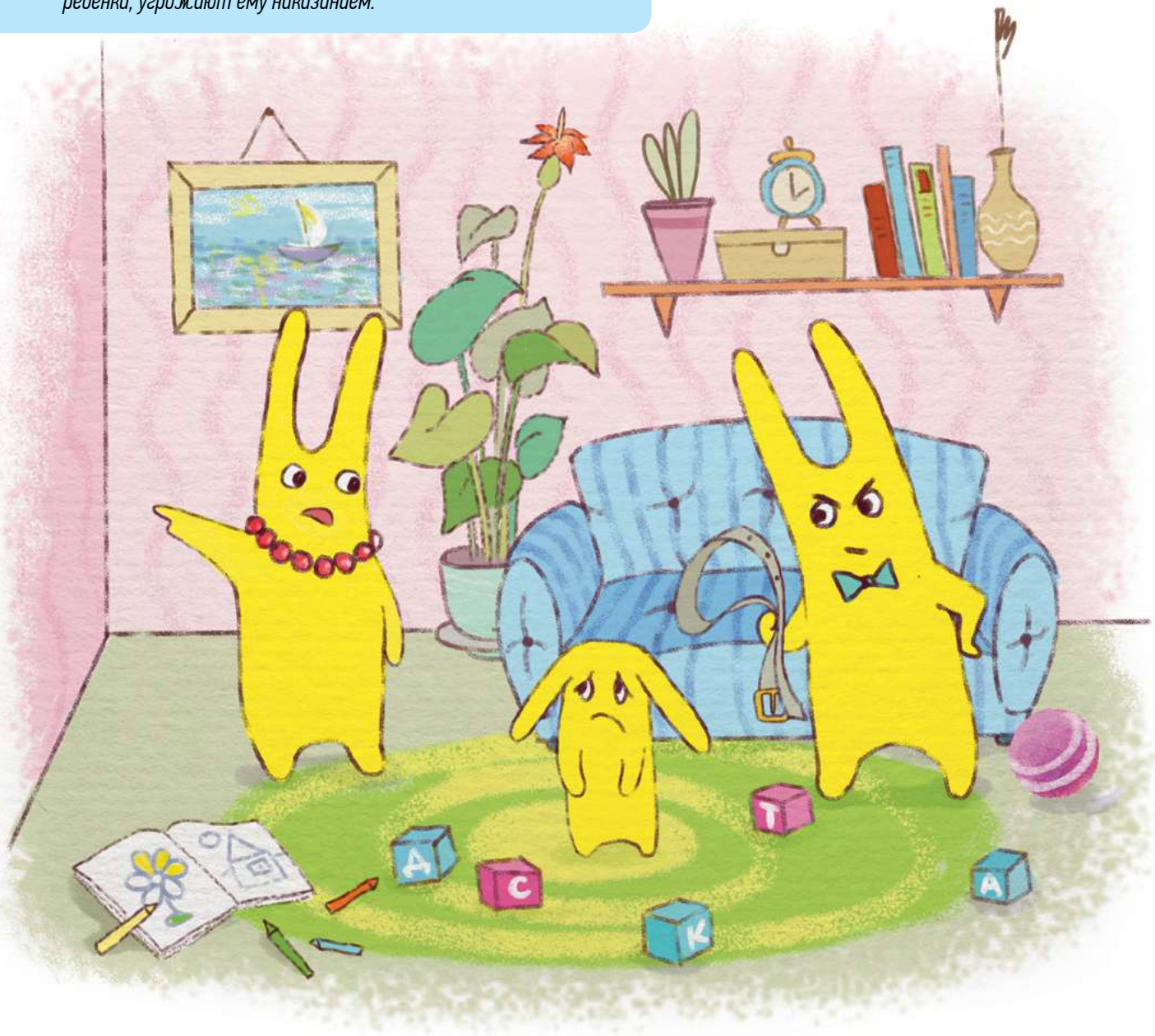
Асоциальное поведение. Результатом пережитой травмы может стать не только агрессивность, но и чрезмерная пассивность, отсутствие способности к самозащите. Такие дети нередко становятся жертвами преступников. Они вовлекаются в занятия проституцией, изготовление детской порнографии, попадают в руки торговцев людьми. По данным исследований, проведенных в некоторых зарубежных странах, 80% детей, вовлеченных в коммерческую сексуальную эксплуатацию, были жертвами физического или психологического насилия в своих семьях.

Трудности в общении. Во взрослом возрасте важной характеристикой жертв насилия является их неспособность справляться с проблемами, а также адекватно искать и получать помощь от окружающих людей. Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности в социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточными знаниями и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в школе, у них низкая самооценка и т. д. Решение своих проблем эти дети часто находят в асоциальной среде.

Трудности в построении будущих семейных отношений. Насилие, пережитое в детстве, может способствовать формированию специфических семейных отношений, особых жизненных сценариев. Люди, которые подвергались физическому насилию, создав собственную семью, обычно не в состоянии проявлять заботу, не могут уважительно и на равных общаться друг с другом, не интересуются своими детьми, а часто вообще не принимают их; они склонны к агрессии и проявлению насилия по отношению к своим близким. Таким



Насилие в отношении детей – это когда взрослые запугивают ребенка, угрожают ему наказанием.



образом, жестокость воспроизводится на следующем уровне, в следующем поколении, и круг замыкается.

2.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ) НАСИЛИЕ

Физическое насилие, как правило, сопровождается психологическим (эмоциональным). Под психологическим насилием понимается постоянное или периодическое вербальное или невербальное (то есть выраженное словами или другими способами) оскорбление ребенка, угрозы и унижения со стороны родителей, обвинения в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви и неприязни, постоянная ложь или искажение действительности, в результате чего ребенок теряет доверие к взрослому или к самому себе, а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.

Психологическое насилие настолько широко распространено, что, вероятно, нет человека, который хотя бы раз в жизни не сталкивался с ним, – однако при этом именно его реже всего воспринимают как насилие. Проявления этого вида насилия, так же, как и физического, могут быть разнообразными. Назовем лишь несколько основных способов поведения родителей, которые принято считать психологическим насилием над ребенком.

Эмоциональная отгороженность. Родители не заботятся об эмоциональных потребностях и нуждах ребенка.



Например, ребенок с увлечением пытается рассказать родителям о том, какую замечательную картинку он нарисовал в детском саду, или о том, что учитель похвалил его в школе за помощь в уборке класса, т. е. хочет поделиться с родителями своим успехом. Но родители отмахиваются, говорят, чтобы он не мешал, шел играть в свою комнату и т. п. В первый раз ребенок может подумать, что он действительно не вовремя подошел к маме с папой, и он попытается снова. Но если такая ситуация повторяется постоянно, то наступает отчуждение от родителей.

Враждебное отношение. Родители перекладывают на ребенка ответственность за свои собственные неудачи, используют его в качестве «козла отпущения». Они говорят ребенку, что от него нет никакого толку, постоянно оскорбляют, могут не разговаривать с ним в качестве наказания, акцентируют внимание исключительно на отрицательных чертах характера, никогда не обнимают и не целуют его. Дети часто слышат от родителей: «От тебя одни неприятности!», «Ты ничего не можешь сделать как надо!», «Ты меня бесишь!», «Ты мне надоел!» и, самое страшное, – «Лучше бы ты не родился!» В результате ребенок чувствует себя ненужным и нежеланным, у него снижается самооценка, он считает, что его не за что любить и уважать, притом распространяет эти убеждения не только на свою семью, но и на более широкий круг общения.

Непоследовательность. Противоречивая реакция на поступки ребенка. Ребенок должен усвоить, что у каждого действия есть определенные последствия. Если же мама с папой по-разному реагируют на один и тот же его поступок, то ребенку трудно понять, правильно ли он делает и как ему вести себя в такой ситуации в будущем. Не менее сложно ребенку сориентировать-

ся, когда в одной и той же ситуации один и тот же родитель реагирует по-разному, в зависимости от своего настроения в данный момент.

ПРИМЕР. Восьмилетний Сережа без разрешения взял папин фотоаппарат, вынес его во двор и стал фотографировать друзей. Вечером он показал папе получившиеся снимки. Папа, будучи в хорошем настроении, похвалил сына за интересные фотографии. Через несколько дней Сережа опять взял фотоаппарат, не сказав ничего родителям. На улице он с увлечением фотографировал все, что казалось ему заслуживающим внимания. Мальчик с трудом дождался папиного возвращения с работы и бросился к нему со словами: «Папа, папа, посмотри, какие интересные фотографии я сделал!..» Но сегодня папа был не в духе. Он набросился на сына с криком: «Кто тебе разрешил брать фотоаппарат? Он стоит денег, а если ты его сломаешь или у тебя его украдут? Еще раз такое повторится, и я тебя выпорю!»

Завышенные ожидания и требования, не соответствующие возможностям или возрасту ребенка.

ПРИМЕР. Родители отдали Леночку в секцию фигурного катания. Они мечтают о том, что дочка станет известной спортсменкой и будет побеждать на международных соревнованиях. Но девочке не нравится фигурное катание, у нее плохо получаются упражнения. Тренер говорит об этом родителям, советует не мучить ребенка и отдать в другую, более подходящую секцию. Но мама с папой решили, что дочка должна стать прославленной фигуристкой, и ругают ее за промахи. А когда на первых соревнованиях Леночка выступила очень плохо, родители просто наказали ее.

Ложь и невыполнение обещаний, данных ребенку. Родители не выполняют обещаний, данных ребенку, или лгут ему. Причем в первую очередь это касается самых мелких, «неважных» с точки зрения взрослого обещаний – ведь из них состоит каждый день.

ПРИМЕР. Родители наказывают трехлетнего ребенка за то, что он во время еды пачкается, роняет еду на пол и т. п.

ПРИМЕР. Шестилетний Коля всю неделю ждал выходного дня, чтобы пойти с родителями в парк, куда они обещали отвести его еще в прошлые выходные. Но тогда у родителей не получилось, и они сказали, что пойдут в парк в следующее воскресенье. Однако в воскресенье папа уехал с друзьями на рыбалку, а к маме в гости зашла подруга. Они устроились на кухне, пили чай и разговаривали. Коля несколько раз пытался напомнить маме о походе в парк, но мама сказала, что сегодня ей некогда, и они отправятся туда в следующее воскресенье.

ПРИМЕР. Мама быстро идет по улице и тянет за руку малыша, который, конечно же, не успевает за ней. Мама начинает на него кричать и шлепает его.

2.2.

Неспособность или нежелание признать, что ребенок – это самостоятельная личность, имеющая право на свое собственное мнение и личное пространство. Родители читают переписку ребенка, могут прослушивать его телефонные разговоры, имеют привычку выбирать за ребенка, чем ему заниматься, какой кружок посещать, с кем дружить и какие фильмы смотреть. Когда требования родителей не противоречат желаниям ребенка, ничего страшного не происходит. Но если

ПРИМЕР. Володе 8 лет, он очень любит рисовать, и у него это хорошо получается. Но родители считают, что важнее для ребенка – занятия музыкой, поэтому заставляют его ходить в музыкальную школу, которую Володя тихо ненавидит.

в таких ситуациях основной принцип взрослых – «я лучше знаю, что тебе нужно!», то подобное отношение уже становится насилием. Им же можно считать и желание родителей «сделать лучше» или «переломить» ребенка.

ПРИМЕР. Родители 13-летней Оли – очень обеспеченные люди, и им не нравится, что дочь дружит с Алесей, мама которой работает уборщицей в магазине.

ПРИМЕР. Вите 14 лет. Каждый вечер, когда он ложится спать, мама проверяет его карманы. Если Витя дома разговаривает по телефону, мама старается подслушать, о чем он говорит. Однажды Витя забыл дома мобильный телефон, и мама прочитала все полученные и отправленные им СМС-сообщения.

Изоляция. Ребенку не разрешают играть со сверстниками, не дают возможности получать опыт нормального социального общения. Таким образом родители формируют у ребенка ощущение, что он не может ни на кого полагаться.



ПРИМЕР. Родители 9-летней Лены не разрешают ей ходить в гости к сверстникам, гулять во дворе, принимать участие во внешкольных мероприятиях, и строго следят за тем, чтобы после школы девочка сразу шла домой. Мама приходит в школу и интересуется у учительницы, с кем Лена общается.

Угрозы и запугивание. Взрослый постоянно оскорбляет и запугивает ребенка; заставляет что-либо делать, угрожая бросить его или кому-то отдать, либо применить насилие по отношению к братьям, сестрам, другим членам семьи или к домашним животным. Например, отец говорит ребенку, что если тот принесет из школы плохую оценку, выпорет его ремнем. Родители рассказывают ребенку страшные истории, которые плохо заканчиваются.

ПРИМЕР. Пятилетний ребенок «плохо себя ведет», не слушается родителей, разбрасывает игрушки. Мама говорит ему, что когда папа придет с работы, он накажет непослушного сына и поставит в угол до самого вечера.

ПРИМЕР. Когда шестилетний Семен начинает себя плохо вести, мама угрожает оставить его одного или отдать «дяде милиционеру».

Насилие в отношении детей – это когда взрослые обманывают ребенка или не выполняют своих обещаний.



2.2.

Игнорирование. Ребенок ощущает только физическое присутствие родителей, а эмоционального контакта с ними у него нет. Родители не обращают внимания на ребенка, не интересуются им, не выражают по отношению к нему никаких эмоций.

ПРИМЕР. В семье двое детей: 9-летняя Марина и 12-летний Егор. Марина – любимица родителей, а Егор постоянно чувствует себя ненужным и нелюбимым. Родители обсуждают с Мариной, как у нее прошел день, что было интересного, рассказывают ей о своих новостях. Егора, конечно же, кормят, покупают ему одежду и другие необходимые вещи. Но никто не интересуется его делами и не рассказывает ему о семейных новостях. Если Егор пытается что-то рассказать родителям, его просто не слушают.

Уничтожение личных вещей ребенка. Родители делают это, чтобы получить контроль над ребенком, добиться его подчинения. Как правило, выбираются самые любимые игрушки, потому что так можно быстрее достичь желаемого результата.

ПРИМЕР. У пятилетней Кати было много игрушек, но любимым был старенький медвежонок. Когда девочка делала что-то не так, как хотелось маме, или не слушалась ее, мама угрожала, что выбросит медвежонка. Однажды Катя с родителями приехала к бабушке в деревню, захватив с собой любимую игрушку. Увлекшись игрой, девочка не сразу пришла обедать. Мама звала ее несколько раз, а потом схватила медвежонка и на глазах у дочки бросила его в горящую печь... Даже по прошествии многих лет, став взрослой женщиной, Катя вспоминает эту ситуацию и говорит о том, какую боль испытала в тот момент. И она до сих пор не смогла простить своей маме этот случай.

Запрет на встречи с одним из родителей после развода. Часто после развода мама запрещает ребенку встречаться с папой, пытаясь таким образом «отомстить» мужчине за то, что ее личная жизнь не сложилась. Также под запрет нередко попадает общение с бабушкой и дедушкой, к которым ребенок привязан не менее сильно.

ПРИМЕР. Родители восьмилетнего Димы развелись и сейчас живут раздельно. Дима живет с мамой и бабушкой. Они не разрешают мальчику не только встречаться с папой, но и общаться по телефону. Папа иногда приезжает к школе, чтобы увидеться с Димой, но, если мама узнает об этом, она сильно ругает Диму, а потом звонит папе и ругается с ним. Однажды, в день рождения сына, папа приехал в школу и привез ему подарок, о котором тот давно мечтал. Вечером мама, увидев подарок и узнав, что его принес папа, выбросила его в мусорное ведро, а Диму отругала за то, что он опять «тайком» встречался с папой. После этого она позвонила бывшему мужу, и они долго ссорились. Дима сидел в комнате и плакал. Ему было очень жалко красивой игрушки, а еще он не мог понять, почему все так происходит – ведь он одинаково сильно любит и маму, и папу, и знает, что они тоже любят его.

Последствия психологического насилия для ребенка

Эти и другие виды психологического насилия могут оказать серьезное негативное влияние на развитие ребенка, особенно если насилие исходит от родителей.

2.2.

Главными последствиями насилия являются:

- **Низкая самооценка.** Ребенок, страдающий от эмоционального насилия, вырастает с уверенностью, что он плохой, бестолковый и заслуживает только плохого отношения. Дети считают, что взрослый всегда прав, и, если родители говорят – он ни на что не годен, значит, так и есть на самом деле.

- **Эмоциональные проблемы.** Замедляется эмоциональное развитие ребенка. Это выражается в том, что он не может или не умеет, а чаще – просто боится проявлять эмоции (допустим, свою радость или огорчение), не способен рассказывать о собственных чувствах, и поэтому ему тяжело понять чувства других людей.

- **Проблемы в построении отношений.** Ребенку очень тяжело устанавливать и поддерживать отношения с окружающими, потому что он не умеет выражать свои чувства и понимать чувства других; кроме того, он не испытывает доверия к людям.

Еще одно серьезное последствие психологического насилия – то, что ребенок может стать жертвой других видов насилия, в частности, **насилия в киберпространстве.**



В последнее время часто приходится слышать от родителей: «дети целыми днями сидят за компьютером и больше ничем не интересуются». Некоторых родителей беспокоит то, что дети чаще общаются с виртуальными друзьями, чем с ребятами из реального мира. Причины этого могут быть самыми разными, и не всегда такое общение должно вызывать опасение. Мамам и папам необходимо понять: сегодня Интернет стал важной частью жизни многих детей. В виртуальном пространстве они вступают в такое же взаимодействие, как и в реальном мире, общаются с друзьями и сверстниками, доверяют им свои секреты и обмениваются информацией. Именно благодаря Интернету появились новые формы развлечений и организации досуга. Например, в социальных сетях общаются большие группы людей, живущих в разных странах; зачастую их объединяют общие хобби или области деятельности. Интернет позволяет расширить свой круг знакомств, узнать о другом образе и стиле жизни, что не всегда легко сделать в реальном мире.

Однако следует помнить: иногда ребенок уходит в Сеть потому, что чувствует себя неуютно в обычной жизни. Дети обращаются к виртуальным друзьям за помощью, в поиске решения своих проблем. Специалисты считают, что те дети, которым трудно заводить друзей в школе, во дворе, которые не находят понимания среди близких, чаще других своих сверстников ищут дружбы и общения в Интернете. Они же порой становятся жертвами разных видов насилия в киберпространстве. Злоумышленники, «охотящиеся» за детьми в Сети, хорошо осведомлены о музыкальных новинках и актуальных увлечениях детей и подростков; они могут поддержать разговор на любую тему. Наблюдая за участниками различных форумов и чатов, общаясь в социальных сетях, такие люди определяют потенциально уязвимых детей, которые кажутся одинокими, расстроенными, ищут помощи и поддержки. Взрослые выслушивают рассказы об их проблемах, сочувствуют им и постепенно завоевывают доверие. Будучи, как правило, хорошими психологами, они стараются привлечь ребенка своим вниманием, заботой, добротой и даже подарками, то есть именно тем, чего не хватает ему в обычной жизни. После установления контакта онлайн взрослый может

убедить ребенка перейти из публичного чата в частный или продолжить общение при помощи электронной почты. Если ребенок соглашается, взрослый переходит к еще более активным действиям, конечной целью которых является вовлечение ребенка в сексуальные отношения в реальной жизни. Злоумышленник начинает обсуждать с ребенком интимные вопросы, показывает материалы откровенно сексуального характера, пытаясь ослабить влияние моральных запретов. Если ребенок не противится получению таких материалов, то злоумышленник старается добиться встречи с ним.

Выбранный в качестве жертвы ребенок может быть также вовлечен в изготовление порнографии. Преступники просят детей выслать им свои фото, которые используют для изготовления порнографической продукции, или сами фотографируют ребенка при помощи веб-камеры. Эти материалы могут быть использованы для шантажа ребенка – в случае отказа от встречи «вживую» и от сексуальных отношений со злоумышленником. Если рядом с ребенком нет человека, которому он мог бы рассказать о происходящем, велика вероятность того, что он пострадает от сексуального насилия в реальном мире.

2.3. СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Сексуальное насилие – самый страшный вид насилия, который заключается в том, что ребенок используется взрослым человеком для получения сексуального удовлетворения. Вот формы сексуального насилия по отношению к детям, которые встречаются чаще всего:

- демонстрация взрослым человеком ребенку своих половых органов;
- ласки и прикосновения к половым органам ребенка;
- сексуальные игры и половой акт с ребенком;
- демонстрация или просмотр с ребенком материалов порнографического содержания;
- вовлечение ребенка в изготовление порнографической продукции;
- вовлечение ребенка в занятие проституцией.



Обычно от сексуального насилия страдают дети до 12 лет, чаще всего – в возрасте 3-7 лет. В этот период ребенок еще не понимает, что с ним происходит, и ему трудно описать случившееся словами. К тому же взрослому человеку, который сексуально использует ребенка, проще запугать малыша и добиться от него молчания. Для этого применяются различные способы обмана.

Сексуальные действия по отношению к детям чаще всего совершают хорошо знакомые им люди или родственники (по результатам исследований – до 80%). Одним из достаточно распространенных видов сексуального насилия, о котором обязательно нужно знать родителям, является инцест – сексуальное насилие над ребенком со стороны члена семьи (в том числе, отчима, дедушки, дяди). Конечно, достоверно оценить масштабы этого вида насилия очень сложно, так как большинство подобных случаев остаются неизвестными. Иногда о них узнают спустя многие годы, когда ребенок становится взрослым. Это обусловлено целым рядом причин, прежде всего, нежеланием семьи «выносить сор из избы», недоверием к службам и структурам, оказывающим помощь пострадавшим, а также боязнью, что, когда обидчик будет осужден, семья «лишится кормильца».

2.3.

Чаще всего инцест продолжается долгие годы, потому что ребенок просто никому не рассказывает о происходящем: с одной стороны, опасаясь, что ему не поверят, а, с другой – боясь доставить неприятности самым близким людям, маме и папе. Взрослые насильники пользуются этим и всячески убеждают ребенка хранить тайну.

Если родители никогда не говорили ребенку, как нужно себя вести в подобных ситуациях, он полностью верит тому, что слышит от человека, совершающего насилие, тем более, когда этот человек, – папа, дедушка или родной дядя.

Проблема инцеста носит скрытый характер. Ребенок никогда не расскажет о пережитом насилии прямо и не спросит других взрослых о сексуальном насилии. Страх того, что его во всем обвинят, что ему не поверят, или страх, связанный с конкретными угрозами насильника, гарантирует молчание детей. Иногда они пытаются каким-то образом сообщить о том, что с ними происходит: отказываются оставаться наедине с кем-то из родственников, не хотят ложиться спать с папой или дедушкой и т. п. Но родители, вместо того, чтобы задуматься о причинах происходящего, начинают ругать ребенка за «капризы». Маленький ребенок в такой ситуации может подумать, что, наверное, мама знает обо всем и одобряет это. Он продолжает страдать от сексуального насилия и адаптируется к новой реальности, убеждая себя в том, что он сам каким-то образом спровоцировал взрослого или заслужил насилие.

Иногда ребенок, который на протяжении нескольких лет был жертвой инцеста, став старше, все-таки рассказывает о случившемся. Раскрытие этого вида насилия всегда является для семьи не меньшим стрессом, чем сам факт инцеста, поэтому здесь ключевую роль играет позиция матери.

Мать отказывается верить ребенку. Она может объяснять это тем, что ребенок таким образом пытается поссорить родителей и что «такого просто не может быть». Конечно, любому человеку трудно представить, что подобное произошло в его семье, тем более, если виновником является любимый муж или родственник. Поэтому зачастую первая реакция матери: «все – ложь». В результате ребенок оказывается в еще более сложной ситуации и не знает, как быть дальше. Это может привести к различным серьезным последствиям, вплоть до попытки суицида.

Мать верит ребенку. Когда насильником является отец ребенка, у матери возникает много негативных переживаний. Это и растерянность («Как такое могло случиться?»), и страх («Что теперь будет с нами? А что будет, когда об этом узнают друзья, родственники, соседи?»), и потеря смысла жизни («Как теперь жить дальше?»). К тому же, если насильник является единственным работающим членом семьи, мать понимает: в случае его ареста материальное положение семьи неминуемо ухудшится. Зачастую родственники мужа начинают «давить» на мать, уверяя: ребенок все придумал, это ошибка. Иногда мать неосознанно начинает обвинять ребенка («из-за него все произошло»), и даже сомневается, стоит ли предавать огласке случившееся («все образуется и больше не повторится»). Она пытается убедить в этом ребенка. Видя, как рушится семья и как переживает мать, ребенок начинает испытывать чувство вины и верить в то, что во всем виноват он сам. В результате он оказывается перед нелегким выбором: рассказать правду и разрушить семью или лгать в целях ее сохранения. Чаще всего в подобных ситуациях дети

2.3.

отказываются от своих слов, и их страдания продолжаются. Увидев, как повела себя мать, ребенок думает, что ему уже никто не поможет. Вероятно, насильник на какое-то время прекратит свои домогательства – до тех пор, пока «все не успокоятся», но потом обязательно возобновит их по отношению к этому же или к другому ребенку. Только теперь он станет осторожнее и будет постоянно напоминать о том, что ребенку никто не поверил, когда тот рассказал о случившемся.

Последствия сексуального насилия для ребенка

Какую информацию усваивает ребенок, переживший сексуальное насилие? Он думает, что:

- если взрослые ласково обращаются с ним, то они хотят заняться сексом;
- невозможно получить то, что хочешь, если не вести себя сексуально;
- взрослые способны причинить боль, а родители могут не встать на защиту;
- мир – это ужасное место, где твои чувства никто не принимает в расчет.

Очень важно понимать: в ситуации инцеста ребенок всегда является пострадавшим и особенно нуждается в материнской любви и заботе. И, как бы ни было тяжело принять свершившийся факт, матери (или родителям) необходимо в первую очередь думать о том, что ждет ребенка, если ему не будет оказана помощь, и о том, как он будет себя чувствовать, находясь рядом с человеком, который причинил ему столько страданий. Это очень сложный выбор, но от него зависит вся будущая жизнь ребенка.

Сексуальное насилие над детьми не только наносит им сильнейшую психологическую травму, но и крайне негативно влияет на их будущее развитие и эмоциональное здоровье. Последствия могут быть кратковременными и длительными, могут возникать непосредственно после случившегося или проявляться позже.

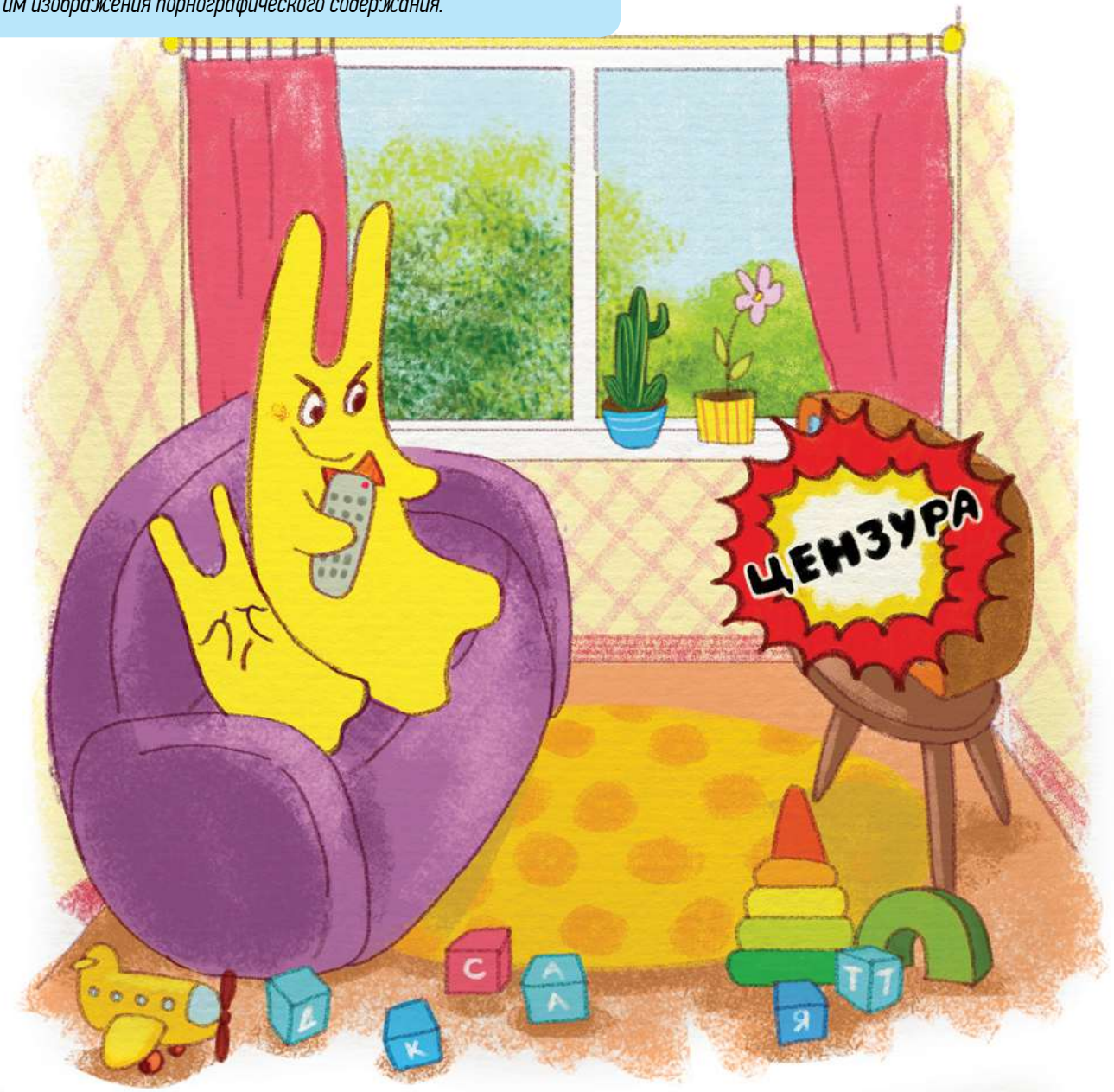
Ниже перечислены **негативные последствия,** которые проявляются у взрослых, ставших в детстве жертвами сексуального насилия.

Депрессия. Самый характерный для жертв сексуального насилия симптом. Она может выражаться в чувстве безнадежности и собственной ненужности, пессимистическом взгляде на жизнь, хронической тревоге, всевозможных страхах. Характерным является и постоянное чувство стыда – даже по прошествии многих лет пострадавшие винят себя в случившемся. Некоторые жертвы сексуального насилия предпринимают попытки самоубийства.

Неадекватное сексуальное поведение и проблемы при сексуальных контактах. Многие взрослые, пережившие в детстве насилие, подвержены чувству страха и тревоги. У них возникают серьезные проблемы во время половых контактов. Другие жертвы сексуального насилия, наоборот, не могут отделаться от мыслей о сексе, придают сексуальный оттенок любым отношениям, имеют множество кратковременных связей или начинают заниматься проституцией.

Посттравматическое стрессовое расстройство. Один из самых разрушительных его видов – периодически повторяющиеся ночные кошмары, а также навязчивые, не поддающиеся контролю «вспышки» воспоминаний, которые могут быть вызваны, например, запахами, звуками, определенными событиями и пр. Жертвы сексуального насилия вновь переживают случившееся и вновь испытывают чувство боли и отчаяния.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые показывают им изображения порнографического содержания.



2.3.

Саморазрушающее поведение. Оно выражается в том, что жертвы сексуального насилия начинают злоупотреблять алкоголем или наркотиками, занимаются членовредительством, совершают попытки самоубийства.

Состояние «сверхбдительности» или, наоборот, мнимой беспомощности перед возможной опасностью. Жертвам насилия зачастую кажется, что они находятся в опасности, которую не способны предотвратить. Они начинают вести себя крайне пассивно и становятся еще более уязвимыми перед повторным сексуальным насилием. Кроме того, их может отличать более терпимое отношение к насилию со стороны партнера. По данным исследований, женщины, которые в детстве были жертвами сексуального насилия, в два раза чаще выходят замуж за мужчин, периодически избивающих своих жен, нежели женщины, не подвергавшиеся насилию.

Неспособность налаживать и поддерживать близкие отношения. Пострадавшим от сексуального насилия часто кажется, что их предают люди, которых они уважают или любят, которым они доверяют, в которых нуждаются. Они часто неспособны доверять ни себе, ни окружающим, чувствуют себя ненужными и заранее уверены, что любой, с кем они сблизятся, в конечном счете причинит им боль.

Помощь ребенку, пострадавшему от сексуального насилия

Специалисты, работающие с пострадавшими от сексуального насилия детьми, утверждают: если детям верят и предпринимают соответствующие адекватные меры, то в большинстве случаев можно предотвратить долгосрочные последствия насилия для их психического здоровья. Профилактика же подобных инцидентов заключается, прежде всего, в беседах с детьми об этом явлении. Вести их должны люди, которым ребенок доверяет, например, родители. Ребенок должен твердо усвоить: сексуальное насилие – это всегда плохо и неправильно. Причем ответственность за происходящее лежит только на взрослом, и, если ребенок расскажет правду, то накажут насильника, а не его.

Как защитить ребенка от сексуального насилия

Лучший способ защитить детей – вооружить их знаниями (и это касается не только сексуального насилия). Учить детей правилам безопасности надо постоянно, меняя формы и подходы по мере взросления ребенка. При этом очень важно не говорить ребенку таких слов как «насилие», «насильник». Не следует запугивать ребенка, рассказывая ему ужасные истории. Страх обезоруживает и парализует; он помешает ребенку правильно вести себя в опасной ситуации.

Некоторые родители боятся убить в детях доверие к окружающим людям и к миру в целом, поэтому предпочитают не говорить об опасностях, которым может подвергнуться ребенок. Этого не произойдет, если во время таких бесед родители будут повторять ребенку, что большинство людей достойны доверия, но есть и такие – их, к счастью, немного – кто способен причинить вред. А поскольку отличить одних от других бывает трудно, надо соблюдать правила безопасности. (Эти правила вы можете найти в конце нашей брошюры.)

Разговаривая с ребенком старшего дошкольного и младшего школьного возраста, родители могут использовать приведенные далее рекомендации.

2.3.

Объясните, чем «нормальные» прикосновения (похлопывания, объятия) отличаются от «ненормальных», вызывающих у ребенка дискомфорт или смущение. Можно объяснить, что «ненормальные» прикосновения – это когда кто-то касается тех частей тела, что скрыты под трусиками, купальником или плавками. Обязательно объясните и то, что ребенку тоже не следует трогать взрослого в этих местах, даже если он говорит, что в этом нет ничего страшного. Кроме того, полезно рассказать ребенку о нежелательных поцелуях. Дети должны знать, что у них есть право распоряжаться своим телом и право говорить «нет», когда кто-то «ненормально» прикасается к ним. Стоит также объяснить ребенку, что, если взрослый трогает его за руки, ноги, плечи, спину или лицо таким образом, что ребенку это неприятно, надо сказать взрослому о своих ощущениях и попросить прекратить.

Скажите, что ребенок сразу должен сообщить вам, если взрослый будет прикасаться к нему неподобающим образом или делать то, что смущает ребенка. **Особо подчеркните: вы не будете сердиться,** хотя взрослый человек и сказал ребенку, что необходимо все случившееся сохранить в тайне, чтобы родители не ругали его. Скажите: «Нет таких плохих вещей, о которых мы не могли бы поговорить с тобой». Важно, чтобы дети поняли: что бы ни случилось, это будет не их вина, и им нечего стыдиться. Кроме того, предупредите ребенка, что вы поверите ему, даже если взрослый человек будет убеждать его в обратном.

Обсудите, какими приемами, возможно, будут пользоваться взрослые, чтобы вовлечь ребенка в сексуальные действия. Например, взрослый (это может быть родственник или хороший знакомый семьи) будет убеждать, что они не делают ничего плохого, что все в порядке, и что он «научит» ребенка чему-то полезному. Или, наоборот, будет запугивать малыша. Учитывая, что многие насильники прибегают к стратегии «это будет наш секрет», особенно важно объяснить детям, что такое «хорошие» секреты и чем они отличаются от «плохих». К «хорошим» секретам относится подготовка подарков к праздникам, дню рождения, приятные сюрпризы. Во всех остальных случаях, если взрослый человек говорит: «Это будет наш с тобой секрет», нужно срочно сообщить родителям или тому из взрослых (это может быть старшая сестра или брат), кому ребенок доверяет.

Научите ребенка верить собственным чувствам, если его что-то смущает, пугает или просто ему кажется, что происходит нечто неправильное.

Детей более старшего возраста нужно обучать правилам безопасности, которые размещены в конце этой брошюры (см. Приложение 3).

Доверительные отношения между родителями и детьми – это самое главное средство, позволяющее уберечь детей от посягательств преступников. Поэтому к рассказам ребенка надо относиться уважительно, не смеяться и не перебивать его, даже если иногда кажется, что он говорит о каких-то пустяках.

Если же ребенок пострадал от сексуального насилия, нужно обязательно обратиться к специалистам, которые смогут профессионально помочь и ему, и родителям (список соответствующих организаций вы найдете в конце брошюры). Ни в коем случае не стоит самостоятельно заниматься расследованием случившегося – об этом надо сообщить в правоохранительные органы.

2.4.

2.4. НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА

Этот вид насилия подразумевает нежелание или неспособность родителей удовлетворять нужды ребенка, связанные с развитием его физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей. Такое происходит не только в тех случаях, когда семья испытывает материальные трудности. Иногда родители ведут себя подобным образом, пользуясь зависимым положением ребенка и, соответственно, злоупотребляя своими правами.

ПРИМЕР. Папа был на работе, а маме срочно понадобилось сходить в магазин, и она оставила дома полуторагодовалую Таню со старшей сестрой Светой, которой исполнилось 6 лет. Пока мама отсутствовала, девочки стали играть в «больницу», и Света, достав из шкафчика таблетки, заставила Таню проглотить несколько штук. К счастью, малышку удалось спасти – мама, вернувшись из магазина, вызвала «скорую помощь».

Формы неудовлетворения основных жизненных потребностей ребенка:

- оставление ребенка без присмотра;
- неудовлетворение потребностей ребенка в питании, одежде, жилье и медицинской помощи;
- пренебрежение потребностью ребенка в получении адекватного образования.

Оставление ребенка без присмотра. Родители зачастую не обращают внимания на то, чем занимаются их дети, а эти занятия могут быть опасными и приводить к травмам или смерти – ведь малышу достаточно одного мгновения, чтобы дотронуться до утюга, задеть горячую кастрюлю, проглотить красивые пуговицы или яркие таблетки. Более того, иногда взрослые оставляют малышей на длительное время дома одних или под присмотром других детей или пожилых людей, которые не способны должным образом о них позаботиться. В подобных ситуациях возрастает риск несчастных случаев. Во время уже упоминавшегося многоиндикаторного обследования было установлено, что в течение недели, предшествовавшей обследованию, 4% детей в возрасте до 5 лет оставались дома одни или под присмотром детей младше 10 лет. Среди детей в возрасте до 2 лет без надлежащего присмотра были оставлены 2,6%.



Неудовлетворение потребностей ребенка в питании, одежде, жилье и медицинской помощи. Иногда родители одевают детей не по погоде, и они постоянно болеют, получают обморожения или же, наоборот, тепловые удары либо солнечные ожоги. Детей кормят мало или некачественной пищей, поэтому они голодают, ищут еду в мусорных баках или выпрашивают ее. Что касается жилья, то оно не всегда является комфортным и безопасным (в квартире или доме плохо работает отопление, электрическая проводка открыта, царит антисанитария и т. д.). Родители не прилагают усилий для поддержания или восстановления здоровья ребенка: не приводят его на медицинские осмотры, отказываются от необходимых медицинских процедур, например, прививок, не обращаются к врачу в случае серьезной травмы. Ребенку не дают необходимых лекарств или нарушают их дозировку, невзирая на рекомендации врача.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые не кормят ребенка и он голодает.



ПРИМЕР. Молодая мама, начитавшись информации в Интернете, решила, что она сама, не обращаясь к врачу, сможет оказать помощь 5-летнему ребенку, который несколько дней жаловался на боль в животе, и у него была небольшая температура. Ребенок умер от воспаления брюшины.

Пренебрежение потребностью ребенка в получении адекватного образования. Родители не заботятся о развитии способностей ребенка, не интересуются его успеваемостью в школе, отказываются от контактов с учителями. В результате ребенок часто опаздывает в школу или даже пропускает занятия, потому что родители утром не будят его или вообще оставляют дома для выполнения какой-либо работы, например, для присмотра за младшими детьми. Частое отсутствие в школе становится причиной трудностей в учебе и недоразумений с учителями. В подобных ситуациях дети нередко подвергаются насмешкам и издевательствам сверстников, что приводит к страху перед школой и всем, что с ней связано. В итоге у ребенка формируется отвращение к процессу обучения в целом.

ПРИМЕР. Четырнадцатилетняя Ира часто опаздывает в школу или вообще пропускает занятия. Выясняется, что родители заставляют дочку оставаться дома и присматривать за младшими детьми, которым 2 и 4 года, или заниматься уборкой.

Последствия неудовлетворения основных жизненных потребностей ребенка



Если основные жизненные потребности ребенка не удовлетворяются, детство из радостного, беззаботного, полного любви и внимания взрослых периода превращается в тягостное существование, когда ребенок страдает от холода, недоедания, болезней и одиночества. Недостаток внимания и заботы способен привести к задержке его физического и психического развития.

Неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка, как правило, сочетается с физическим и психическим насилием. Дети, лишенные любви и заботы родителей, чаще других страдают от сексуального насилия, поскольку благодарны любому взрослому, который проявил к ним внимание и продемонстрировал любовь. Этим часто пользуются педофилы.

2.5. ОБЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВСЕХ ВИДОВ НАСИЛИЯ

Необходимо помнить, что **любой вид насилия** на всю жизнь оставляет в душе ребенка шрамы, негативно влияя на его физическое, психическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие, а также затрудняя его социализацию.



Нарушение физического развития. Дети, подвергшиеся насилию, часто отстают от своих сверстников в росте, весе или в том и другом одновременно. У них могут развиваться различные психосоматические заболевания: ожирение или, наоборот, резкая потеря веса, обусловленная отсутствием аппетита. Часто у детей возникают такие нервно-психические заболевания, как тик, заикание, энурез. К перечню психосоматических заболеваний, появившихся в результате пережитого или переживаемого насилия, относятся

также астма, кожные болезни (аллергии, нейродермиты, псориаз, экзема), головные боли, рвота, бессонница, болезни желудка (гастрит, язва) и т. д.

Нарушение психического и эмоционального развития. Дети, которые подверглись любому виду насилия, позже начинают ходить, говорить, реже смеются; они значительно хуже успевают в школе, чем их одногодки. Такие дети часто испытывают гнев, который выплескивают на более слабых: совсем маленьких детей или животных. Некоторые жертвы насилия, наоборот, чрезмерно пассивны, не могут себя защитить. И в том, и в другом случае нарушается способность к установлению контакта и к общению со сверстниками.

Наиболее тяжелым последствием любого вида насилия является **снижение самооценки.** Ребенок с низкой самооценкой постоянно переживает чувство вины и стыда. Он убежден в собственной неполноценности, в том, что он «хуже всех» и не вызывает у людей интереса; поэтому ему трудно добиться уважения окружающих, успеха. У таких детей, когда они вырастают, часто возникают депрессии, проявляющиеся в приступах беспокойства, безотчетной тоски, чувстве одиночества, в нарушениях сна; у подростков могут наблюдаться попытки суицида.

Нарушение интеллектуального развития. У детей из семей, где применяется насилие, интеллектуальное развитие ниже существующей нормы. У них часто отсутствует фантазия и способность к творчеству, им не хватает любопытства и вдохновения для выполнения заданий, требующих душевных усилий. А если им все же удается выполнить подобное задание, они не испытывают от этого ни наслаждения, ни радости. Игры таких детей, как правило, стереотипны и практически лишены самовыражения.

Проблемы с социализацией. Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности в социализации: у них нарушены связи со сверстниками и со взрослыми, нет навыков общения, достаточного уровня знаний и эрудиции для завоевания авторитета. Решение своих проблем такие дети зачастую находят в криминальной, асоциальной среде, а это сопряжено с формированием у них пристрастия к алкоголю, наркотикам и склонностью к совершению противоправных действий.



Насилие в отношении детей – это когда взрослые запрещают ребенку общаться с одним из родителей.

3. ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА ЗАРОЖДЕНИЯ НАСИЛИЯ

Причины насилия по отношению к ребенку в семье можно условно разделить на три блока:

- стремление изменить поведение ребенка;
- желание получить психологическую разрядку, подавляя слабых членов семьи (а дети – самая уязвимая часть нашего общества);
- жестокость как самоцель, когда человеку нравится причинять боль другим.

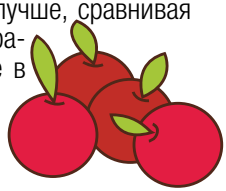
Существуют определенные факторы риска, увеличивающие вероятность жестокого поведения родителей.

Факторы риска, связанные с особенностями личности родителей



Опыт насилия (физического и психического), полученный родителем в детстве со стороны собственных родителей. Физические наказания принято считать нормальным воспитательным методом. Есть такая пословица: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, а вытянется вдоль – поздно будет». Многие родители понимают это буквально: учить – значит, бить. На самом деле смысл пословицы в том, что воспитывать ребенка надо, пока он еще маленький, а когда вырастет – будет уже поздно. То же касается и психологического насилия, ведь зачастую родители «стимулируют» своего ребенка быть лучше, сравнивая его с другими: «Смотри, как Маша красиво нарисовала! А у тебя вечно все в кляксах!»





Эмоциональная неустойчивость родителей: раздражительность, низкий уровень самоконтроля, агрессивность и др. Родители, обладающие перечисленными качествами, воспринимают ненадлежащее, с их точки зрения, поведение ребенка как повод для применения насилия.

Особенности отношения к ребенку: общение с позиции силы, повышенная требовательность и постоянный контроль. Родители убеждены в том, что физические наказания являются наиболее эффективным методом воспитания.

Низкий уровень развития социальных навыков. Родители не умеют разрешать конфликты, справляться со стрессом, просить помощи у других – как друзей, так и специалистов. Они не способны поддерживать окружающих и не ждут от них дружбы и поддержки, избегают связывать себя теплыми отношениями с соседями, друзьями, даже с родственниками. В результате все проблемы решаются только внутри семьи, замыкаются в ней, что приводит к социальной изоляции семьи.

Неразвитость родительских навыков и родительских чувств. Внешне это проявляется в том, что родитель сосредоточен на собственных интересах, у него отсутствует подлинное внимание, забота и чувствительность к потребностям ребенка. Он не в состоянии подавить возникающую по отношению к ребенку агрессию и гнев; боясь потерять над ребенком контроль, он использует наказание как способ воспитания. Часто так ведут себя родители, которые не готовы взять на себя ответственность за другого человека, являются психологически незрелыми (вне зависимости от возраста), не имеют необходимых знаний о развитии ребенка и его воспитании.

Психические заболевания, злоупотребление алкоголем и наркотиками порождают у родителей нервозность, возбудимость, делают их эмоционально холодными. Алкоголь и наркотики снимают моральные и нравственные запреты в отношении насилия над детьми.

Супружеские проблемы родителей. Если у родителей есть проблемы в сфере эмоциональной и физической близости, то это обязательно проявится в их отношении к детям. В частности, родители не смогут дать ребенку так необходимые ему нежность и близость.

Факторы риска, связанные с особенностями личности ребенка

Ребенок с агрессивным поведением, тяжелым характером. Родители не всегда знают, как вести себя с таким ребенком, что увеличивает риск применения насилия по отношению к нему. Кстати, дети с повышенной потребностью в ласке и внимании тоже могут вызывать раздражение и агрессию родителей, которые не способны или не хотят уделять им достаточно времени и сил.

Пол ребенка. Родители ожидали ребенка другого пола, поэтому свое недовольство вымещают на малыше.

Нежеланный ребенок. Родители не планировали рождение ребенка, хотели еще «пожить в свое удовольствие», поэтому он им не очень нужен.

Ребенок с особенностями психофизического развития. Родители могут быть не готовы принять и любить своего особенного ребенка, а также удовлетворять его особые потребности. Будучи не в силах справиться со своими эмоциями и переживаниями, они «срываются» и применяют насилие. В таких случаях рекомендуется обращаться за профессиональной помощью к специалистам, которые научат родителей правильно ухаживать за ребенком и воспитывать его.

Факторы риска, связанные с социально-экономическими условиями

Недостаточная информированность общества о проблеме насилия. Родители не всегда знают о последствиях жестокого обращения с детьми. Иногда они даже не догадываются, что практикуют насилие над ребенком, то есть не расценивают свои действия или действия других взрослых как насилие. Им кажется, что все это – просто воспитательные меры (особенно это касается психологического насилия и неудовлетворения основных жизненных потребностей ребенка).

Постоянная демонстрация сцен насилия в средствах массовой информации, которая способствует проникновению агрессии в повседневную жизнь. Тиражирование насильственных моделей поведения «примиряет» нас с ситуацией насилия, оправдывая достижение краткосрочного результата жестокими действиями.

Расслоение общества, приводящее к бедности или нищете части населения. Финансовые затруднения порождают напряжение в семейных взаимоотношениях. Кроме того, родители, вынужденные работать в нескольких местах, естественно, не имеют возможности уделять необходимого внимания своим детям.

Низкая заработная плата родителей или потеря ими работы. Свой страх и недовольство родители зачастую «выплескивают» на детей.

4. СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Чтобы избежать жестокого обращения с детьми, родителям следует научиться эффективным способам общения с ними. А поскольку трудные ситуации и конфликты с ребенком возникают буквально на каждом шагу, взрослым нужно уметь конструктивно их разрешать.

Многие родители говорят: «Ребенок должен знать слово «нельзя», потому что иначе он сядет вам на шею». Это вполне разумно, однако, что же именно нельзя? Оказывается, в большинстве случаев «нельзя» быстро бегать и громко кричать, разговаривать за едой, перебивать взрослых, брать в рот разные предметы, разбрасывать игрушки, пачкать одежду. Но прежде, чем сердиться на малыша, нужно вспомнить, что для него такие действия «выглядят» принципиально иначе: это те способы познания мира, которые сейчас ему доступны. Следовательно, ребенком движет потребность в познании, а не сознательное стремление причинить вред, сделать вам назло или помешать. Эта потребность, как и потребность в движении, естественна для ребенка и крайне важна для его развития. Ведь ему гораздо больше, чем нам, взрослым, необходимо двигаться, исследовать различные предметы, пробовать свои силы, чтобы знакомиться с окружающим миром, причинами и следствиями событий. Запрещать и, тем более, наказывать за подобные действия – значит, идти наперекор важнейшим потребностям ребенка и ограничивать его развитие. Французский философ и писатель Жан-Жак Руссо говорил: «Вам не удастся создать мудрецов, если вы будете в детях убивать шалунов».

Физические наказания

К сожалению, в нашем обществе нет ясной позиции в отношении физических наказаний. Некоторые родители считают их естественной частью воспитания ребенка, и с насилием никак не связывают.

Противники физических наказаний единодушны в том, что такой способ воспитания не дает ожидаемых результатов. Телесные наказания изменяют поведение ребенка, но совсем не так, как этого хотелось бы родителям.

Чему учатся дети, которых наказывают физически?

Ребенок получает урок насилия. У него формируется убеждение, что насилие – это единственный и лучший способ добиться желаемого результата, а значит, когда он станет взрослым и у него будут дети, он тоже должен будет их бить. Если же кто-то из детей, страдавших от родительских побоев, говорит, что в его семье такого никогда не будет, то, как правило, вырастая, он все равно использует аналогичные методы для решения конфликтов и достижения целей.

Говоря о телесных наказаниях, стоит отметить, что к ним относятся и традиционно считающиеся допустимыми подзатыльники, шлепки, одергивания, удары, пощечины, тычки и толчки. Опубликованная в 1946 году книга педиатра Бенджамина Спока «Ребенок и уход за ним» предложила родителям и специалистам новый взгляд на воспитание: автор призвал относиться к ребенку как к личности. Подход, предложенный доктором Споком, был поддержан во всем мире, и с 1979 по 2010 год 29 стран запретили телесные наказания детей.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые закрывают в наказание ребенка одного в комнате, квартире, чулане и т. п.



У ребенка рушится жизненно важная уверенность в том, что он любим. Родители говорят ребенку, что любят его. В то же время, родители причиняют ему боль, и ребенок начинает сомневаться в этой любви, думает, что произошла какая-то ошибка, так как его сознание отвергает мысль о том, что мать и отец, давшие ему жизнь, могли бы его не любить. Ребенок переживает наказание как предательство любви и доверия. Это приводит к стрессам и отрицательно воздействует на неокрепшую психику ребенка. Многочисленные исследования показывают: у детей, которые подвергаются физическим наказаниям, возникает много проблем, связанных с депрессией, агрессией и насилием.

Ребенок учится принимать на веру противоречивые утверждения («Я бью тебя для твоего же блага»). Мозг ребенка сохраняет эту информацию, и в результате ребенок думает, что, если любящий человек бьет его, значит, и он сам может бить тех, кого любит. Эта установка определяет его поведение на всю дальнейшую жизнь. Сначала она проявляется в детских драках, а во взрослой жизни выливается в семейное насилие и насилие над детьми. Отсюда и расхожее убеждение: «бьет – значит, любит». Часто девочки, которых избивали отцы, вырастая, находят себе мужа, также применяющего к ним физическое насилие. А мальчики, подвергавшиеся телесным наказаниям, сами становятся наказывающей стороной.

Ребенок получает урок лжи, если под видом решения педагогических задач родители просто вымещают на нем свой гнев. Многие родители признаются, что бьют ребенка в состоянии крайнего раздражения, не зная, как иначе воздействовать на него, потому что их самих в детстве воспитывали именно так.



Иногда родители ищут себе оправдание и утверждают, что такое наказание – единственный способ изменить поведение ребенка. На самом деле, родитель, который физически наказывает ребенка, расписывается в своем бессилии – он просто не знает других методов воспитания или предпочитает такой «простой и эффективный» способ другим, требующим душевных сил и терпения.

Наказанный ребенок испытывает гнев и желание отомстить, которое остается вытесненным или подавленным и проявляется много позже. Наказание может на короткий срок обеспечить соблюдение ребенком дисциплины либо, наоборот, вызвать его бунт. Насильственные методы воспитания способны привить ребенку страх перед родителями и бездумное послушание или породить ненависть к родителям. Маленький ребенок оказывается в ловушке: с одной стороны, он любит своих родителей, а, с другой, порой чувствуя ненависть к ним, он начинает думать, что происходит нечто неправильное, ведь он не должен испытывать такие чувства по отношению к близким людям. Гнев против родителя обращается против самого ребенка, вызывая у него ненависть к себе и нередко приводя к саморазрушающему поведению. Маленький ребенок причиняет себе боль, бьет себя, щиплет, кусает, наказывает, по собственной воле стоит в углу и т. п., а в подростковом возрасте он может начать употреблять алкоголь или наркотики.

Подростки, к которым применяют физические наказания, чувствуя ненависть к родителям, как правило, стараются выплеснуть ее на кого-то другого. Однако встречаются и случаи, когда объектом ненависти становятся мать и отец. Исследование, проведенное в России несколько лет назад, выявило шокирующие факты: желание применить к родителям физическую силу воз-

никает у 18,8% детей в возрасте до 11 лет и 20,8% детей в возрасте 12-13 лет. Среди подростков старше 14 лет такое желание испытывают «очень часто» 5,6% и «иногда» – 16,7%.

Поскольку у детей нет реальной возможности противостоять своим родителям, они вынуждены подчиняться, но это подчинение – только внешнее, внутри же бурлит сильное сопротивление. У ребенка, испытывающего боль и унижение, возникает желание сделать что-то назло, но исподтишка. Он учится лгать и скрывать содеянное – до следующего наказания. Свой гнев и агрессию в ответ на физические наказания ребенок проявляет, избивая более слабых детей или мучая животных.

Вытесненный гнев может проявляться также:

- в драках с одноклассниками;
- в унижении девочек, символизирующих мать;
- в плохом отношении к учителям;
- в выборе телевизионных передач и видеоигр, дающих возможность заново испытать вытесненные чувства ярости и гнева – дети идентифицируют себя с их героями.

Важно отметить, что дети, которые росли в доброжелательной атмосфере, которых родители любили и никогда не били, даже если смотрят такие фильмы или играют в такие игры, не переносят увиденное на экране в реальную жизнь и не становятся более жестокими и агрессивными.

Когда ребенок вырастает, вытесненный гнев может проявляться:

- в отказе признать связь между испытанным в собственном детстве насилием и жестокостью по отношению к своим детям;
- в выборе профессий, связанных с применением насилия (например, служба по контракту в «горячих точках»).

Разумеется, не все люди, чья профессия связана с применением насилия, в детстве воспитывались при помощи физических наказаний. Однако это утверждение верно по отношению ко многим из тех, к кому применялись подобные методы воспитания.

Методы приучения ребенка к дисциплине

Большинство специалистов в области современной детской психологии категорически против любых наказаний в семье. Если ребенок вас регулярно не слушается, нужно постараться понять причину этого. Скорее всего, либо между вами нет эмоционального контакта, либо ваши требования слишком высоки для ребенка.

Когда в семье существуют правила, о которых ребенок знает, то любое нарушение этих правил должно иметь для него какие-то последствия.

ПРИМЕР. В семье Вани есть правило: нельзя дразниться. Оно касается всех членов семьи и даже близких друзей. Родители обещали Ване пойти с ним в зоопарк в ближайшую субботу, но Ваня дразнил младшую сестричку, которая очень расстроилась и плакала от обиды. И мама сказала Ване: «Мне очень жаль, но мы не пойдем в зоопарк в субботу, потому что ты нарушил правило: обидел младшую сестру. В нашей семье малышей не обижают». В такой ситуации отмена похода в зоопарк является не наказанием, а последствием действий ребенка.

Эффективен также «метод естественных последствий». Когда ребенок обожжется, прикоснувшись к горячей чашке, или уколется, схватив иголку, он, может быть, впервые почувствует смысл и жизненную необходимость родительского требования. Такой опыт, несомненно, поможет ему сделать самостоятельный вывод из случившегося. После этого родителю стоит еще раз обратить внимание ребенка на правила безопасности и на связь действия и его последствия. Конечно, при этом родителям необходимо соизмерять действенность «урока» и возможные последствия для ребенка.

Если ребенок в чем-то провинился или плохо вел себя, то реакция родителей должна последовать незамедлительно, иначе ребенок будет думать, что все делает правильно. Желая выразить свое недовольство, говорите о действии, которое совершил ребенок, а не о его личности; при этом ваша критика не должна звучать грубо или сопровождаться оскорблениями.

Воспитание ребенка без наказаний

В современной детской психологии все чаще говорят о системе воспитания, которая базируется на перечисленных ниже принципах.

Безусловная любовь. Ребенок должен знать, что в семье его любят – и тогда, когда он принес из школы «десятку», и тогда, когда сам, без напоминания, собрал свои игрушки, и тогда, когда разбил любимую мамину вазу.

Очень важно постоянно говорить о своей любви ребенку любого возраста, обязательно выражая ее с помощью прикосновений, объятий, похлопываний по плечу и т. д.

Признание уникальности личности ребенка, наличия у него чувств и переживаний, желаний и потребностей (в том числе – не таких, как у родителей). Если ребенок ведет себя плохо, значит, для этого есть какая-то причина, значит, он испытывает некий дискомфорт, который родители могут попытаться устранить.

Уважение интересов и ценностей ребенка. Ребенок имеет право на собственные ценности, даже если они противоречат вашим. Любящим родителям нужно признать право ребенка совершать ошибки, иметь пусть неверное, но свое собственное мнение о чем бы то ни было.

Умение родителей видеть свои ошибки и признавать свое несовершенство. Если ребенок слишком активно выражает протест против ваших требований, стоит задуматься об их справедливости и целесообразности в конкретной ситуации. Чаще всего такое поведение означает, что ваши требования противоречат естественным потребностям и интересам ребенка.

Установление семейных правил. Установите определенный перечень правил (он не должен быть слишком длинным), которые обязательны для всех членов семьи, и познакомьте с ним ребенка. В этих правилах не может быть никаких двойных стандартов. Например, если нельзя есть сладкое до обеда, то этого нельзя делать ни папе, ни маме, ни старшей сестре, ни дома, ни у бабушки с дедушкой, ни в гостях.

Личный пример. Вы не привьете ребенку интерес к чтению, если он чаще видит вас перед телевизором, чем с книгой в руках; вы не научите ребенка уважению к старшим, если позволяете себе нелестные высказывания в адрес учителей, соседей, собственных родителей.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые скандалят, кричат и дерутся в присутствии ребенка.



Последовательность. Воспитание без наказаний начинается с воспитания воспитателей, то есть, самих родителей. Им следует иметь четкую систему ценностей, ясно представлять цели воспитательного процесса и уметь управлять своими эмоциями.

5. КАК БЫТЬ ХОРОШИМИ РОДИТЕЛЯМИ. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Безусловная любовь (приятие)



Как создать доверительные отношения с ребенком? Что нужно делать, чтобы он вырос счастливым, успешным и уверенным в себе человеком? Специалисты говорят, что необходимо, прежде всего, научиться **безусловно** его принимать, т. е. любить не за то, что он красивый, умный, талантливый, а просто за то, что он есть.

Когда мы говорим ребенку: «Принесешь хорошую оценку – буду тебя любить», это означает, что мы принимаем его условно, что мы будем его любить, только если он что-то сделает (будет хорошо учиться, вымоет полы, сходит в магазин и т. д.). Такое оценочное отношение к ребенку очень распространено в нашей культуре. Мы считаем, что, если похвалишь ребенка, он будет хорошим, накажешь – перестанет совершать дурные поступки или плохо себя вести. Но, к сожалению, это не всегда срабатывает, а нередко бывает и наоборот: чем больше ребенка ругают и наказывают, тем он хуже становится. Это происходит потому, что воспитывать – не значит дрессировать. И традиционная политика «кнута и пряника» часто не дает результатов.

Потребность ребенка в любви и в том, чтобы чувствовать себя необходимым

У каждого ребенка есть потребность в любви и «нужности». Эта потребность удовлетворяется, когда мы говорим ребенку, что он хороший, мы его любим, ценим, он нам дорог и т. д. Тот же смысл имеют улыбка, приветливый взгляд и ласковое прикосновение. В целом, ваше приятие ребенка проявляется не столько на вербальном уровне, сколько на уровне жестов, мимики, взглядов, и маленький человечек это сразу чувствует.

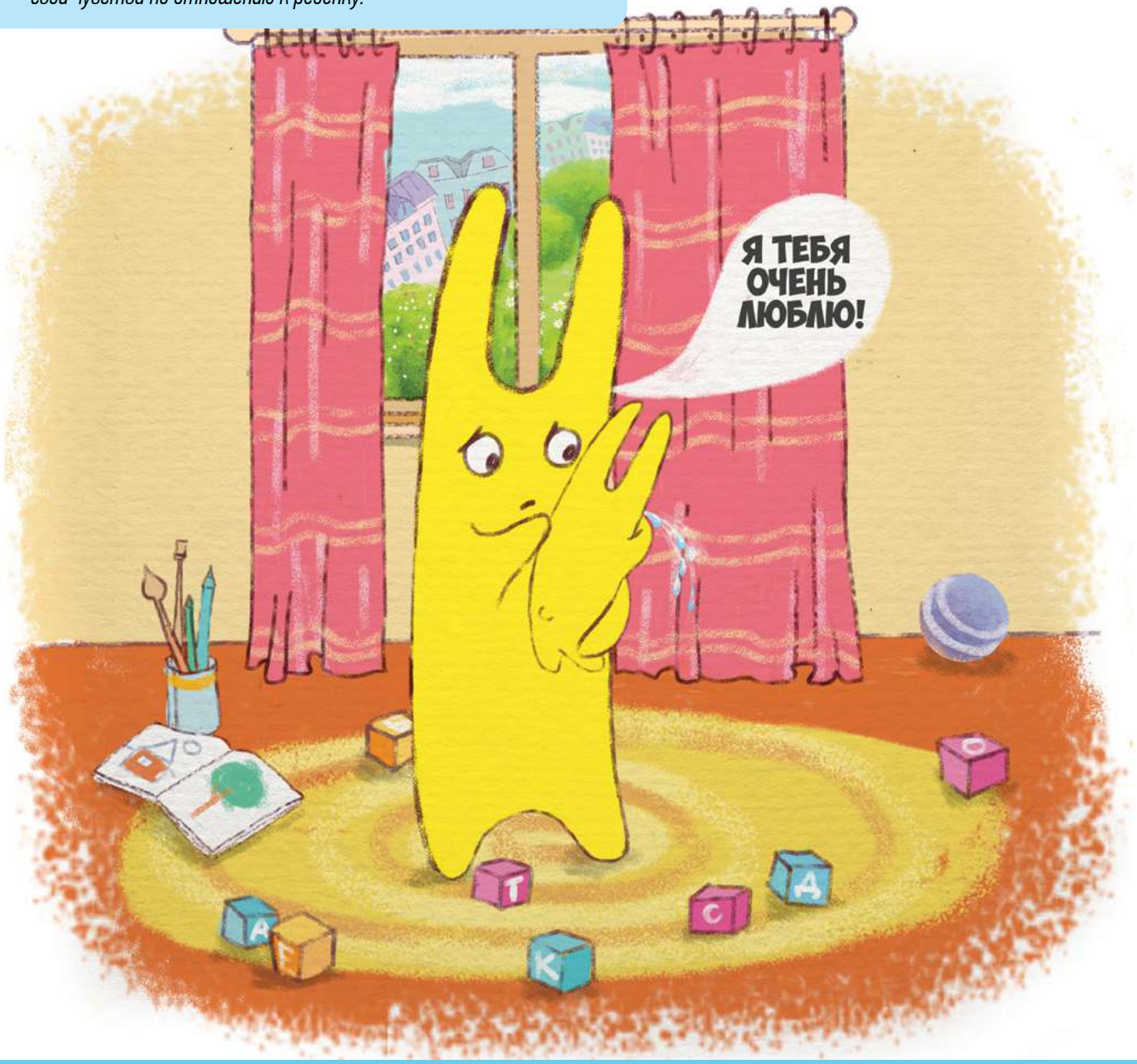
«Непринятые» дети испытывают обиду, одиночество, не хотят видеть родителей и общаться с ними; у них развиваются неврозы и другие заболевания, связанные с ощущением того, что они никому не нужны, никто их не любит, они «плохие» и т. д.

Известный детский психолог и педагог Ю.Б. Гиппенрейтер рассказывала о таком случае из своей практики.

ПРИМЕР. К ней обратилась мать одной пятилетней девочки, обнаружив у дочки симптомы невроза. В разговоре выяснилось, что однажды дочь спросила: «Мама, а какая самая большая неприятность была у вас с папой до моего рождения?» «Почему ты так говоришь?» – удивилась мать. «Да потому, что потом ведь самой большой неприятностью у вас стала я», – ответила девочка.

Очевидно, малышке много раз приходилось слышать, что она «плохая», «не такая», «горе луковое», «несчастье

Любовь творит чудеса, поэтому как можно чаще показывайте свои чувства по отношению к ребенку.



наше» и т. п., поэтому она и пришла к такому заключению. Может быть, мама по-своему и любит ребенка, но девочка этого не чувствует.

Родительские требования

Требования родителей должны быть согласованы с другими взрослыми в семье. Это означает, что, если мама чего-то требует, то и папа, и бабушка, и дедушка должны поддерживать ее. Иначе ребенок, видя разные модели поведения, будет выбирать то одну, то другую, то третью. При этом он будет нарушать «правило», часто даже не понимая, что и почему делает не так. Иногда о подобных ситуациях говорят: дети испытывают «взрослые» требования «на прочность» и принимают их только тогда, когда понимают, что не могут изменить. Но лучше будет сказать – дети не видят в правиле правило, если ему не следуют все члены семьи, ведь у малышей еще не развито логическое (аналитическое) мышление, элементы которого обычно формируются в 6-7 лет.

Тон, которым родитель говорит о своем требовании, должен быть не повелительным, а дружеским, разъяснительным. Не стоит отвечать на вопрос ребенка: «Потому, что я так сказал», «Нет, и все!» Надо объяснить, почему вы что-либо запрещаете, но объяснить достаточно кратко. И предложения желательно строить в безличной форме: «Сладкое едят после обеда». На вопрос ребенка: «Почему?» вы отвечаете: «Можно испортить аппетит. Сладким нельзя наедаться, потому что желудок будет неправильно работать», или «Спичками не играют, потому что это опасно. Огнем можно обжечься, а это больно» (вместо «Не трогай конфеты!», «Не смей играть со спичками!»). Чем старше становится ребенок, тем более длинные и подробные объяснения можно давать ему. В ходе таких бесед вы станете для ребенка интересным собеседником.

Правил и ограничений не должно быть слишком много, и они должны быть разумно гибкими, иначе ребенок может вырасти вялым, малоинициативным. Например, малыш с размаху бросает на пол чашку, раздается звон, чашка разбита вдребезги, ребенок испуган, расстроен и удивлен. Но мама, не понимая его состояния, начинает его ругать, изо всех сил пытаясь дать ему почувствовать, как велика его вина. А чувство вины – это очень тяжелое наказание, мешающее жить не только взрослым, но и детям. Было бы лучше вообще не давать ребенку столь хрупкий предмет, но, если это произошло, следует сказать: «Видишь, хрупкие предметы разбиваются, когда падают. Постарайся держать чашку покрепче, а лучше всего давай возьмем более прочную». Объяснив малышу причину события, вы поможете ему научиться предусматривать последствия своих действий. И не надо бояться, что ребенок вас не поймет. Тем не менее, будьте готовы к тому, что не все объяснения будут понятны или приняты с первого раза.

Самые эффективные результаты в процессе воспитания приносит личный пример. Если родители наказывают ребенка за то, чего не исполняют сами, это вызывает у него протест и порождает чувство неуважения к ним.

Причины непослушания ребенка

Непослушание не зарождается на пустом месте. Обычно у него есть причины, основными среди которых специалисты считают:

- борьбу за внимание;
- стремление к самоутверждению;
- желание «отомстить»;
- потерю веры в собственный успех.



Когда ребенок борется за внимание (даже негативное), то у родителя обычно появляется раздражение. В этом случае ему необходимо найти способ показать ребенку свое положительное внимание, например, придумать совместные занятия, игры или прогулки. Если же причина непослушания – стремление к самоутверждению, то у родителя возникает гнев. Тогда следует ослабить контроль над ребенком, которому необходимо накапливать собственный опыт принятия решений, пусть даже не всегда удачных. Что касается желания отомстить, то взрослым, прежде чем обижаться на ребенка, нужно спросить себя: что заставило его причинить вам боль? Что болит у него самого? Чем **вы** его обидели или продолжаете обижать? Когда будет найдена причина, тогда отыщется и способ ее устранить.

Самое тяжелое для ребенка – потеря веры в себя, в собственный успех. В этом случае родитель может быть сам охвачен чувством безнадежности и отчаяния, не зная, чем помочь своему ребенку. Умный родитель просто перестанет требовать «полагающегося поведения» или успехов. Стоит умерить свои ожидания, не критиковать ребенка, а, наоборот, помочь ему и поощрить. Отмечайте любой, даже самый маленький успех, хвалите его, радуйтесь его прогрессу или стремлению сделать хорошо и правильно, и тогда первые же удачи окрылят вашего ребенка, он поверит в свои силы и добьется большего.

Четыре принципа отношений между родителями и детьми

Чтобы отношения между родителями и детьми были доверительными и приносили удовлетворение обеим сторонам, необходимо соблюдать 4 основных принципа.

- **Принцип равенства.** Взаимоотношения должны поддерживаться на уровне партнерства, ведь «ребенок – это не будущий человек, а просто человек, обладающий свободой быть и стать, правом быть понятым и принятым, способностью принимать и понимать других» (В. Каган, доктор медицинских наук, американский психотерапевт и клинический психолог). Научитесь сотрудничать с ребенком и решать возникающие проблемы так, чтобы и вы, и он были довольны.
- **Принцип добровольности** как отсутствие насилия над личностью другого человека. Все виды насилия в отношении ребенка неприемлемы.
- **Принцип открытости и искренности.** Будьте открыты и искренни в общении с ребенком. Выражайте свои чувства и разрешайте ребенку выражать свои. Признавайте свои ошибки и будьте честными – дети особенно остро чувствуют фальшь.
- **Принцип взаимного уважения.** Чтобы добиться уважения ребенка, нужно уважать его: его чувства, желания, интересы, увлечения, ценности и т. д.

«Любовь, принятие, уважение, понимание, которые родители заложат в свое дитя в первые пять лет, он пронесет по жизни. Как правило, такой человек вырастает жизнестойким и оптимистичным. Дарите любовь своим детям, ее много не бывает. Потребность в родительской любви не только самая сильная из всех человеческих потребностей, но и самая длительная. Пройдут увлечения, отзвучат некогда потрясавшие нашу жизнь страсти, минут многие привязанности, но любовь к родителям и необходимость ответной любви остается с нами до конца наших дней».

А.С. Спиваковская, доктор психологических наук, профессор кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, Россия

Четыре заповеди мудрого родителя

- **Пытаться сделать из своего ребенка самого-самого – неблагодарное занятие.** Всегда найдутся те, кто сильнее, быстрее, умнее, красивее и т. п. Не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел; даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Хвалите ребенка за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!
- **Не сравнивайте ребенка вслух с другими детьми.** Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Если разговор о том, что «Вероника из соседней квартиры заняла 1-е место на математической олимпиаде» происходит в присутствии вашего ребенка, то и вы скажите о нем что-нибудь хорошее. Любящий родитель всегда найдет, за что похвалить малыша (например, он любит животных, помогает вам по дому, играет с младшим братиком или сестричкой, всегда спрашивает вас о вашей работе и т. п.).
- **Не шантажируйте ребенка.** Навсегда исключите из своего лексикона такие фразы: «Я все для тебя делала, а ты…», «Я тебя растил, а ты…» Это называется шантажом и является самой нечестной из всех попыток устыдить. И самой неэффективной, потому что на подобные заявления 99% детей отвечают: «А я не просил меня рожать!»
- **Никогда не выясняйте отношения с ребенком при свидетелях.** Если возникает ситуация, заставляющая вас покраснеть (ребенок нахамил взрослому, устроил истерику в магазине), нужно твердо и решительно увести его с «места происшествия». Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым, поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните, почему так делать нельзя, и постарайтесь узнать, зачем же ваш ребенок так поступил – наверняка этому есть причина. Вполне уместно будет пристыдить малыша, главное – помнить о чувстве меры. Ребенка нужно уважать и видеть в нем личность. Кроме того, воспитание – достаточно длительный процесс, и мгновенных результатов здесь не бывает.

Способы выражения родительской любви

Ребенок должен быть абсолютно уверен в вашей любви и приятии, это ему жизненно необходимо. Существует три способа открыть ребенку свою любовь.

Первый способ – слово. Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, пойте колыбельные, и пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность. Говорите ему: «я люблю тебя», «ты мне очень дорог». Почаще отмечайте его хорошие качества: «ты очень добрый», «ты такой заботливый», «ты очень веселый, и мне всегда интересно с тобой».

Второй способ – прикосновение. Иногда достаточно взять ребенка за руку, дотронуться до плеча, провести ладонью по спинке, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потому – как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимания на советы многоопытных родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с родителями стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка, и «переласкать» его невозможно.

Третий способ – взгляд. Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите из соседней комнаты. Пока ребенок маленький, присаживайтесь на корточки, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз, или поднимайте его на уровень сво-

Насилие в отношении детей – это когда взрослые не заботятся о здоровье ребенка, не обращаются своевременно к врачу.



их глаз, усаживая на стульчик, на свои колени. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите. Ребенок не должен сомневаться в безусловности вашей любви. Он должен чувствовать, что ваше недовольство, раздражение или гнев вызваны его поступком, ситуацией, а не им самим. Ваш ребенок не может быть плохим, потому что он – ваш. И тогда ребенок отплатит вам своей любовью, вниманием, уважением и доверием, а это дорогого стоит. Прочтите, пожалуйста, эту историю. Она заставит вас задуматься о том, как дети поддерживают родителей и выражают свою любовь.

ПОЦЕЛУИ-БАБОЧКИ

Как-то раз отец отругал свою четырехлетнюю дочь за то, что она напрасно, как ему показалось, истратила много золотой обертночной бумаги, оклеивая пустую коробку, чтобы поставить ее под новогоднюю елку. Денег у них было в обрез, и из-за этого отец нервничал еще больше.

На следующее утро девочка принесла отцу оклеенную фольгой коробку и сказала: «Папа, это тебе!» Отец был невероятно смущен и раскаялся в своей вчерашней несдержанности. Однако раскаяние сменилось новым приступом раздражения, когда, открыв коробку, он увидел, что она пуста.

«Ты разве не знаешь, что, когда делаешь кому-то подарок, внутри коробки должно что-то находиться?» – закричал он. Маленькая девочка подняла свои большие, полные слез глаза и сказала: «Она не пустая, папочка. Я положила туда мои поцелуи. Все они для тебя».

От нахлынувших на него чувств отец не мог говорить. Он обнял свою дочку и умолял простить его. Позже он рассказывал, что эту оклеенную золотом коробку долгие годы хранил возле своей постели.

Когда в его жизни наступали трудные моменты, он открывал коробку, и все поцелуи, которые положила туда его дочь, вылетали наружу, касаясь его щек, лба, глаз и рук.

Неизвестный автор

Как эффективно разрешать конфликты

Конфликты неизбежны даже при самых хороших отношениях в семье. Ведь конфликт – это не состояние, а способ разрешения противоречий и разногласий. Американский социолог Ч. Ликсон говорил: «Конфликты – это норма жизни. Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс». Конфликты возникают из столкновения интересов родителя и ребенка. Что же делать родителю?

Одни родители считают, что нужно настоять на своем (и тогда победителем будет родитель); другие – что лучше уступить ребенку (тогда победителем будет ребенок). Какой же вариант правильный? Оба они неверны, так как подобные решения конфликтов являются непродуктивными, приводят к недовольству и обиде одной или другой стороны. А конструктивный способ разрешения конфликтов заключается в том, чтобы выигрывали оба: и родитель, и ребенок. Этот способ предусматривает 5 шагов или этапов.

Рассмотрим каждый этап подробно.

1. Прояснение конфликтной ситуации. Родитель внимательно выслушивает ребенка, используя способ «активного слушания» (о нем вы прочтете ниже), затем говорит ему о своем желании или проблеме в форме «я-сообщения» (также см. ниже).

2. Сбор предложений («Как нам поступить?»). Пусть ребенок первым выскажет свои предложения, а затем вы – свои. Все предложения (и ваши, и ребенка) записываются, после чего начинается совместное обсуждение каждого предложения.

3. Выбор лучшего предложения (единогласно).

4. Детализация принятого решения. Предположим, вы приняли решение, что ребенку пора самому ухаживать за своим котом. Детализация – показать, где миски, корм, как мыть миски, как чистить кошачий туалет, как часто надо это делать и т. д.

5. Выполнение решения и проверка. На последнем этапе, учитывая возраст ребенка, надо иногда напоминать ему о его обязанностях, помогать ему, если есть такая необходимость, и т. д. Иногда стоит новые, совместно выработанные правила записать и повесить в удобном месте. Если ребенок еще не умеет читать, к написанному можно добавить «говорящие» рисунки или картинки, вырезанные из журналов. Если в ходе вашего обсуждения вы договорились о новых правилах, которые затрагивают и вас, ваше поведение, сделайте аналогичную памятку и для себя.

5.1. КАК ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ

Часто родители не знают, что делать, если ребенок чем-то обижен, огорчен, плачет, кричит, у него плохое настроение и т. п. В этом случае его надо, прежде всего, выслушать. Но не просто выслушать, а сделать это при помощи метода «активного слушания».

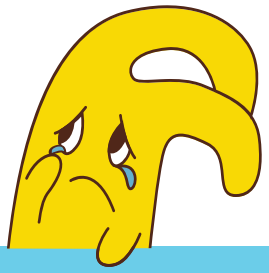
«Активное слушание»

«Активное слушание» не является способом взрослого добиться своего от ребенка. Оно необходимо для установления доверительной атмосферы общения. В такой атмосфере легче решаются любые проблемы.

«Активно» слушать ребенка – значит, «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

ПРИМЕР. Ребенок плачет от того, что у него отнял машинку его сверстник. Он приходит к маме, чтобы пожаловаться и попросить помощи и поддержки.
Ребенок: Максим отнял у меня машинку!
Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него (обозначение чувства).

Такой ответ мамы может показаться непривычным. Обычно родители говорят: «Ну, ничего, поиграет и отдаст», «Забери у него свою машинку!» или «Ты уже большой, это твой друг – сам с ним и разбирайся!» Однако эти ответы оставляют ребенка наедине с его переживанием. Вы как бы сообщаете ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. А ответ по методу «активного слушания» демонстрирует ваше сочувствие.



5.1.

ПРИМЕР. Ира, 6 лет, утром не хочет вставать.
Ира: У-у-у, вы все плохие, я не буду вставать.
Мама: Ты не хочешь вставать.
Ира: Не хочу!
Мама: Ты не хочешь идти в сад и расставаться со мной.
Ира: Не хочу идти в этот дурацкий сад!
Мама: Тебе грустно, что надо каждый день со мной прощаться на полдня.
Ира (выбираясь из-под одеяла и с плачем залезая к маме на колени): Да, я бы хотела весь день быть с тобой.
Мама: Я тебя понимаю. Я бы тоже хотела все дни проводить с тобой и не ходить на работу. Если бы только у меня была волшебная палочка!..
Ира улыбается, вытирает слезы и начинает мечтать о том, что можно было бы сделать с помощью волшебной палочки. Сборы в сад проходят без сучка, без задоринки.

Этот пример показывает, насколько эффективно родители могут общаться со своим ребенком (и не только), когда прибегают к методу «активного слушания».

Конечно, этому надо учиться, но результат окажется впечатляющим. Если вы решили «активно» выслушать своего ребенка, то соблюдайте перечисленные ниже правила.

Правила «активного слушания»

- Повернитесь к ребенку лицом. Пусть ваши глаза и глаза ребенка будут на одном уровне. Если ребенок маленький, посадите его к себе на колени или сядьте вместе с ним на ковер.
- Ваши ответы на слова ребенка должны быть сформулированы в утвердительной форме («Ты очень огорчен и рассержен на него»), потому что фраза, оформленная в виде вопроса, не отражает сочувствия.
- В беседе с ребенком «держите паузу»; она помогает ему разобраться в своем переживании и почувствовать, что вы рядом.
- Иногда полезно повторить сказанное ребенком и только потом обозначить его чувство.

ПРИМЕР. Ребенок: Не буду больше водиться с Егоркой.
Отец: Не хочешь с ним больше дружить (повторение услышанного от ребенка).
Ребенок: Да, не хочу.
Отец (после паузы): Ты на него обиделся... (обозначение чувства).

Результаты «активного слушания»

Научиться этому приему важно, потому что он поможет вам наладить взаимоотношения со своим ребенком и получить три полезных результата.

Во-первых, исчезнет или станет значительно слабее его переживание. Всем известно, что разделенная радость удваивается, а горе становится вдвое меньше.

Во-вторых, убедившись, что взрослый его внимательно слушает, ребенок будет рассказывать о себе все больше и больше. И тогда вы сможете намного лучше разобраться в его проблемах.

В-третьих, вам не потребуется решать проблему вместо своего ребенка. Получая от вас психологическую поддержку, он сам начнет продвигаться в решении своей проблемы по мере вашей беседы с ним, а это очень важно!



Насилие в отношении детей – это когда взрослые игнорируют ребенка: не разговаривают с ним и не слушают его.



Кроме того, метод «активного слушания» отлично работает, если ваш ребенок переполнен положительными эмоциями и хочет рассказать вам о чем-то хорошем и радостном, что с ним произошло. В такой ситуации вы сможете еще раз вместе пережить волнующее событие и разделить с ребенком приятные воспоминания.

Чтобы научиться общаться со своим ребенком по методу «активного слушания», нужно отказаться от привычных и удобных «автоматических» ответов, которые психологи называют помехами, так как они не приносят ребенку ничего, кроме вреда.

Помехи для «активного слушания»

Известный американский психолог и психотерапевт Томас Гордон выделяет 12 таких помех:

1. Приказы, команды: «Убери!», «Замолчи!» и т. п. В этих фразах ребенок слышит нежелание родителя вникнуть в его проблему.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если не прекратишь плакать, я уйду». Угрозы бессмысленны: они загоняют ребенка в тупик. Кроме того, при частом повторении дети к ним привыкают и не реагируют на них.

3. Морализаторство, нравоучения: «Ты должен уважать взрослых!» Ничего, кроме скуки и давления, ребенок при этом не чувствует, потому что моральные устои воспитываются не «проповедями», а семейной атмосферой.

4. Советы, готовые решения: «Я бы на твоем месте...» Детям необходимо научиться принимать решения, это формирует их самостоятельность. Родители должны давать детям такую возможность, хотя проще, конечно, дать совет.

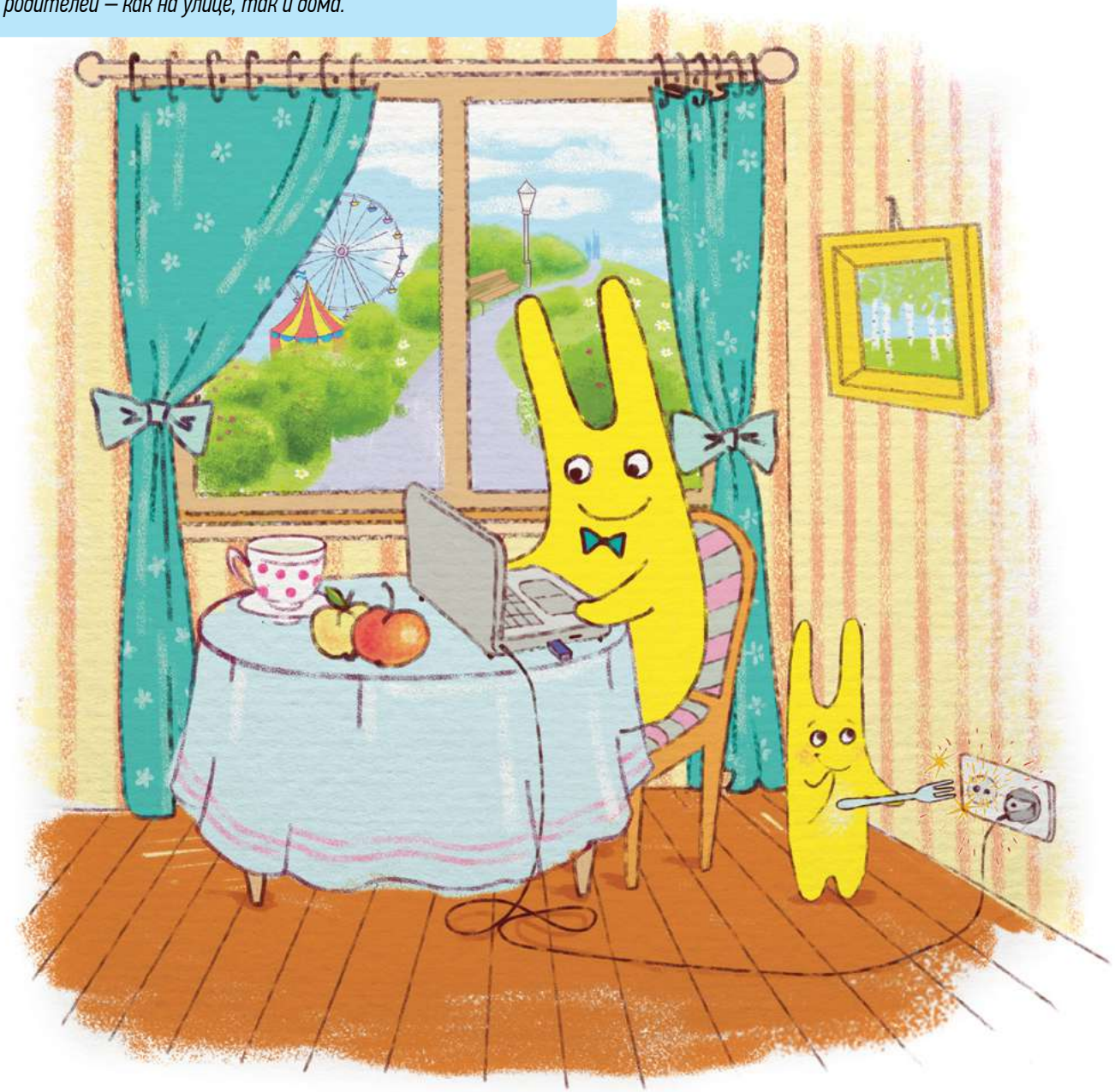
5. Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Все время отвлекаешься, поэтому делаешь ошибки». На это дети обычно отвечают: «отстань», «хватит». Они перестают нас слышать, и возникает так называемая «психологическая глухота».

6. Критика, выговоры, обвинения: «Вечно ты!..», «Опять в комнате черт знает что!» Постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения ребенка. Для начала скажите ему в течение дня несколько добрых слов. Поставьте себя на место ребенка. Как вы думаете, хорошо бы мы себя чувствовали, если бы все время слышали упреки самых близких нам людей? А ведь очень часто в повседневном общении остаются только негативные моменты – те, в которых вы указываете ребенку на его «недоделки» (убери комнату, вымой посуду, сложи игрушки, помой руки и т. д. Все хорошее остается «за кадром», как будто о нем даже не стоит упоминать.

7. Похвала. Довольно странно это слышать, но похвала также бывает не на пользу ребенку. Похвала – это оценка: сегодня похвалят, а завтра осудят. Ребенок может стать зависимым от похвалы и будет ориентироваться на мнения других людей. Лучше похвалу заменить просто одобрением: «Мне нравится, как ты это делаешь», «Я так рада, что у тебя все получилось», и т. д.

8. Обидные прозвища, высмеивание: «плакса-вакса», «Не будь лапшой!» Все это отталкивает ребенка и способствует тому, что он может разувериться в себе, а иногда даже сказать с обидой: «Ну и буду!»

Маленькие дети должны постоянно находиться под присмотром родителей – как на улице, так и дома.



9. Догадки, интерпретации: «Я вижу тебя насквозь!», «Небось, опять подрался!..» Естественно, детям неприятно, когда их «вычисляют» (иногда совсем безосновательно); это может вызвать агрессивную защитную реакцию: «Ну, хватит! Какое тебе дело!»

10. Выспрашивание, расследование: «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю». Если заменить вопрос утверждением, результат будет совсем другим, поскольку вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительное предложение – как понимание и участие. Надо сказать так: «У тебя что-то случилось».

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Не обращай внимания», «Успокойся!», «Перемелется, мука будет». В этих фразах ребенок услышит пренебрежение к его проблемам, отрицание или преуменьшение его переживаний.

12. Отшучивание, уход от разговора. Конечно, родители могут проявить чувство юмора, но проблема ребенка останется нерешенной. Не стоит шутить, если он охвачен сильными переживаниями.

Как родителю выражать свои негативные чувства

Уже говорилось о том, что ребенка, охваченного сильными негативными чувствами, не следует наказывать, а нужно просто «активно» выслушать. Но что делать, если такими чувствами охвачены родители? Не стоит их держать в себе, молча переносить обиду, подавляя гнев и сохраняя спокойный вид. Обмануть ребенка вы не сможете, он «читает» ваши чувства по вашей позе, жестам, мимике и т. д. Как сообщить о своих отрицательных эмоциях ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас? В таком случае психологи говорят о «я-сообщениях» и «ты-сообщениях».

Что такое «я-сообщения» и «ты-сообщения»

Рассмотрим такую ситуацию. Вы приходите домой усталая, а у вашего сына друзья, музыка и веселье. На столе – грязная посуда. Вы испытываете чувство раздражения и обиды. Вы можете сказать: «Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой? Убери за собой посуду!» Это называется «ты-сообщением», потому что в таких высказываниях используются слова «ты», «тебе», «тебя». Такая фраза содержит выпад, обвинение или критику в адрес ребенка. А можно сказать и по-другому: «Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок». Это – «я-сообщение», в таких фразах используют личные местоимения «я», «мне», «меня». Здесь нет ни нападок, ни критики, только выражение чувств говорящего.

Казалось бы, разница между этими фразами небольшая, однако в ответ на первую ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому «ты-сообщений» желательно избегать. А с помощью второй фразы вы сможете выразить свои отрицательные эмоции в необидной для ребенка форме. Кроме того, выражая свои чувства и не сопровождая это приказом или выговором, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда, на удивление нам, они начинают учитывать наши желания и переживания.

Способы релаксации для родителей

Если вам все же трудно справиться со своими эмоциями, попробуйте применить некоторые способы релаксации (расслабления), которые помогут успокоиться, расслабиться и удержаться от жестокого обращения с ребенком. Например:

- выйдите из комнаты и позвоните кому-то из друзей;
- включите спокойную музыку;

- сделайте 10 глубоких вдохов и постарайтесь успокоиться; затем сделайте еще 10 вдохов;
- пойдите в другую комнату и выполните какие-нибудь физические упражнения;
- примите душ;
- сядьте, закройте глаза и представьте, что находитесь в каком-нибудь красивом и приятном для вас месте.

Если ни один из предложенных способов вам не помогает, стоит обратиться за индивидуальной психологической помощью.

5.2. КАК СТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Многие родители задумываются о том, как построить доверительные отношения с детьми. Это очень верный подход, потому что такие отношения помогут детям справиться с трудностями, возникающими у них вне дома: в детском саду, в школе, на улице.

С самого раннего возраста ребенок должен знать, что его всегда выслушают, дадут ему совет и не осудят. А также смогут понять чувства, которые он испытывает. В этом случае ребенок будет делиться с родителями своими радостями и бедами, и, главное, у него будет самое важное детское чувство – чувство защищенности.

Что нужно делать родителям, чтобы их отношения с детьми были доверительными?

Разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы. Ребенок нуждается в общении не меньше, чем в пище и одежде. Чтобы узнать, как ему живется и как он себя чувствует в родном доме, родителю надо разговаривать с ребенком. Разговор – главный инструмент общения, и говорить следует обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с ребенком за день. Примерно так можно построить беседу с ребенком, пришедшим из школы:

- Какие уроки для тебя были самыми интересными? А почему? Что ты узнал на этом уроке?
- Что тебе хотелось бы изменить в школе? А как бы ты это сделал?
- Какой урок был самым трудным? Что было сложно понять? Что было сложно сделать? Чем я могу тебе помочь?
- Чем запомнилась большая перемена?
- Какое событие произошло сегодня в классе?
- С кем ты сегодня больше всех общался? Чем он тебе интересен? Что вы делали вместе?
- Что еще важного для тебя случилось сегодня?
- На что ты обратил внимание по дороге в школу?
- Что тебя сегодня больше всего удивило (огорчило, обрадовало, опечалило, расстроило, развеселило)? А что было самым приятным? Почему?

Совсем необязательно использовать все предложенные примеры, однако любой из выбранных родителем вопросов поможет начать разговор с ребенком. Разумеется, у вас могут быть и другие темы для разговоров, которые не вошли в этот перечень.

Хорошо, когда и родители рассказывают ребенку о себе: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день. Иногда родители хотят серьезно поговорить с ребенком, но у них не получается, потому что раньше они избегали таких разговоров, обрывали детей, ссылаясь на занятость. Именно поэтому родителям полезно включать в разгово-

ры рассказы о том, что волновало, пугало или радовало их, когда они были в таком же возрасте, как их ребенок теперь. Важно делиться с ним яркими воспоминаниями из дошкольного детства, рассказами о переживаниях и впечатлениях в школьные годы. Такие родительские рассказы укрепляют доверие и улучшают взаимоотношения между родителями и детьми.

Рассматривать семейный альбом с фотографиями. Рассматривание вместе с детьми альбома с семейными фотографиями или личного альбома ребенка помогает укрепить эмоциональную близость. Детям очень нравится перебирать свои фотографии, слушать рассказы о своих «приключениях». Родители всегда знают, что происходило до того, как была сделана фотография, что было после. Они также могут рассказать об истории своих детских снимков или рассказать историю поколений семьи.

Рассказывать о своих чувствах. Например, родитель испытывает раздражение по какому-либо поводу, но не говорит об этом ребенку. Ребенок, в свою очередь, догадывается о состоянии родителя по его мимике, позе, жестам, интонации. И, если ему говорят, что все хорошо, ребенок чувствует фальшь, у него появляется недоверие. К тому же сильные эмоции все равно найдут выход в резких словах или действиях. Когда отрицательные эмоции озвучены, проговорены взрослым или ребенком, их накал уменьшается. Образец проговаривания своих чувств ребенку дает взрослый. Например: «Я раздражаюсь, когда приходится повторять несколько раз, чтобы меня услышали». При этом важно, чтобы взрослые выражали все чувства, которые они испытывают к ребенку: и позитивные (восхищение, нежность, симпатию, любовь, радость от того, что у ребенка что-то получается, и т. п.), и негативные (гнев, раздражение, возмущение, недовольство, обиду и др.).

Помнить, что реальный образ ребенка может не соответствовать родительским ожиданиям. Родители часто переживают: соответствует ли развитие ребенка его возрасту, кто его друзья, как он должен выглядеть, чем ему лучше увлекаться, какую профессию в дальнейшем осваивать и т. п. Чем больше ожиданий у родителей, тем больше разочарований может возникнуть. Важно помнить, что ожидания не всегда соответствуют возможностям ребенка. Кроме того, у него есть свое представление об окружающем мире, о том, что для него наиболее интересно, важно и желанно. Родителям достаточно знать о чувствах ребенка, его интересах и увлечениях, о том, с кем он дружит, и т. д. Не следует переносить свои ожидания на его жизнь, лучше просто попробовать стать для него примером.

Делать что-то вместе. Совместные занятия детей и родителей не только помогают детям стать более самостоятельными в будущем и получить разнообразные навыки, но и укрепляют их взаимоотношения с мамой и папой. У ребенка появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности со всеми членами семьи. Вместе можно ходить в магазины, делать подарок дедушке, собирать растения для гербария, выбирать новые чашки, играть в бадминтон, рисовать картинки, посвященные прошедшему отпуску, печь пирог или читать книжку.

Дарить детям «специальное время». Суть «специального времени» заключается в том, что родители или один из них проводят с ребенком, например, 20-30 минут в день, занимаясь тем, чем **он** захочет. Это время предназначено не для воспитательной или дисциплинарной работы, а для налаживания отношений. Ребенку можно сказать следующее: «Мне кажется, мы слишком мало времени проводим вместе. А ведь

Совместный отдых сплачивает семью, наполняет семейную атмосферу положительными эмоциями и любовью.



для меня так важно общаться с тобой. Давай сделаем так: каждый день у нас будет такое время, которое мы станем проводить вместе. Чем бы ты хотел в это время заниматься?» Если каждый день отводить пару десятков минут для общения со своим ребенком (во время игр, совместной деятельности, прогулок, бесед и т. п.), это укрепит и улучшит ваши отношения с ним, а также защитит его от многих проблем в будущем.

Поддерживать ребенка в трудных ситуациях, избегать критики. Когда ребенок, например, получил на уроке низкую оценку, родителям следует спокойно выяснить, почему это произошло: «Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут можно сделать…», «Ты очень огорчен из-за оценки?», «Можешь рассказать, какое задание у тебя было?», «Какая часть была трудной для тебя?», «Что помешало тебе выполнить задание?»

Сгоряча родители могут сказать: «Ну, кто же так делает? Только портишь все», «Ты неумеха, сколько тебя ни учи – все бесполезно», «Что ты натворил?» Однако, подвергаясь критике, ребенок может вообще перестать делать то, что у него плохо получается, а заодно приобретет неуверенность в своих силах. Поэтому родителям рекомендуется строить фразы примерно так: «Я очень радуюсь твоим успехам» (это надо говорить даже при незначительных успехах), «Давай попробуем сделать это еще раз, я тебе помогу», «Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!», «Ты такой самостоятельный – я тобой горжусь!»



Дети хотят, чтобы родители гордились ими, и из-за своей эмоциональности и ранимости тяжело переносят критику. Кроме того, не все дети понимают иносказательные выражения. Например, когда родители говорят: «горе мое», «За что мне такое наказание?», они просто хотят донести до ребенка информацию о том, что он сделал что-то не так и должен исправиться. Но дети подобные фразы воспринимают буквально: «Я горе для мамы (папы)».

Для детей их родители – главные люди в жизни, от которых ребенок ждет защиты, помощи, советов, поддержки, а не унижений и критики. Необходимо полностью исключить из своего лексикона при общении с детьми такие фразы, как «Уйди с глаз долой», «Это твои проблемы», «Как ты мне надоел». Что бы ни случилось, нужно найти в себе силы и сказать: «Я тебя люблю и хочу тебе помочь. Давай разберемся вместе!»

Разрешать ребенку высказывать собственное мнение. Родителям хочется, чтобы их дети были уверенными в себе и самостоятельными, умели высказывать и отстаивать свою точку зрения. При проведении семейных советов следует предложить ребенку высказать свое мнение по поводу обсуждаемой темы, и, пока он говорит, не перебивать и не комментировать его. Конечно же, это надо делать не для проформы, а будучи готовым иногда принимать точку зрения ребенка и действовать в соответствии с ней.

Уметь слушать ребенка. Нужно стараться больше слушать и меньше говорить, выражать заинтересованность: «Я понимаю», «Это интересно», «В этот момент ты чувствовал…» При этом следует искренне вникать в смысл слов ребенка, задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику ребенка, поскольку не все можно выразить словами. По окончании рассказа можно подводить итоги, делать обобщения: «Главное в том, что ты сказала…», «То есть, получается такая ситуация…», «Если я правильно тебя поняла...»

5.2.

Следить за смыслом высказываний, интонацией и тембром голоса. Если родители стремятся создать доверительные отношения, им необходимо выбрать приемы, которые помогут изменить подход к общению с ребенком. Прежде всего, следует проанализировать диалоги с ребенком, отметить, какие фразы они привыкли произносить в тех или иных ситуациях, затем попробовать несколько изменить этот текст, и, наконец, стараться следить за своей интонацией и тембром голоса. Например, вместо того, чтобы угрожающим тоном говорить: «Если не съешь обед, то не получишь десерта!», можно доброжелательно сказать ребенку: «А знаешь, сразу после того, как эта еда исчезнет с тарелки, на ней появится что-то вкусненькое!»

Можно мечтательно произнести: «Ох, вот если бы кто-то умел совершать фокусы и сделал так, чтобы вся эта посуда исчезла со стола… Может, ты умеешь?» Подобная фраза более уместна, чем «Опять не убрал за собой?!» Вместо того чтобы ворчать: «Ну, что ты так долго возишься?», можно сказать: «Я заметила, что ты делаешь это все лучше и быстрее»; а вместо «Сколько тебя можно ждать? Пошли скорее!», попробуйте бодрым голосом дать «команду»: «Давай проверим, кто быстрее? Побежали!»

Наладив доверительные отношения, родители смогут поговорить с ребенком на любые темы, например, о правилах безопасности, об учебе, о поддержании порядка, о выполнении требований. В разговоре должны быть и «детские» темы (например, о любимой компьютерной игре ребенка, об отношениях с одноклассниками, о мечтах). Если родители постоянно общаются со своим ребенком, то он, став взрослым, тоже будет общаться со своими детьми и с пожилыми родителями.

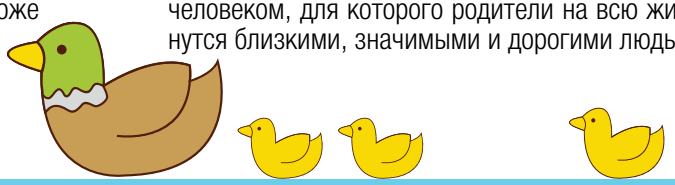
Доверительные отношения как профилактика насилия

В доверительных отношениях есть еще одна важная составляющая: при их наличии взаимодействие родителей и детей имеет постоянную основу, общение является ежедневным, систематическим. Это дает родителям возможность вовремя заметить перемены, которые происходят с ребенком (их причиной могут стать проблемные ситуации, в том числе, связанные с насилием в школе или на улице). Более того, не воспитатель или учитель будут рассказывать на собраниях о том, что происходит в группе детского сада или в классе – родители узнают обо всем от самого ребенка.

Несколько рекомендаций для установления доверительных отношений с ребенком

- Приглашайте к себе домой друзей своего ребенка. Конечно, это хлопотно, но это стоит ваших усилий. В результате ваш ребенок будет доверять вам, и у него появится хорошая привычка: он будет знакомить вас со своими новыми друзьями.
- Старайтесь быть дома к тому моменту, когда ребенок должен вернуться домой.
- Выражайте радость по поводу прихода ребенка домой.
- Обнимайте ребенка.
- Просите ребенка писать вам письма с рассказом о своих чувствах и переживаниях. И сами пишите такие письма ему.
- Оставляйте ребенку специальные записочки с поручениями и похвалами.

Ребенок, растущий в атмосфере счастья, любви и гармонии, и сам станет гармоничным самодостаточным человеком, для которого родители на всю жизнь останутся близкими, значимыми и дорогими людьми.



5.3.

5.3. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ПРИМЕНЯЕТЕ ЛИ ВЫ НАСИЛИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К РЕБЕНКУ

Чтобы понять, проявляете ли вы насилие в отношении своего ребенка, необходимо сделать следующее:

- Прочитать определения видов насилия и ознакомиться с перечнем его последствий.
- Вспомнить, кто и когда применял к вам хотя бы один из перечисленных видов насилия. Это нужно для понимания того, не действуете ли вы по усвоенной в детстве схеме, которая руководит вашим поведением и сегодня.
- Подумать, какой из видов насилия вы применяли или применяете в настоящее время. Зачастую признать свое поведение недостойным трудно, но это первый шаг к изменениям.
- Осознать, можете ли вы самостоятельно прекратить насильственные действия. В настоящее время есть много возможностей получить квалифицированную помощь (на бесплатной или на платной основе) в центрах, где работают психологи.

Дети – свидетели насилия

Если в семье кто-то из родителей проявлял насилие, то ребенок с большой долей вероятности усвоит такую же модель поведения. Если мальчик отождествляет себя с отцом, который бил мать, а девочка – с матерью, которая страдала от насилия, то в будущей супружеской жизни этих детей значительно возрастает риск повторения подобной схемы отношений, а также передачи такой модели детям. Возникает замкнутый круг: насилие порождает насилие.

Ребенок, который является свидетелем насилия в семье, страдает от увиденного и услышанного. Было установлено, что дети, видевшие проявления насилия в отношениях между родителями, став взрослыми, сами склонны к использованию физического или другого вида насилия по отношению к супругам, и агрессии – по отношению к детям.

Дети всегда знают о насилии в семье, хоть и не называют его таким словом. Они могут не отдавать себе отчета в причинах ссор и скандалов, но понимают: происходит нечто плохое. Они видят и слышат, как отец унижает мать, и нередко боятся, что мама может умереть. Они слышат, какими напряженными и холодными голосами разговаривают родители за ужином или какое тяжелое молчание повисает за столом.

Чувства детей – свидетелей насилия:

- вина и ответственность за то, что происходит в семье;
- страх от того, что они сами, как их близкие, могут пострадать от насилия;
- злость, отчаяние, страх перед разводом родителей и грядущей неизвестностью;
- стыд от того, что подобное, по их мнению, происходит только в их семье;
- подавленность и беспомощность, невозможность изменить ситуацию в семье;
- обособленность и одиночество;
- отсутствие чувства защищенности.

Поведение детей – свидетелей насилия:

- они отказываются ходить в детский сад или школу из опасения, что кто-нибудь может узнать о насилии в их семье;
- они могут быть чрезмерно агрессивными или, наоборот, слишком пассивными;

- они постоянно привлекают к себе внимание;
- они могут намеренно причинять боль другим детям или животным;
- они стараются меньше бывать дома.

6. ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НАСИЛИЯ В ШКОЛЕ

Насилие в школе

Иногда случается, что в школе ребенка обижают сверстники, и он страдает от «школьной травли». В этой неприятной ситуации может оказаться любой ребенок, а если у него отсутствуют навыки общения, то вероятность такого отношения повышается. Часто, но далеко не всегда, причиной насмешек являются особенности внешности (полнота, не/высокий рост, близорукость) или поведения (импульсивность, замкнутость, заикание и т. п.). Объекты психологического насилия – это, во многих случаях, послушные, робкие, пассивные дети, которыми вполне довольны взрослые, но которые своим характером провоцируют жестокость со стороны сверстников.

Инициаторами насилия над ровесниками становятся, в основном:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидеров;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, любой ценой стремящиеся быть в центре внимания и привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (что является прямым результатом семейного воспитания);
- дети, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других.

Каковы последствия того, что ребенка постоянно обижают сверстники?

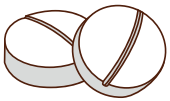
У ребенка может возникнуть депрессия, могут появиться страхи. У него снижается самооценка, постепенно закрепляется «образ неудачника», появляются мысли о том, что с ним что-то не так. Такой ребенок старается не проявлять активности. Часто он боится рассказать родителям о том, что с ним происходит в школе.

Как понять, что ребенок стал жертвой насилия в школе?

При существовании доверительных отношений ребенок сам расскажет родителям, что его обижают сверстники. Если он почему-либо скрывает свои проблемы, о них можно догадаться по некоторым косвенным признакам.

Так, родителей должно насторожить, если ребенок:

- постоянно находится в подавленном настроении;
- регулярно не хочет идти в школу, ссылаясь на состояние здоровья или другие причины;
- его вещи часто разорваны, испачканы или потеряны;
- в разговорах о школе он не упоминает об одноклассниках;
- он не знает, к кому обратиться, чтобы узнать домашнее задание.



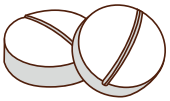
Безусловно, каждый отдельный признак не может служить сигналом неблагополучия, но несколько признаков вместе – уже повод насторожиться: возможно, ребенок подвергается жестокому обращению со стороны одноклассников или более старших детей.

Как начать разговор с ребенком?

Если родители подозревают, что у ребенка возникли какие-то проблемы в школе, обязательно нужно поговорить с ним об этом. Как можно начать подобный разговор?

Например, ребенку можно задавать такие вопросы:
– Что делают твои одноклассники, когда начинается перемена?
– Ты любишь перемены?
– Что ты делаешь во время перемен?
– С кем из одноклассников ты проводишь время на перемене?
– Кто из одноклассников нравится тебе больше всего?
– Кто из ребят тебе не нравится?
– Что особенного он делает, почему не нравится тебе?

Ответы на эти или аналогичные вопросы помогут родителям получить картину происходящего в школе. Важно задавать вопросы дружелюбно, демонстрировать ребенку свое участие, желание помочь и готовность слушать его мнение и оценки. Напрямую об отношениях со сверстниками лучше не спрашивать. Также необходимо избегать давления на ребенка – это будет дополнительно травмировать его и усугубит и без того неприятную ситуацию. Если ребенок уходит от ответов, переводя разговор на другую тему, это означает, что проблемы есть, и он нуждается в поддержке. В таком случае возникает необходимость разговора с классным руководителем.



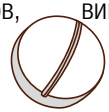
Как говорить с учителем?

Классный руководитель, как правило, в курсе всего, что происходит в классе. Начать разговор с ним (с ней) можно, например, так:

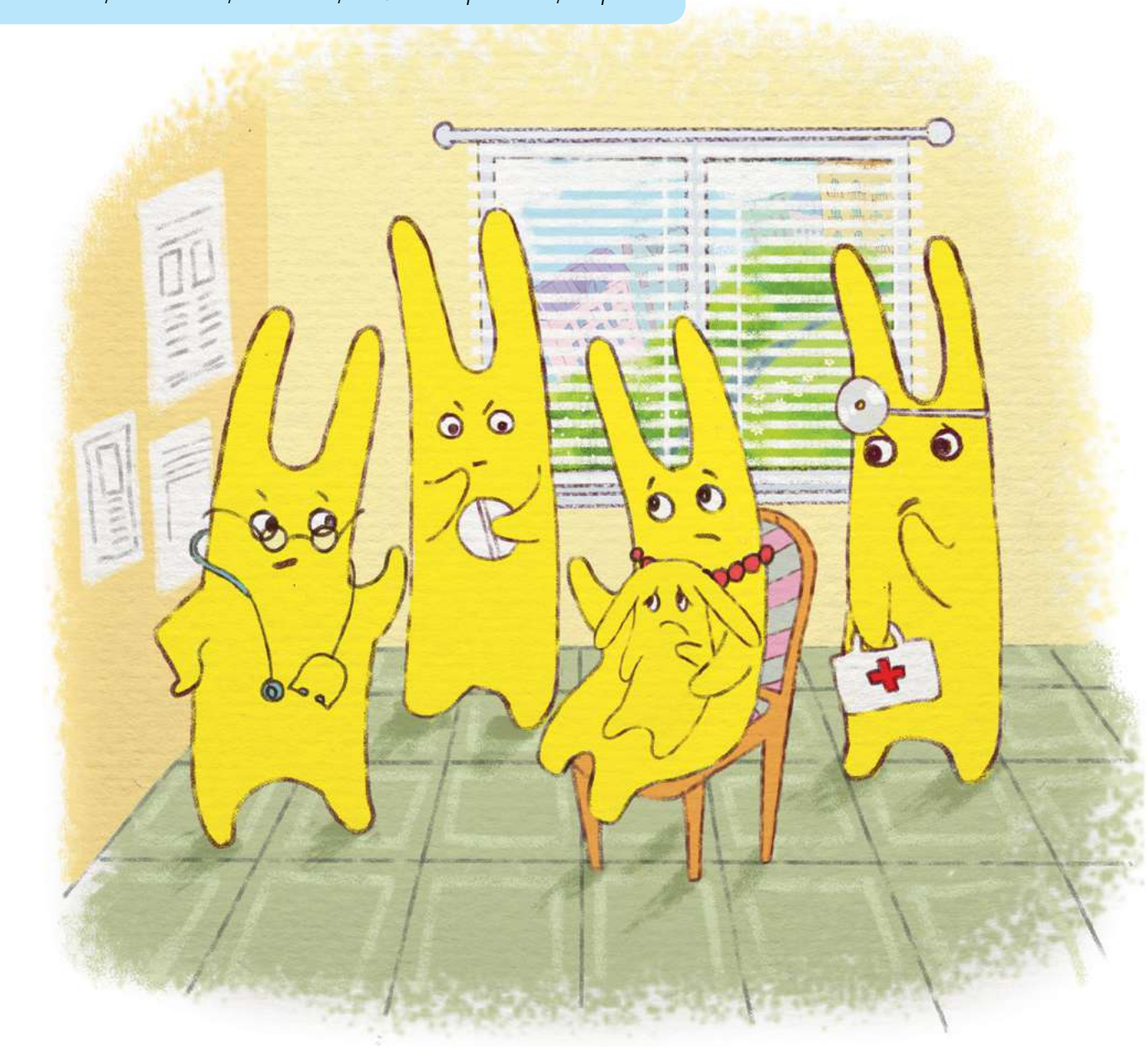
– Мария Ивановна, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что происходит с моим ребенком. Мне очень хочется понять, с чем или с кем связаны перемены в его настроении и поведении.
– Мне стало известно, что мой ребенок подвергается насилию со стороны детей. Я хочу оградить его от этого. Чем вы мне можете помочь? Что мы можем сделать вместе? Как мы можем это сделать, чтобы не навредить еще больше?
– Может, вы замечали, с кем дружит мой ребенок?
– С кем из ребят у него бывают конфликты?
– Чем в основном он занимается на переменах?
– Мария Ивановна, мы составили примерный план того, что нужно сделать – с учетом пожеланий ребенка, и готовы начинать действовать уже сегодня. Давайте обсудим ваше участие.

Что делать родителям, если их ребенка обижают сверстники?

Когда родители узнают о сложившейся ситуации больше, следует вместе с ребенком наметить план действий (можно даже расписать, кто, когда и что будет де-



Родители обязаны заботиться о здоровье ребенка, вовремя обращаться за медицинской помощью и следовать рекомендациям врача.



лать). Очень важно понимать: одна из главных причин, по которым дети скрывают происходящее в школе – это страх, что родители своими действиями могут только усугубить ситуацию. Ребенок опасается, что его будут называть доносчиком, маменькиным сынком, ябедой; боится, что издевательства сверстников станут более изощренными, скрытыми, усилится психологическое давление.

Задача родителей заключается в том, чтобы убедить ребенка: искать помощи – хорошо и правильно, он вовсе не ябеда, и взрослые сумеют помочь ему, не ухудшив положения.

Прежде чем действовать, родителям нужно обязательно поговорить с ребенком. Он знает ситуацию изнутри, хотя и не всегда может рассказать обо всем. В случае, если ребенок длительное время подвергается физическому и эмоциональному насилию, лучшее, что можно и нужно сделать, – вывести его из травмирующей обстановки (например, сменить школу или, если это невозможно, временно перевести ребенка на режим домашнего обучения). Смена коллектива сверстников и школы нужна для того, чтобы появилась возможность строить новые отношения с детьми. К тому же место, где ребенок терпел издевательства, уже само по себе является причиной его страданий. Чтобы избежать схожих трудностей на новом месте, нужно проанализировать способы общения, которыми пользуется ребенок, и, при необходимости, помочь ему приобрести соответствующие навыки.

Ребенку можно сказать:
– Как хорошо, что ты рассказал обо всем. Я думаю, тебе нелегко было это сделать.
– Нужно иметь большую смелость, чтобы попросить помощи у взрослых, когда попадаешь в трудную ситуацию. Хорошо, что ты это сделал. Давай вместе будем думать, как изменить положение.
– Я хочу, чтобы ты знал: мы тебе верим, и мы, твои родители, полностью на твоей стороне.
– Какие ты видишь пути решения проблемы?
– Как ты думаешь, что именно можно изменить в происходящем?
– Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы все это прекратилось?
– Предлагаю составить план действий. Но сначала давай разберем все возможные варианты, и ты сможешь понять, какой из них для тебя лучше.

Если же ситуация не столь серьезна, и родители считают возможным оставить ребенка в старом коллективе, можно попробовать поговорить с обидчиками и их родителями. Но делать это нужно только **с согласия ребенка,** иначе родители лишь закрепят его беспомощность, пассивность и низкую самооценку. А это как раз те качества, которые делают ребенка непопулярным среди сверстников.

Кроме того, родителям стоит задать себе вопрос: «Не совершаю ли я сам чего-то такого, что отдаляет моего ребенка от сверстников и делает его уязвимым для проявлений насилия?», ведь иногда именно родители своими действиями невольно провоцируют насмешки ровесников их сына или дочери.

Эти действия могут выражаться в том, что:
- родители одевают ребенка без учета его пола, возраста и «моды» в детском или подростковом коллективе;

- родители убеждают ребенка, что он «самый лучший», «самый умный», что остальные дети хуже него, и поэтому недостойны того, чтобы он общался с ними.

Очень вредно критиковать ребенка, не умеющего постоять за себя. Это лишь укрепит его в мысли, что он заслуживает плохого отношения. Наоборот, любыми способами надо убедить ребенка в его ценности, значимости и важности. Ребенок, который знает, что он достоин уважения, сможет постоять за себя в нужный момент. Ваша позиция придаст ему сил и уверенности в себе, повысит его самооценку.

Что родители могут посоветовать детям, которых обижают сверстники?

Самым распространенным видом насилия в детских коллективах являются оскорбления и насмешки. Если проблему не решать, то постепенно дело может дойти до откровенной травли ребенка, который станет изгоем в классе и объектом любой детской агрессии. Взрослые (родители, учителя, психолог) должны убедить ребенка в том, что неприятности не у того, кого дразнят, а у того, кто это делает. Ему следует объяснить: счастливый, довольный собой, своей внешностью и характером, уверенный в себе человек не станет обращать внимания на недостатки других. Разговор можно провести примерно по такой схеме:

– Знаешь, существует хороший способ справиться с обидчиками: не показывать, как их слова тебя задевают, не давать понять, что ты принимаешь их близко к сердцу.
– Ты говоришь, что Света тебя все время дразнит, а другие девочки повторяют ее слова? Я думаю, тебе неприятно это слышать до такой степени, что хочется заплакать. Скажи, ты плакала в школе? До слез дело не дошло, но ты расстраивалась, и девочки это видели? И что, после этого они сразу переставали тебя дразнить? Начинали относиться к тебе лучше? Нет, все было совсем наоборот.
– Так, давай подумаем, как же поступить. Я, конечно, могу с ними встретиться и поговорить. Но, мне кажется, как только я уйду и ты останешься одна, все начнется снова. Как ты думаешь?
– Попробуй сделать по-другому. В следующий раз, когда ты услышишь обидные слова в свой адрес, возьми и громко засмейся или просто улыбнись. Да, это нелегко. Но подумай, чего добиваются Света с подружками? Расстроить тебя. И до сих пор так и происходило.
– А как ты думаешь, почему Свете так хочется обратить внимание других ребят на твои недостатки? Наверное, она не очень уверена в себе, иначе бы она так не поступала. Если ты засмеешься, то тем самым покажешь, что все ее слова – просто глупости, а она ведет себя не слишком умно. И другие это быстро поймут. А еще они поймут: если тебя смешат эти обидные слова, значит, все они – не про тебя, и смеяться над тобой станет совсем неинтересно.

Ребенку очень трудно поверить в то, что подобное поведение – действительно хороший и реальный выход из положения. Для убедительности можно рассказать похожую историю из собственной жизни (или из жизни знакомых и родственников), сделав акцент на своих ощущениях и на том, что помогло справиться с трудностями. Необходимо попытаться убедить ребенка: действовать он должен сам, сказав ему, например: «Мы, конечно, не дадим тебя в обиду, но ведь мама с папой не всегда будут рядом с тобой. Значит, нужно учиться защищать себя самостоятельно. Попробуй, у тебя получится. Мы можем потренироваться, прежде чем ты сделаешь это в школе. Ты точно сможешь».

6

Как развивать у ребенка навыки общения?

Самый важный навык, который нужно сформировать у ребенка – это умение налаживать дружеские отношения в детском коллективе. Чем лучше умеет общаться ребенок, тем меньше у него шансов оказаться в роли жертвы. Рекомендуется специально создавать ситуации, в которых ребенок может применять навыки общения: практиковать ролевые игры, приглашать родственников с детьми, друзей, знакомых. Важно также постараться сначала «разговорить» детей, спросить у них, чем они хотят заниматься, предложить сыграть во что-нибудь, например:

– Ребята, вы уже решили, чем будете заниматься? Какое ваше любимое занятие?
– Во что вы больше всего любите играть?
– Мне очень интересно узнать, чего бы хотел каждый из вас.

Родителям следует научить ребенка задавать вопросы собеседнику. Так, у сверстника можно спросить:

– Какое у тебя самое любимое занятие?
– Какие животные тебе нравятся?
– Какой у тебя любимый фильм? А любимый герой?
– Какие книги ты любишь читать?
– Где ты больше всего любишь гулять?
– Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?

Важно рассказать ребенку, что почти всем людям нравится говорить о себе, они любят, когда проявляют интерес к их личности. Еще нужно научить его «приветливым» жестам, позам, манере говорить и мимике. Все эти знания и навыки помогут ему завязать и поддержать беседу, вести себя дружелюбно.



Дети в большинстве своем не осознают, что окружающие оценивают их по манере держаться. Можно использовать следующий метод: сфотографировать ребенка в позе, которую он сам считает «дружелюбной» (то же относится и к выражению лица). Затем нужно рассмотреть с ним фотографию и поговорить о том, как можно улучшить мимику, осанку. Лучше сделать несколько фотографий и обсудить их. Кроме того, важно рассказать и показать, какие черты выражают приветливость и открытость. В частности, это:

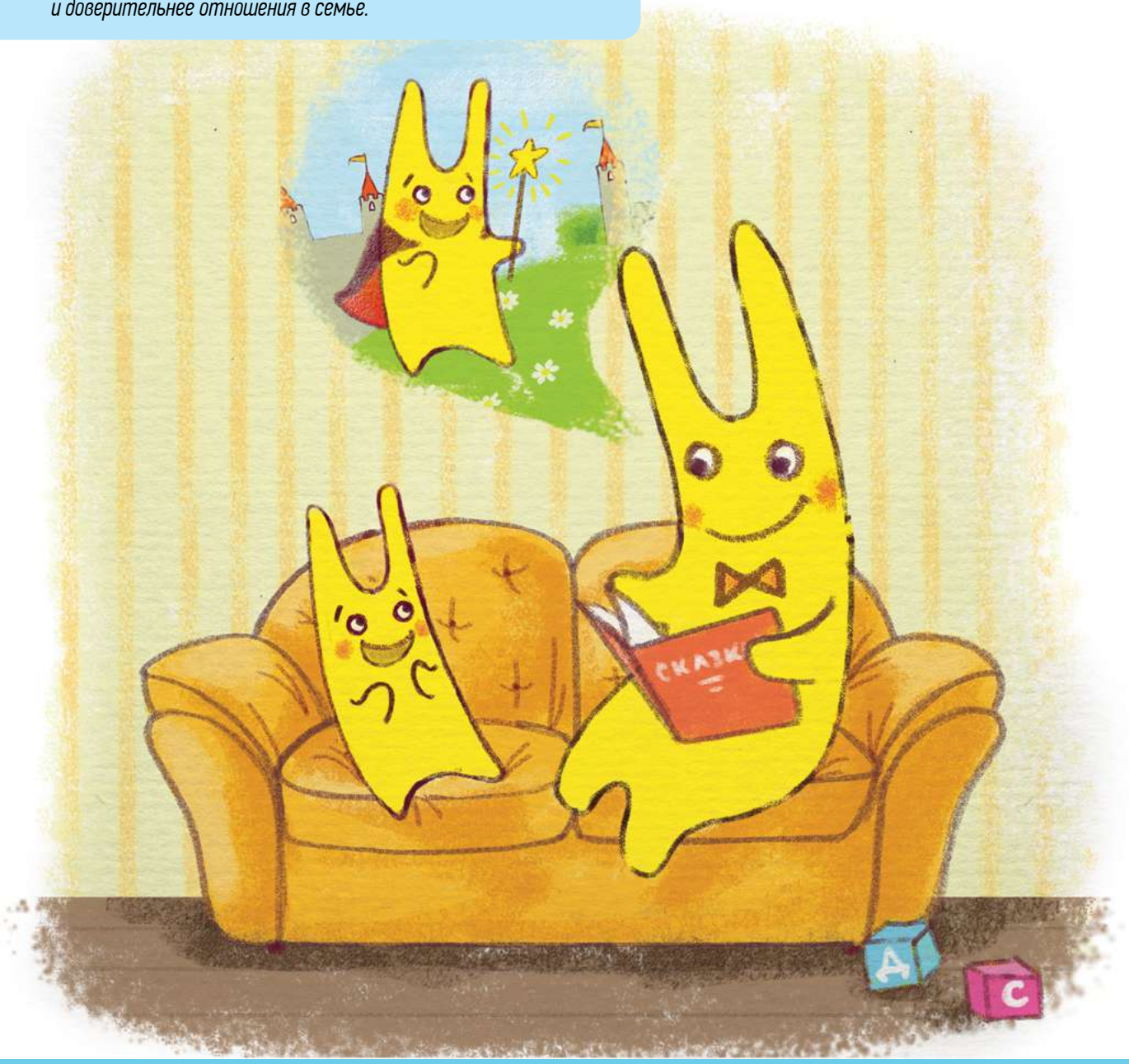
- прямая осанка;
- «открытая» поза (руки и ноги не скрещены);
- ладони на виду (это знак дружелюбных намерений);
- улыбка и приятное выражение лица;
- взгляд в глаза.

Родителям следует объяснить ребенку, что быть приветливым – хорошо. Это помогает поддерживать дружеские отношения и находить новых друзей. Например, приветливые дети часто приглашают сверстников к себе домой и сами ходят в гости, предлагают друзьям сходить в кино или просто прогуляться.

Что делать родителям в случае конфликта между их ребенком и учителем?

Если у родителей есть уверенность или подозрение, что их ребенок находится в конфронтации с учителем, необходимо убедить ребенка: они верят ему и готовы разобраться в происходящем. Еще до встречи с педагогом нужно постараться прояснить ситуацию. Затем следует внутренне подготовиться к предстоящему разговору. Не исключено, что учитель сразу станет защищаться или, наоборот, «нападать» на родителей. Этому его учит прежний, не всегда приятный опыт подобного общения. Значит, очень важно сразу дать собеседнику

Чем больше времени родители уделяют ребенку, тем крепче и доверительнее отношения в семье.



понять, что родители ищут выход из ситуации и хотят сообща разобраться в ней.

Хорошо, если родители владеют грамотной техникой ведения беседы.

Вот один из эффективных приемов. После того как собеседник закончил очередную мысль, нужно спросить: «Если я вас правильно понял…» – и кратко повторить услышанное. Если собеседник подтвердит, что понят правильно, то следует высказать свое мнение. Чтобы чувствовать себя увереннее, полезно заранее потренироваться дома.

В ходе разговора может выясниться, что ребенок не прав. В этом случае родители должны принести извинения.

Если же не прав учитель, но он не находит в себе сил извиниться, нужно попробовать понять его. Учителю сделать это труднее, чем представителю любой другой профессии – из-за стереотипа, что педагог не имеет права на ошибку. Скорее всего, учитель осознает свою вину и после разговора с родителями изменит отношение к ребенку. Если же нет, придется искать другие пути разрешения конфликта.

Когда не прав оказывается учитель, это нужно объяснить ребенку. Не стоит бояться подорвать авторитет педагога: если ребенок будет знать и понимать, что всем людям свойственно ошибаться, это существенно облегчит его собственную жизнь. Понять поведение взрослого ребенку помогут такие слова: «Учитель ошибся, потому что устал (спешил, был чем-то расстроен, обижен и т. п.)». Скорее всего, так оно и было, и детей обычно вполне устраивает подобное объяснение.



Если же в конфликте виноват ребенок, то вместе с ним нужно спокойно обсудить, как исправить положение. При этом не следует настаивать на своих вариантах разрешения проблемы. Необходимо, чтобы ребенок сам предложил приемлемый для него выход, и тогда конфликт разрешится благополучно. Если же родитель видит, что ребенок пока не готов извиниться и изменить свою позицию, нужно поговорить с учителем и попросить его немного подождать. Правильное поведение родителей и учителя обязательно поможет найти путь к примирению, который устроит обе стороны.

Описанное выше поведение родителей приемлемо, когда речь идет о конфликте, а не о серьезных видах насилия в отношении ребенка, которые могут потребовать вмешательства вышестоящих или даже правоохранительных органов.

Что делать родителям, если учитель проявляет насилие по отношению к ребенку?

Если речь идет о прямом насилии со стороны учителя, разрешить проблему значительно труднее. Однако сделать это нужно обязательно, воспользовавшись одним из предлагаемых способов.

Первый способ. Перевести ребенка в другой класс или школу. Такой путь не всегда приносит облегчение, поскольку неизвестно, как сложится школьная жизнь ребенка там, куда он будет переведен. Ему еще не раз придется столкнуться с людьми, которые будут его оценивать и относиться к нему не так, как хотелось бы ему или его родителям. Однако если родители видят,

что справиться с психологическим напряжением ребенку не по силам, лучше решиться на этот шаг.

Второй способ. Будучи уверенными в своей правоте и не желая менять класс или школу, родители могут потребовать от учителя изменить свое отношение к ребенку. Этот способ – довольно рискованный, поэтому следует оценить свои силы, прежде чем им воспользоваться. Кроме того, надо четко представлять, чем это может грозить ребенку. Необходимо продумать меры, которые можно будет предпринять, если учитель не выполнит требований родителей.

Третий способ. Попытаться разрешить проблему в школьных стенах, а если не получится – обратиться за помощью в районное управление образования, городской комитет образования и т. д.

Задача родителей – помочь ребенку продолжать обучение в обстановке, исключающей любое насилие, сформировать и сохранить его нормальную самооценку. Ребенок должен чувствовать уверенность и в своих силах, и в родительской поддержке.



Хвалите ребенка за любые достижения, даже если у него не все получается с первого раза.

7

7. СТРАТЕГИИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ

Однажды наступает время, когда ребенок младшего школьного возраста становится более самостоятельным: сам добирается до школы и обратно, ходит в магазин, гуляет во дворе со сверстниками, посещает кружки и секции. Задача родителей в этот период – обезопасить детей от насилия на улице. Для этого нужно уметь доступно рассказывать ребенку о правилах безопасности, правильно задавать вопросы и прививать необходимые навыки поведения.

В настоящее время во многих странах разработаны различные программы по профилактике насилия в отношении детей. Например, в Израиле существует известная каждому ребенку инструкция, состоящая из трех слов: **«Нет – беги – расскажи».** Это значит, что при любом действии или просьбе взрослого, вызывающих смущение у ребенка, он должен сказать «нет», побежать к другому взрослому, которому доверяет, и рассказать о том, что кто-то ведет себя неподобающим образом.

Родителям важно знать: как правило, преступники – прекрасные психологи, способные придумать различные уловки для того, чтобы завлечь ребенка. Надо помнить о том, что особенно уязвимы дети, чувствующие себя нелюбимыми, отверженными или страдающие от насилия в семье. Они могут стать легкой добычей для злоумышленников, которые оказывают ребенку повышенное внимание.

Одной из самых эффективных приманок похитителям детей служит просьба о помощи, поэтому ребенку нужно объяснить, что взрослые должны искать помощи только у взрослых, а не у детей. И еще ребенку следует знать: гораздо менее опасно самому обратиться за помощью к незнакомому человеку, чем принять ее от него.

Для безопасности ребенка важны доверительные отношения в семье

Доверительные отношения в семье дают возможность открыто и честно обсуждать с ребенком различные проблемы. При таких отношениях у ребенка формируется своеобразная «подушка эмоциональной безопасности», которая позволяет обратиться к родителю в любое время и с любым вопросом.



В каждой семье есть негласные правила, касающиеся того, что можно обсуждать, а что – нет. Причем иногда под запретом находится не тема разговора, а возможность проявления ненависти, зависти, злости. В таких «эмоционально зажатых» семьях детям трудно чувствовать себя полностью защищенными, и в случае возникновения опасности они вряд ли поделятся с родителями своими бедами и секретами. Очень важно, чтобы ребенок умел выражать свои чувства, и, самое главное, – чтобы ему разрешали это делать.

Родителям нужно чаще разговаривать с ребенком о том, что с ним происходит на улице, с кем он гуляет и общается; спрашивать, что интересного случилось по дороге в школу или из школы. Также следует поинтересоваться, проводятся ли в школе с детьми игровые занятия по безопасному поведению, и обязательно ознакомиться с содержанием этих занятий.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые заставляют ребенка совершать плохие поступки: воровать, врать и т. п.



7

О чем должен знать ребенок для своей безопасности

Для того, чтобы предупредить возникновение опасных ситуаций на улице, родителям следует дать ребенку определенные знания и закрепить их в упражнениях, задавая нужные вопросы, например:

- **«Кто такой незнакомец?»** («незнакомец» – человек, которого ты не знаешь);
- **«Кто такие опасный незнакомец и безопасный незнакомец?»** («опасный незнакомец» – человек, который подходит к ребенку, заговаривает с ним или просит помочь в чем-нибудь; «безопасный незнакомец» – милиционер, кассир, продавец магазина, охранник, военнослужащий или тот взрослый, к которому ребенок обращается сам);
- **«Что такое опасное и безопасное место?»** («безопасное место» – хорошо просматривающееся и людное общественное место, например, аптека, почта, библиотека, банк, иное учреждение; «опасное место» – подворотня, стройка, места, поросшие густым кустарником, подвал, пустырь, темный двор и т. п.);
- **«Что такое опасное и безопасное время суток?»** («безопасное время суток» – светлое время суток, т.е., утро и день; «опасное время суток» – вечер и ночь).

Как научить ребенка обращаться за помощью к взрослым

Ребенка необходимо научить проявлять настойчивость в поисках помощи: если первый человек, к которому он обратился, не проявит должного внимания к просьбе, то второй или третий наверняка помогут. Родителям следует сказать ребенку: «В жизни бывают разные ситуации. Помни о том, что, если тебе потребуется помощь, ты можешь обращаться к взрослым до тех пор, пока не найдешь человека, который тебе поможет».



Часто ребенок не хочет обращаться за помощью, боясь, что его назовут ябедой. Обязательно надо объяснить ему разницу между понятиями «ябеда» и «просьба о помощи»: ябедой является тот, кто, рассказывая о ситуации, хочет, что бы кого-то наказали, отругали. Если же ребенок рассказывает о случившемся, ожидая помощи и поддержки, то он – не ябеда. Родители могут сказать, например: «Когда ребенок хочет, чтобы ему помогли, и обращается за поддержкой к взрослому человеку, его нельзя назвать ябедой. Ведь он ищет помощи для себя, а не наказания для других».

Как родителям обучать ребенка правилам безопасного поведения

Родитель может начать так: «Я хочу рассказать тебе о правилах, которые обязательно нужно соблюдать для того, чтобы ты всегда был в безопасности», или «Сегодня я познакомлю тебя с правилами, которые нужно запомнить» (см. Приложение 3).

Родителям необходимо сказать ребенку о его праве говорить «нет», например: «Ты имеешь право сказать взрослому человеку «нет» в тех случаях, когда находишься на улице» или «Я хочу, чтобы ты знал, что имеешь право говорить взрослому человеку «нет» в ответ на его просьбу познакомиться, куда-то пойти вместе, показать ему дорогу или оказать другую помощь. Помни, что взрослый человек должен обращаться за помощью к взрослым, а не к детям».

Следует объяснить детям, что иногда в общении со взрослыми людьми могут возникать ситуации, которые пугают и тревожат ребенка. Тогда он должен смело сказать «нет», уйти и обязательно рассказать о случившемся человеку, которому доверяет.

Кроме того, следует научить детей отличать ситуации, когда можно оказать помощь незнакомому человеку: например, во дворе, где много других людей, или если старушка подошла к песочнице и попросила набрать песка для котенка. Будет полезным «проиграть» с ребенком множество таких ситуаций, чтобы он учился разделять их на опасные и безопасные, понимал, в каких стоит сказать «нет», а в каких – помочь незнакомому взрослому.

Также очень важно сформировать у ребенка модель безопасного поведения при общении со знакомыми людьми. Основное правило, которым должен руководствоваться ребенок: «Ничего не должно происходить без ведома родителей». Это значит, если даже хорошо знакомый человек или родственник что-то предлагает ребенку, родителей обязательно нужно поставить в известность. Договоритесь с ребенком, что он всегда будет согласовывать с вами по телефону или лично любое предложение от любого знакомого взрослого прежде, чем примет его.

Чтобы научить ребенка громко и уверенно говорить «нет», будет достаточно потренироваться вместе с ним и рассказать историю про то, как маленькое «нет» стало большим (см. Приложение 3).

Вопросы, которые родители могут задать ребенку для проверки его знаний о безопасном поведении

Родители могут придумать вопросы для того, чтобы проверить, хорошо ли их ребенок знает правила безопасного поведения на улице. Задавать вопросы лучше всего в игровой форме. Например, можно сказать ребенку: «Давай поиграем в игру «Что, если…», а потом описать ему какую-либо потенциально опасную ситуацию.

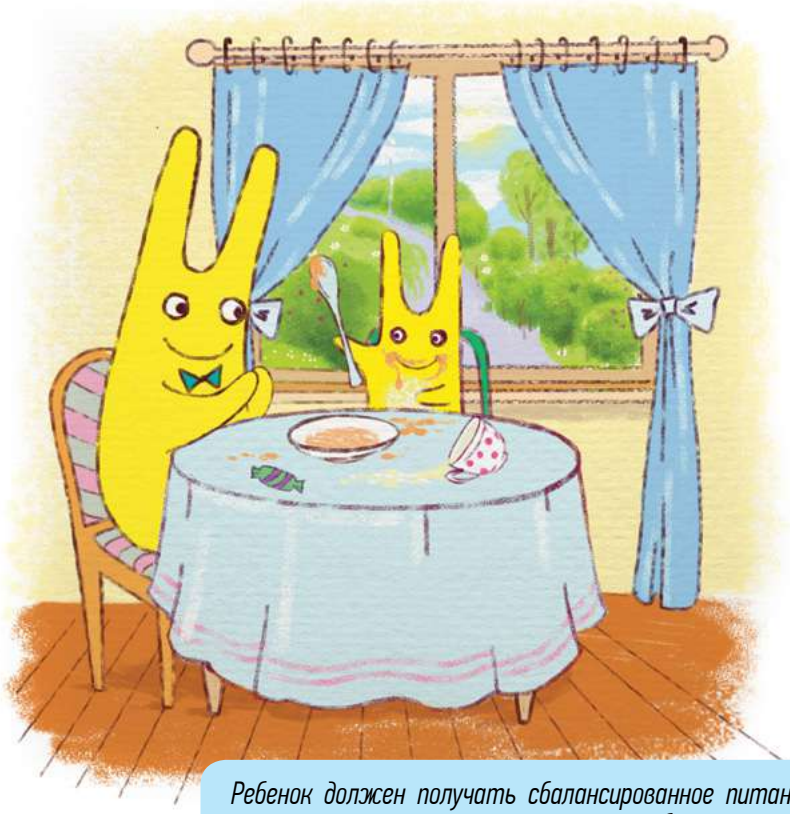
Можно также использовать следующие вопросы:
– Как ты думаешь, можно ли считать знакомым взрослого человека, которого ты раньше не видел, но который подошел к тебе и назвал тебя по имени?
– Как ты думаешь, можно ли давать незнакомцам номер своего мобильного телефона?
– Что ты будешь делать, если взрослый человек попросит у тебя номер мобильного телефона кого-либо из родителей?
– Как ты думаешь, можно ли говорить незнакомцам адрес, номер телефона, свое имя и имена родителей?
– Можно ли уходить со двора без разрешения родителей?
– Как ты считаешь, легко ли отказать взрослому человеку, сказать ему «нет»?
– Как ты думаешь, какие чувства испытывает ребенок, когда ему предлагают посмотреть новые компьютерные игры?
– Легко ли сказать «нет», когда очень хочется получить игрушку в подарок?
– Даже если тебе очень интересно и очень хочется пойти с незнакомцем, какие правила надо помнить?
– Что ты будешь делать, если незнакомый взрослый человек попросит тебя помочь (например, показать, где находится поликлиника)?
– К кому взрослый человек должен обратиться за помощью?
– Можно ли садиться в машину к незнакомому человеку?
– Могут ли родители просить незнакомца подвезти ребенка?
– Как ты думаешь, когда можно садиться в машину к знакомому человеку? (Только с родителями или с их разрешения, по предварительной договоренности с ребенком).

– Что делают родители, если они просят своих знакомых подвезти ребенка?
– Взрослый сказал: «Это будет наш с тобой секрет». Как ты думаешь, это плохой или хороший секрет?
– Какие хорошие секреты ты знаешь?
– Как надо говорить слово «нет» (громко и уверенно)? Попробуй так сказать.

Родителям необходимо понимать, что они не смогут всегда полностью контролировать поступки своих детей. Но они способны поддержать ребенка в трудную минуту, помочь ему в решении проблем и научить защищать себя от возможных опасностей.

Несколько слов в заключение

Больше доверяйте себе, своей интуиции, опыту и родительским чувствам. Никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы; никто не может сделать для него больше, чем вы. Однако не пытайтесь быть идеальным родителем, не требуйте от себя всего и сразу, просто будьте рядом с ребенком и в хорошие, и в плохие минуты. Если сейчас ребенок чего-то не знает, или не хочет, или не может, это вовсе не означает, что так будет всегда. Дети растут и меняются, порой до неузнаваемости. Важно, чтобы к тому моменту, когда ребенок будет готов измениться к лучшему, между ним и родителями сохранились доверительные отношения.



Ребенок должен получать сбалансированное питание, соответствующее его возрасту и потребностям.

8

8. КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

К сегодняшнему дню в нашей стране на основе положений международных документов была создана достаточно масштабная система защиты прав и свобод ребенка, в том числе, от насилия и жестокого обращения. Такую деятельность ведут разные органы и учреждения: комиссии по делам несовершеннолетних, органы образования, опеки и попечительства, социальной защиты, здравоохранения, внутренних дел. Образовательные учреждения, помимо помощи в защите прав, оказывают психолого-педагогическую и социально-педагогическую помощь детям, пострадавшим в семье от жестокого обращения и неудовлетворения основных жизненных потребностей.

Если ребенок ходит в ясли или детский сад, можно обратиться к работающему там психологу, который поможет родителям наладить отношения со своим ребенком, если же ребенок – школьник, стоит посетить **социально-психологическую службу школы. Социально-педагогический центр**, отдел (или управление) образования помогут в том случае, когда ребенок подвергается насилию со стороны педагогов школы или сверстников. Такие центры есть в каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси. Социально-педагогические центры оказывают социально-педагогическую и психологическую помощь детям, оказавшимся в тяжелой ситуации, и их родителям, проводят семейные консультации, встречи и занятия по восстановлению детско-родительских отношений, работают с семьями, где имело место жестокое обращение с детьми, и т. д.



Комиссии по делам несовершеннолетних координируют работу органов, учреждений и иных организаций, осуществляющих профилактику безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних, признают несовершеннолетних нуждающимися в государственной защите; утверждают и контролируют выполнение межведомственных планов защиты прав и законных интересов несовершеннолетних, нуждающихся в государственной защите; обращаются в установленном законодательством порядке в суд с заявлениями о защите прав и охраняемых законом интересов несовершеннолетних, защите иных интересов несовершеннолетних; принимают участие, если это необходимо, в рассмотрении соответствующими органами, учреждениями и организациями, осуществляющими профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, материалов о правонарушениях или иных антиобщественных действиях несовершеннолетних, их родителей или лиц, их заменяющих; посещают несовершеннолетних по месту жительства, работы или учебы, проводят беседы с несовершеннолетними, их родителями, лицами, их заменяющими; проводят прием несовершеннолетних, родителей или лиц, их заменяющих, и иных граждан.

Органы опеки и попечительства защищают права и законные интересы детей, контролируют условия содержания, воспитания и образования детей, находящихся в соответствующих учреждениях, детских домах семейного типа, приемных семьях.

Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН). В штате большинства ТЦСОН есть высококвалифицированные психологи, специалисты по социальной работе, которые помогают разобраться в сложной ситуации, оказывают экстренную

психологическую помощь, проводят консультации по базовым социально-правовым вопросам. Кроме того, при некоторых ТЦСОН организована работа кризисных комнат и отделений, где жертвы насилия могут получить временный приют.

В г. Минске действует **Городской центр социального обслуживания семьи и детей,** специалисты которого имеют большой опыт работы с пострадавшими от домашнего насилия. Консультации по семейным проблемам можно получить по телефону **8-017-247-32-32.**

В г. Гомеле Городской центр социального обслуживания семьи и детей круглосуточно оказывает экстренную психологическую помощь по телефону **170.**

Учреждения здравоохранения оказывают первичную медицинскую помощь и организуют лечение, определяют характер телесных повреждений и фиксируют, где, каким образом и при каких обстоятельствах пострадавшие от насилия получили травмы.



Городской клинический детский психоневрологический диспансер г. Минска оказывает психологическую помощь детям – жертвам насилия и их родителям. Здесь работает телефонная горячая линия круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков **(8-017-246-03-03). Телефон регистратуры диспансера: 8-017-328-88-71.**

Правоохранительные органы. Если вы подвергаетесь насилию в семье и решили призвать обидчика к ответу, обращайтесь в правоохранительные органы по телефону **102.**

Религиозные организации. Вы также можете обратиться в религиозные организации, где вас выслушают, дадут совет и помогут найти способ решения проблемы.

Сестричество в честь преподобной Ефросиньи Полоцкой в г. Лида оказывает социальную помощь (предоставление временного приюта), духовную и психологическую помощь. Телефоны сестричества: **8-029-151-95-22, 8-033-688-40-49.**

Общественные организации. В Республике Беларусь существует ряд общественных организаций, которые могут оказать Вам психологическую, социальную, а иногда – и юридическую помощь, если вы попали в ситуацию домашнего насилия.

Городское общественное объединение по предупреждению жестокого обращения с детьми «Дети – не для насилия» оказывает помощь и поддержку детям, пострадавшим от насилия, и их родителям. Телефон объединения: **8-017-283-13-26.**

Международным общественным объединением «Понимание» совместно с РНПЦ психического здоровья создан бесплатный «телефон доверия» для детей, пострадавших от насилия или жестокого обращения. **По номеру 8-801-100-1611 могут звонить как сами дети, так и родители детей, ставших жертвами насилия.** Линия работает круглосуточно и без выходных.

На базе Территориального центра социального обслуживания населения Первомайского района г. Минска **общественное объединение «Радислава»** создало Службу помощи гражданам, пострадавшим от насилия. Ее телефон: **8-017-280-28-11.**

Борисовское женское социальное **общественное объединение «Провинция»** предлагает психологическую

Изучайте окружающий мир вместе с детьми – развивайте их любознательность и исследовательский интерес.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

и правовую помощь женщинам и семьям. Телефон кризисной линии для женщин: 8-029-756-35-24.

Общественное объединение «Белорусская ассоциация молодых христианских женщин» предлагает социальную, юридическую и психологическую помощь (пострадавшим от насилия и агрессору). Телефон объединения в г. Минске: 8-017-295-31-67. Номер телефона специалиста по социальной работе: 8-033-603-20-32 (с 9.00 до 18.00, суббота и воскресенье – выходные).

Международное общественное объединение «Гендерные перспективы», расположенное в Минске, оказывает юридическую и психологическую помощь (жертве и агрессору), предоставляет услуги социального сопровождения, дает временное убежище и др. Номер телефона для пострадавших от домашнего насилия (общенациональная горячая линия): 8-801-100-8-801.

Номера телефонов для подростков и членов их семей, оказавшихся в ситуации **сексуального насилия:**

- телефон для экстренного вызова милиции: 102;
- телефон доверия МВД по вопросам домашнего насилия и жестокого обращения с детьми: 8-017-218-72-22;
- горячая линия ГУВД Мингорисполкома: 8-017-229-40-01;
- республиканская приемная национальной комиссии по правам ребенка: г. Минск, ул. Кирова,16, каб. №1; тел.: 8-017-227-31-38;
- телефон линии круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков: 8-017-246-03-03.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

О том, какой он – хороший, дорогой, способный или плохой, никому не нужный, невезучий – ребенок узнает только от взрослых и, прежде всего, от родителей.

Если самый глубокий слой психики ребенка – эмоциональное восприятие себя – складывается из негативных переживаний, начинается разлад во многих сферах его жизни. Он становится «трудным» и для себя, и для окружающих, и необходимы большие усилия, чтобы помочь ему. Родителям важно не допустить разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, постоянно поддерживая **его самооценку, или чувство самоценности.**

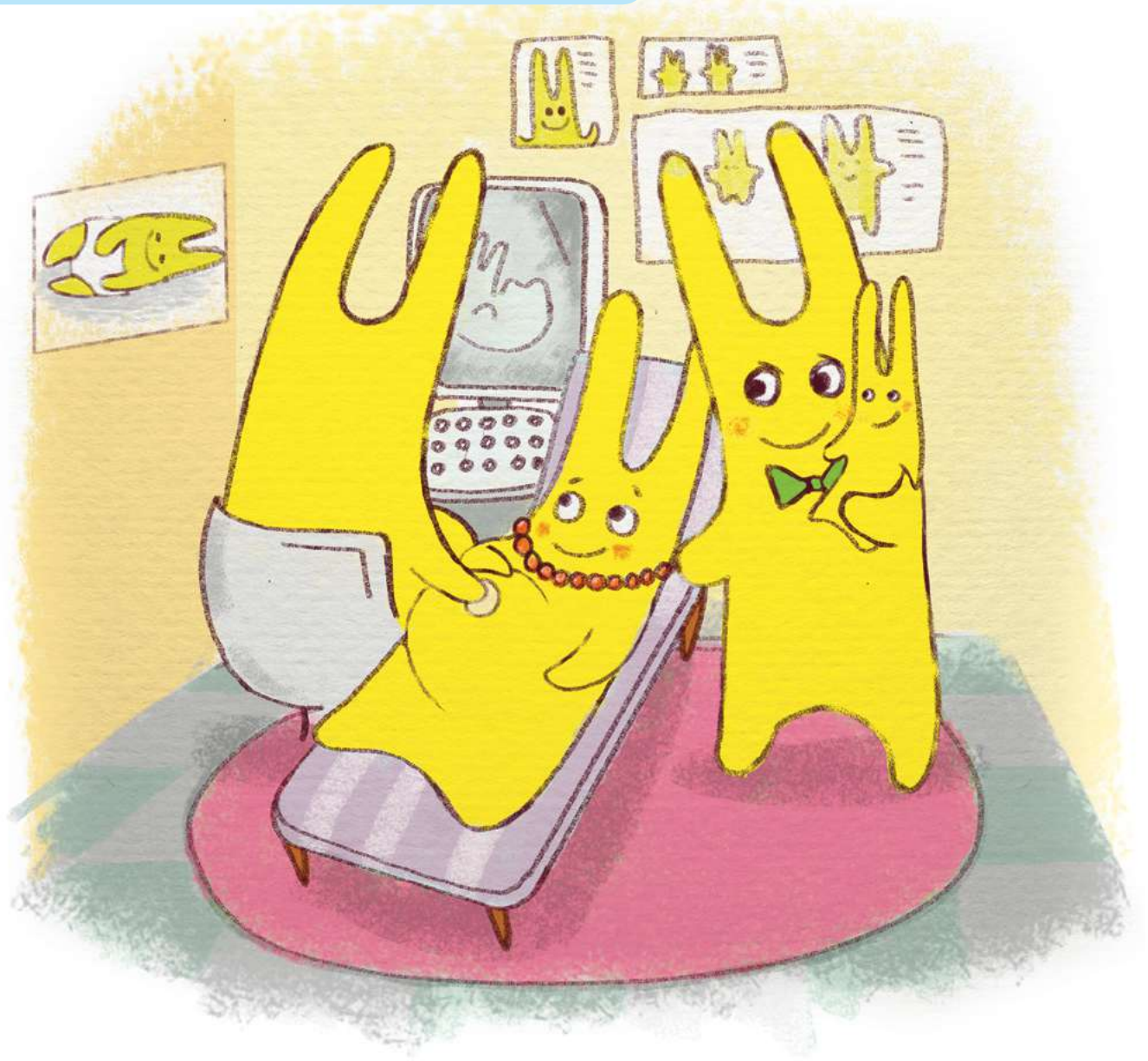
Как это делать?

- Безусловно принимать ребенка, то есть, любить его не за заслуги или поступки, а просто за то, что он есть.
- «Активно слушать» его рассказы о своих переживаниях и потребностях.
- Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ним.
- Не вмешиваться в дела, с которыми он справляется сам.
- Помогать, когда ребенок просит об этом.
- Отмечать и поощрять его успехи.
- Делиться своими чувствами (то есть, доверять ему).
- Конструктивно разрешать конфликты.
- Каждый день ласково говорить ребенку, например, такие фразы:

Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучился. Давай (посидим, сделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.

- Обнимать ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – чаще.

Любящие родители всегда готовят ребенка к появлению в семье младшей сестрички или братика.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Способы выражения родительской любви

Уважаемые родители!

Вы очень любите своих детей. Помните, что ваша любовь необходима им, как воздух.

Дети – зеркало для своих родителей. Если вы одариваете их любовью, они ее отражают и возвращают вам.

Как родителям проявлять свою любовь к ребенку? Ниже перечислены несколько основных форм выражения родительской привязанности.

- Визуальный контакт. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым, доброжелательным, любящим взглядом.
- Физический контакт. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу, ласково теребите волосы.
- Уделяйте внимание. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.
- Слушайте детей. Используйте метод «активного слушания», рассказывайте ребенку о своих чувствах, называйте те чувства, которые испытывает он.
- Говорите детям хорошие и ласковые слова: «Я люблю тебя», «Как я рад, что ты у нас есть», «Как я рада тебя видеть», «Мы очень любим тебя» и др.
- Отмечайте дни рождения детей, дарите им подарки на праздники.
- Улыбайтесь детям как можно чаще.
- Знакомьтесь с друзьями ребенка; вместе с ним принимайте участие в школьных или других мероприятиях.
- Вы – взрослый человек, опытный и сильный, поэтому сдерживайте эмоции в конфликтных ситуациях.
- Разрешайте детям ошибаться, и разрешайте им проявлять свои чувства.
- Дети – не ваша собственность. Воспринимайте ребенка как самостоятельную личность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПИСЬМО К РОДИТЕЛЯМ

Дорогие папа и мама!

Я вырасту здоровым и счастливым человеком, если вы будете помнить о том, что для меня важно и необходимо уже сейчас.



- Любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше. Любите меня и заботьтесь обо мне, не забывайте выражать свою любовь взглядом, улыбкой, прикосновением.
- Не бейте меня, от этого я не стану лучше. Наоборот, я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире.
- Больше думайте о том, какие чувства я испытываю, чем о том, как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего настроения.
- Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно в своих требованиях. Мне нужно знать границы дозволенного. Только предъявляйте такие требования, которые соответствуют моему возрасту и пониманию, тогда я смогу их выполнить.
- Не сравнивайте меня с кем бы то ни было. Я имею право быть другим, ведь я единственный такой на всей Земле, неповторимый. Будьте готовы воспринимать меня как личность, отдельную от вас и непохожую на вас.
- Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, капризничаю или кричу. Это

Насилие в отношении детей – это когда взрослые оставляют ребенка одного без присмотра в помещении, машине, на улице.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Может быть, я просто хочу, чтобы вы обращали на меня больше внимания.

- Никогда не унижайте меня. Это больно ранит, мне кажется, что я самый плохой на свете и незачем делать что-то хорошее. Рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?
- Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким, не захочу вырастать и буду требовать, чтобы вы обслуживали меня. Не оберегайте меня от последствий моих поступков, мне необходимо учиться на собственном опыте. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте считать мои ошибки преступлениями. Никто не совершенен. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.



- Не обращайте слишком много внимания на мои плохие привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.
- Не требуйте у меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю, зачем поступил так или иначе. Лучше помогите мне понять, почему я сделал плохо и чем мой поступок навредил мне и окружающим.
- Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о своих проблемах. Дарите мне каждый день хотя бы полчаса своей жизни, и пусть это время будет принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Тогда я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен. Это самое главное для меня.
- Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается!», «Из-за тебя в доме скандалы!», «Из-за тебя я не успеваю...» Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.
- Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, слушаете меня, делаете замечания… Если хвалите – хвалите искренне. Искренне радуйтесь. Когда вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое, я это вижу и испытываю неуверенность.
- Не хвалите и не ругайте меня за проявление чувств. Помогите мне осознать, что чувства просто есть, и испытывать их может каждый, что чувствовать не запрещается и не стыдно.
- Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной наедине.
- Помните, что я вас люблю, и вы для меня самые главные люди на земле.





ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ДЕТИ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

- Ребенок может избежать беды, если будет знать, что именно ему делать, оказавшись в опасной ситуации. Твердо сказать «нет», рассказать о происшествии тому, кто в состоянии реально помочь – этому родители должны последовательно учить ребенка.
- Если дети хорошо знают, как устроено их тело, понимают, что оно принадлежит только им, то они не позволят прикасаться к себе никому, кроме тех людей, которые не злоупотребляют их доверием. Даже совсем маленькие дети должны знать, как правильно называются части тела, включая половые органы.
- Нужно отвечать на вопросы детей просто и ясно, используя только те слова, которые они понимают. Ванная комната может быть самым подходящим местом для обучения правилам не только гигиены, но и личной безопасности. При мытье ребенка-дошкольника следует дать ему мыло, чтобы он сам вымыл половые органы. Необходимо объяснить, что эта часть тела является интимной, что никто, кроме врача в случае необходимости, не может прикасаться к ней без его согласия, и что сам ребенок тоже не должен трогать интимные части тела других людей.
- Необходимо научить ребенка:

– доверять своим чувствам, интуиции. Так он сможет распознать возможную опасность и избежать ее;
– различать «хорошие», «плохие» и «смущающие» прикосновения. При этом следует объяснить, что:
  - «хорошие» прикосновения всегда приятны, как объятия тех, кого ребенок любит, или как дружеские рукопожатия;
  - «плохие» прикосновения причиняют вред и оставляют неприятные воспоминания, от которых хочется избавиться и которые могут ранить душу;
  - «смущающие» прикосновения приводят в смятение, нарушают покой, вызывают непривычное волнение. Ими могут быть, например, щекотка, продолжающаяся слишком долго, приятные прикосновения тех людей, которых ребенок знает недостаточно хорошо, или «тайные» прикосновения, когда кто-то трогает интимные части тела.

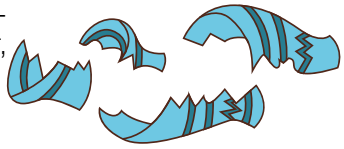
- Если какие-то прикосновения причиняют боль или смущают его, ребенок должен:

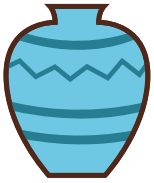
– громко сказать «нет», глядя прямо в глаза тому, кто делает неприятные ему вещи;
– убежать;
– рассказать обо всем взрослому, которому доверяет.

- Ребенку необходимо объяснить, что, хотя воспитанные дети и должны уважать взрослых, не следует подчиняться каждому взрослому только из-за того, что тот старше и вправе требовать послушания. Иногда это может быть опасно и грозить бедой.

Личная неприкосновенность является правом каждого человека.

Нужно научить ребенка твердо говорить «нет» в случае любого посягательства на его неприкосновенность – так же, как его учат закрывать дверь, когда он принимает душ.





ПРИЛОЖЕНИЕ 3

БОЛЬШОЕ И МАЛЕНЬКОЕ «НЕТ»

Маленькое «нет» сидит на скамейке и ест шоколадку. Оно действительно очень маленькое, по-настоящему крохотное, и совсем тихое. К нему подходит большая толстая женщина и спрашивает: «Могу я сесть рядом с тобой?» Маленькое «нет» тихо шепчет: «Нет, мне бы хотелось побыть одному». Большая толстая женщина даже не слышит его и усаживается на скамейку.

Следом подходит мальчишка и спрашивает: «Можно мне взять твою шоколадку?» Маленькое «нет» опять тихо шепчет: «Нет, я хочу съесть ее сам». Но мальчишка тоже не слышит, забирает у маленького «нет» шоколадку и начинает ее есть.

Затем подходит мужчина, который уже раньше часто видел маленькое «нет» в парке, и говорит: «Привет, малыш! Ты очень симпатичный. Я могу тебя поцеловать?» Маленькое «нет» в третий раз шепчет: «Нет, я не хочу твоего поцелуя». Но мужчина, кажется, тоже не понимает, подходит к маленькому «нет» и собирается его поцеловать.

Тут, наконец, терпение маленького «нет» лопается. Оно встает, вытягивается вверх и во весь голос кричит: «НЕ-Е-ЕТ!», и еще раз: «НЕТ! НЕТ! НЕТ! Я хочу один сидеть на этой скамейке, я хочу сам съесть мою шоколадку, и я не хочу целоваться. Сейчас же оставьте меня в покое!» Большая толстая женщина, мальчишка и мужчина широко открывают глаза: «Почему же ты сразу так не сказал?», и идут дальше своей дорогой.

А кто сейчас сидит на скамейке? Не маленькое «нет», а большое «НЕТ». Оно сильное, громкое, и оно думает: «Стало быть, так. Если всегда тихо и нерешительно говорить «нет», люди этого не услышат. Нужно громко и отчетливо говорить «НЕТ», тогда с тобой будут считаться». Так маленькое «нет» стало большим «НЕТ».

Гизела Браун

Вопросы для обсуждения

- Почему маленькое «нет» никто не слышал?
- Случалось ли так, что вас кто-либо не услышал, потому что вы тихо сказали «нет»?
- Легко ли взрослому говорить слово «нет»? А ребенку?
- Нужно ли сказать слово «нет», если вы чувствуете, что ситуация пугает и тревожит вас?
- Когда труднее всего сказать «нет»?

10 правил, которые нужно запомнить детям

1. Если ко мне подойдет незнакомый взрослый человек и попросит помочь ему, я имею право отказаться, потому что взрослые люди должны обращаться за помощью только к взрослым, а не к детям.
2. Я рассказываю своим родителям обо всем, что со мной происходит. У меня нет от них секретов.
3. Я не говорю незнакомым людям свое имя, адрес и номер телефона.
4. Я никуда не ухожу без разрешения родителей.
5. Если незнакомый взрослый предлагает мне «что-то очень интересное», или угощение, или подарок, я громко и уверенно говорю «нет», даже если мне очень хочется согласиться.
6. Если кто-то незнакомый предлагает мне сесть в машину, я громко и твердо говорю «нет» и рассказываю об этом своим родителям или учительнице.
7. Я не подхожу к чужой машине ближе, чем на три больших шага.
8. Если кто-то хочет сфотографировать меня, я спрашиваю разрешения у родителей или у своей учительницы.
9. Я никому не открываю двери, если я один (одна) дома.
10. Я сразу кладу трубку, если слышу по телефону угрозы или нехорошие слова, и обязательно рассказываю об этом родителям.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые бьют, щиплют, толкают ребенка, дают ему подзатыльники.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. – Москва, «Генезис», 2005
2. Ажгихина Н. Кто защищает женщин. – М.,1996
3. Бенеш Л. Психологическая природа мужского насилия. «Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы», №3,1995
4. Богословская В.С. Школа и семья: конструктивный диалог: Учеб.-метод. пособие. – Минск, 1998
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996
6. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб, 1997
7. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми? – М., 1991
8. Бейнс В. Сексуальное насилие над детьми в Интернете: правовой ответ. Тематический доклад к III всемирному конгрессу против сексуальной эксплуатации детей. – ECPAT International, 2008
9. Барцалкина В. Ад благих намерений. – «Путь к себе», 1993
10. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. – М., «Лик Пресс»,1998
11. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., «ЧеРо», 1998
12. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М., «АСТ», «Астрель»; Владимир, «ВКТ»; 2010
13. Гиппенрейтер Ю.Б. Эти дети. Кто они? – М., «Астрель», 2013
14. Гуггенбюль Аллан. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости. – М., «Когито-Центр», 2006
15. Дети социального риска и их воспитание. Под ред. Л.М. Шипицыной. – СПб, «Речь», 2003
16. Домашнее насилие: проблема и пути решения. Под общей ред. С.Н. Буровой. – Минск, 2008
17. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков. – СПб, «Речь», 2005
18. Культура ненасилия. Под ред. Никанорова А.С. – СПб, 2004
19. Козлова Г.Л., Мирейчик Л.Н., Пряхина М.В. Насилие над детьми. Его виды и возможности предупреждения. – Минск, 2003
20. Козлова Г.Л., Мирейчик Л.Н., Пряхина М.В. Безопасность детей в опасном мире. Практическое пособие. – Минск, 2013
21. Кадыров И. Психодрама и психоанализ: два театра для психологической драмы. «Московский психотерапевтический журнал», №1, 1996
22. Качалова Ю.Н. Социум: Новая реальность, которая зависит от нас. – М., «Фокус», 1997
23. Козлов А.А. Социальная работа за рубежом: состояние, тенденции, перспективы. – М., «Флинта-МПСИ»,1998
24. Конт Р. Сексуальное насилие над детьми. Энциклопедия социальной работы в 3 т., т. 3. – М.,1994
25. Кузьмина В.Г. Справочник по выявлению и оказанию помощи несовершеннолетним, пострадавшим от жестокого обращения. – СПб, «Врачи – детям», 2010
26. Лободина С. Как развить способности ребенка. – СПб, «Питер»,1997
27. Макдауэлл Д. Как стать героем для своих детей. – М., «Новая жизнь», 1999
28. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога. – Москва, «Эксмо», 2006
29. Мельниченко С.А. Предотвращение жестокости по отношению к женщинам и детям. «Семья в России», №2,1995
30. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. – М., НФ «Класо», 1998
31. Морено З. Обзор психодраматических техник. «Московский психотерапевтический журнал», №1, 1993
32. Недостойное обращение с детьми. Тартуский центр поддержки детей. Под ред. Р. Соонетс. – Тарту, 2000
33. Недостойное обращение с детьми, II часть. Тартуский центр поддержки детей. – Тарту, 2007
34. Насилие над детьми: как защитить наших детей и помочь им: Сборник методических рекомендаций. Сост. Лапицкая Н.Н., Соловьева И.Е., Конкина В.А. и др. – Рязань, Рязанский гендерный центр, 2008
35. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. – М., «Политиздат»,1985
36. Пилиповский В.Я. Помощь родителям в воспитании детей. – М., «Прогресс»,1992
37. Пирсон Линда. Как вырастить здорового, счастливого и послушного ребенка. – Мн., 2008
38. Помощь детям, пострадавшим от насилия: рабочая книга. Под общей ред. Е.Н. Волковой. – Минск, «Белстан», 2010
39. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье: тренинговые занятии, рекомендации. Авт.-сост. Я.К. Нелюбова. – Волгоград, «Учитель», 2009

40. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. Методическое пособие под ред. Соковни И. – М., 2004
41. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. Под ред. Е.Н. Волковой. – Москва, «Питер», 2008
42. Пряхина М.В., Смагина Л.И. Возможности оказания социально-психологической защиты детям дошкольного возраста в ситуациях насилия. «Праблемы выхавання», №3, 2000
43. Первая помощь при насилии. Пособие для учителей. Под ред. Подольского С.А. – СПб, «Сударыня», 2005
44. Райкус, Джудит С., Хьюз, Рональд С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Практическое пособие, тт. 2-3. – Москва, «Питер», 2009
45. Рахматшаева В.А. Грамматика общения (школа для родителей). – М., «Семья и школа»,1995
46. Рокицкий М.Р. О предотвращении жестокого и безответственного отношения к детям. «Права ребенка», №1, 2001
47. Смагина Л.И., Чернявская А.С. Право ребенка на защиту от всех видов насилия и профилактика подростковых суицидов. Методические рекомендации. – Мн., 2006
48. Сиротюк А.О. Синдром дефицита внимания у детей с гиперактивностью. – Москва, 2002
49. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми. – М., 1993
50. Статмэн П. Безопасность вашего ребенка. – СПб, «Дельта», 1996
51. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – Москва, «Флинта», 1998
52. Синельников А., Писклакова М. Домашнее насилие как объект социальной работы. Социальная политика и социальная работа: гендерные аспекты. Под ред. Е. Ярской-Смирновой. – М., «РОССПЭН», 2004
53. Социальная работа с семьей. Под ред. Т.В. Шеляг. – М., Институт социальной работы, 1995
54. Стар Б. Насилие в семье. Энциклопедия социальной работы в 3 т., т. 2. – М.,1994
55. Фромм А., Гордон Т. Популярная педагогика. – Екатеринбург, «ЛТД», 1997
56. Фурманов И.А. Эндогенные и экзогенные факторы эстафеты агрессии и насилия в семье. «Психологический журнал», №2, 2008
57. Фурманов И.А. Физические наказания в семье и их последствия. «Психология для вас», №11/12, 2005
58. Халямняйнен Ю. Воспитание родителей. Концепции, направления и перспективы. – Москва, «Просвещение», 1993
59. Шостром Э. «Анти-Карнеги», или человек–манипулятор. – М., «Парадокс», 1995
60. Child Sexual Abuse Prevention: Tips for parents. – Wisconsin Children's Trust Fund, 2000
61. Wisconsin's state plan to prevent child maltreatment, 2006

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Адвокаты по правам человека. Документирование реализации закона о домашнем насилии: методология по мониторингу прав человека. Май, 2011. (Электронный ресурс). Режим доступа: www.stopvaw.org/uploads/dv_monitoring_methodology, дата доступа: 05.07.13
2. Букшук Андрей. Насилие в семье. Причины, виды, формы насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: www.youtube.com/watch?v=AAa8NEFu2Vc, дата доступа: 27.05.13
3. Билык Е.В. Отношения доверия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://cpd.yaroslavl.ru/Консультация, дата доступа: 18.06.13
4. Богачева О., Дубягин Ю. Как уберечь ребенка от насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://cmz- alliance.ru/uslugi/psihologicheskaya_pomow/detskaya_psihologiya/shkolnaya_travlya, дата доступа: 12.06.13
5. Братухина Т. Кто вы для ребенка: друг или тиран? Специальный тест для родителей! (Электронный ресурс). Режим доступа: http://relations.kirovchanka.ru/stati/psixologiya/kto-vyi-dlya-rebenka:-drug-ili-tiran-speczialnyij-test-dlya-roditelej, дата доступа: 06.07.13
6. Венгер А.Л. Проблемы общения со сверстниками. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://content.mail.ru/arch/19353/2249681.html, дата доступа: 21.06.13
7. Воспитание без огорчений (проблемы наказаний). (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.semya-kastet.ru/razd/vospitanie_bez_ogorchenijj_problemy_nakazanijj, дата доступа: 17.06.13
8. Воспитание ремнем: последствия физического наказания. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://viveris.ru/read/234/vospitanie_remnem_posledstviya_fizicheskogo_nakazaniya, дата доступа: 08.06.2013

9. Виды семейного насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: https://sites.google.com/site/domasneenasilienaddetmi/vidy-semejnogo-nasilia, дата доступа: 05.06.2013
10. Ванюхина Е. Насилие в семье по отношению к ребенку: что это такое? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.happy-family.ru/chitalka/stati/28-nasilie-v-seme-po-otnosheniju-k-rebenku-chto-eto-takoe, дата доступа: 05.06.2013
11. Ветка ивы – сайт против насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru, дата доступа: 05.06.2013
12. Виды насилия над ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: https://sites.google.com/site/domasneenasilienaddetmi, дата доступа: 05.06.2013
13. Гребенкин Е. Психология насилия в школе: агрессоры и аутсайдеры. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school#ixzz2ZELaxw13, дата доступа: 21.06.13
14. Домашнее насилие. Википедия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/%C4%EE%EC%E0%F8%ED%E5%E5_%ED%E0%F1%E8%EB%E8%E5, дата доступа: 05.06.2013
15. Домашнее насилие над детьми: стратегии объяснения противодействия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://do.gendocs.ru/docs/index-232786.html, дата доступа: 07.06.2013
16. Дорогова Е. Почему дети не слушаются родителей. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.strf.ru/material.aspx?CatalogId=355&d_no=18600, дата доступа: 13.06.2013
17. Доверительные отношения. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://7yaiya.ru/doveritelnyie-otnosheniya, дата доступа: 04.07.13
18. Диагностика насилия в семье. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://uchebniki.ws/16011013/psihologiya/diagnostika_nasiliya_sem, дата доступа: 19.06.13
19. Деректеева Н.И. Новые родительские собрания. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://flamingo42.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=177%3A2011-05-04-12-27-34&catid=12&Itemid=79, дата доступа: 22.06.13
20. Жестокое обращение с детьми. Информационный бюллетень ВОЗ №150, август 2010. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/ru/index.html, дата доступа: 24.06.2013
21. Захарова Ж. О насилии в семьях над усыновленными детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/kids?id=105, дата доступа: 11.06.13
22. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология насилия в школе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school, дата доступа: 22.06.13
23. Интервью: принятие закона о противодействии семейному насилию повысило бы международный рейтинг Беларуси – эксперт. (Электронный ресурс). Режим доступа: mvd.gov.by/ru/main.aspx?guid=15201, дата доступа: 27.05.13
24. Как разрешать конфликты в общении с детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: www.semya-rastet.ru/razd/kak_razreshat_konflikty_v_obshhenii_s_detmi, дата доступа: 17.06.13
25. Калина Олег, Панкова Татьяна. Бьет – значит, любит? О причинах жестокого обращения с детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.remny-net.yaj.ru/node/122, дата доступа: 04.07.13
26. Как отличить наказание от насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/kids?id=308, дата доступа: 05.06.2013
27. Казимирова Л. Насилие над детьми: почем нынче слеза ребенка. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.materinstvo.ru/art/4718, дата доступа: 05.06.2013
28. Кон И. Телесные наказания детей в России: прошлое и настоящее. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.socionauki.ru/journal/articles/134124, дата доступа: 08.06.2013
29. Крон А. Как не потерять теплые отношения с собственным ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://mama.ua/kak-ne-poteryat-teplie-otnosheniya-s-sobstvennim-rebenkom, дата доступа: 10.06.13
30. Колмен И. Как без особого труда добиться, чтобы тебя перестали дразнить и травить (часть 1). (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=303#ixzz2YFABxnbc, дата доступа: 06.06.13
31. Как создать доверительные отношения с ребенком и поддержать его? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://psylist.net/pedagog/kon101.htm, дата доступа: 05.07.13
32. Как разговаривать с ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.parenting.ru/psihologiya/kak-razgovarivat-s-rebenkom?page=1, дата доступа: 17.06.13

33. Как разговаривать с детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://kakpravilno.biz/2012/01/kak-razgovarivat-s-detmi, дата доступа: 18.06.13
34. Как строить доверительные отношения с ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.domrebenok.ru/blog/kak-stroit-doveritelnye-otnosheniya-s-rebenkom, дата доступа: 27.06.13
35. Как стать другом своему ребенку. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://besthappy.ru/otnosheniya/kak-stat-drugom-svoemu-rebenku.html, дата доступа: 11.06.13
36. Как защитить ребенка от сексуального насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.rastu.ru/article/78, дата доступа: 14.06.13
37. Кисилева Н. Строим доверительные отношения с ребенком? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.nnmama.ru/content/vospitanie/Baby/doverie, дата доступа: 27.06.13
38. Лысова Н. Как правильно разговаривать с ребенком? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-60918, дата доступа: 12.06.13
39. МБОУ гимназия №3, г. Пролетарск Ростовской области. Родителям. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://gimn3-prol.narod.ru/parents.html, дата доступа: 05.06.2013
40. Материалы семинара «Как остановить насилие в семье». (Электронный ресурс). Режим доступа: http://vda-sait.narod.ru/index/0-144, дата доступа: 05.06.2013
41. МВД представило пугающую статистику о преступлениях против детей. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.newsru.com/russia/09apr2013/deti.html, дата доступа: 08.06.2013
42. Михалева Ю. Что это за монстры, которые бьют своих детей? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-23724, дата доступа: 10.06.2013
43. Меня бил отец: истории детства. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://zipao.ru/ty-ok-mir-ok/stati-po-psi/menya-bil-ot.html, дата доступа: 12.06.2013
44. Насилие над детьми в семье. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://pisali.ru/rudina/34070, дата доступа: 05.06.2013
45. Налимова Е. Насилие над детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://anachita.narod.ru/chr/deti.htm, дата доступа: 07.06.2013
46. Насилие и дети. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.dorogaksvobode.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=49&Itemid=165, дата доступа: 08.06.2013
47. Новые треугольники Карпмана. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://vse-horosho.livejournal.com/153423.html, дата доступа: 05.06.13
48. Организация социально-педагогической деятельности с детьми, пережившими жестокое обращение в семье. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://pochit.ru/pravo/19758/index.html, дата доступа: 05.07.13
49. Пирог Иван. Послушный ребенок – миссия выполнима! (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.ivanpirog.com/posts/poslushnyj-rebyonok-missiya-vypolnima, дата доступа: 28.06.13
50. Профилактика насилия и жестокости в семье (методические рекомендации). (Электронный ресурс). Режим доступа: http://dolgoleskovskay.ucoz.ru/profilaktika_nasilija_i_zhestokosti_v_seme.pdf, дата доступа: 29.06.13
51. Почему дети убивают своих родителей. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://sobesednik.ru/incident/pochemu-deti-ubivayut-svoikh-roditelei, дата доступа: 08.06.2013
52. Последствия сексуального насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://web4health.info/ru/answers/sex-abuse-effects.htm, дата доступа: 07.06.2013
53. Пренебрежение интересами и нуждами ребенка. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://tzpmss.edu35.ru/index.php/parents/gainstviolence/30-2011-11-22-08-24-51.html, дата доступа: 07.06.2013
54. Памятка для родителей о том, как уберечь своих детей от насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://Gosvoroni.narod.ru, дата доступа: 20.06.2013
55. Петрановская Л. Травля в детском коллективе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=299, дата доступа: 22.06.13
56. Прилуцкая Т. Гармония в отношениях с детьми – составляющая часть успеха в бизнесе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://leditatyana.ru/deti/garmoniya-v-otnosheniyax-s-detmi-sostavlyayushhaya-chast-uspexa-v-biznese, дата доступа: 27.06.2013
57. Ребенок и насилие. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://criminalnaya.ru/publ/124-1-0-1085, дата доступа: 14.06.13
58. Родителям – о насилии над ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/kids?id=105#ixzz2ZESzWe7y,

дата доступа: 22.06.13
59. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. «Пять китов» личностного отношения к ребенку. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.patyayeva.narod.ru/five.htm, дата доступа: 17.06.13
60. Росс А. Если ребенка дразнят в школе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_03m.shtml, дата доступа: 21.06.2013
61. Специалистам и родителям. Жестокое обращение с ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.shishkinily.narod.ru/nasilie.html, дата доступа: 05.06.2013
62. Сексуальное насилие: последствия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://nasiliunet.ru/pochemu-neobhodimo-obratitsya-za-pomoschyu/5-seksualnoe-nasilie-posledstviya.html, дата доступа: 08.06.2013
63. Степанова Л. Распознаем и побеждаем домашнего тирана. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.missus.ru/articles/family/psychology/17-09-2012/tiran/7482, дата доступа: 05.06.13
64. Саватеева М. Доверительные отношения – панацея от многих бед. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://predkam.ru/articles/art_10414, дата доступа: 14.06.2013
65. Трутаева Л. Как родителям контролировать ситуацию, если ребенок подвергается насилию в школе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=184, дата доступа: 21.06.13
66. Титков С. Бояться – страшно. Действовать – не страшно. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=303, дата доступа: 22.06.13
67. Токтоналиев Р. Насилие над детьми зачастую совершают знакомые им люди. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vb.kg/227107, дата доступа: 10.07.13
68. Ульянкина Н.В. Как помочь агрессивному ребенку. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://uspevai-s-detmi.livejournal.com/427423.html, дата доступа: 13.06.13
69. Хэнкок К. Проблемы поведенческого и эмоционального характера. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://lechebnik.info/622/48.htm, дата доступа: 19.06.13
70. Ценцевицкая М.И. Насилие над детьми в семье как социально-педагогическая проблема. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://edu.grsu.by/conferences/evrika/index.php/k2r2/22-r2s11.html, дата доступа: 27.06.13
71. Что должен знать каждый родитель о насилии над детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://crdl.kg/2011/03/30/chto-dolzhen-znat-kazhdyj-roditel-o-nasilii-nad-detmi.html, дата доступа: 01.07.13
72. Что такое эмоциональное насилие над детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.kkm.lv/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=129, дата доступа: 08.06.2013
73. Что такое эмоциональное насилие над детьми? (Электронный ресурс). Режим доступа: www.centrsdardedze.lv, дата доступа: 19.06.13
74. Что нужно делать родителям в такой ситуации? Как себя вести? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://uspevai-s-detmi.livejournal.com/427423.html, дата доступа: 06.06.13
75. Чернова В. Как правильно говорить с детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/277929, дата доступа: 18.06.13
76. Чиркина Г. Общение с детьми: какие фразы нельзя говорить ребенку. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://mirsovetov.ru/a/housing/family/punishing-child.htm, дата доступа: 24.06.13
77. Чтобы дети избежали беды. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/kids?id=105, дата доступа: 22.06.13
78. Шарапов В.Н. Как построить доверительные отношения. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://deti.mail.ru/vopros/uchitel/razvitie_malisha_pedagog/57765, дата доступа: 14.06.13
79. Шапиро Л. Секретный язык детей. Детский язык жестов, снов, рисунков. // Как сделать ребенка популярным. (Электронный ресурс). Режим доступа: http//adalinmospsy.ru/10205/shtml, дата доступа: 05.07.13
80. Швецова С. Ребенок становится жертвой после того, как он испугался. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=307#ixzz2YF9prF3a, дата доступа: 18.06.13
81. Эмоциональное насилие: что это такое? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.delfi.lv/woman/archive/emocionalnoe-nasilie-chto-eto-takoe.d?id=17093174, дата доступа: 08.06.2013

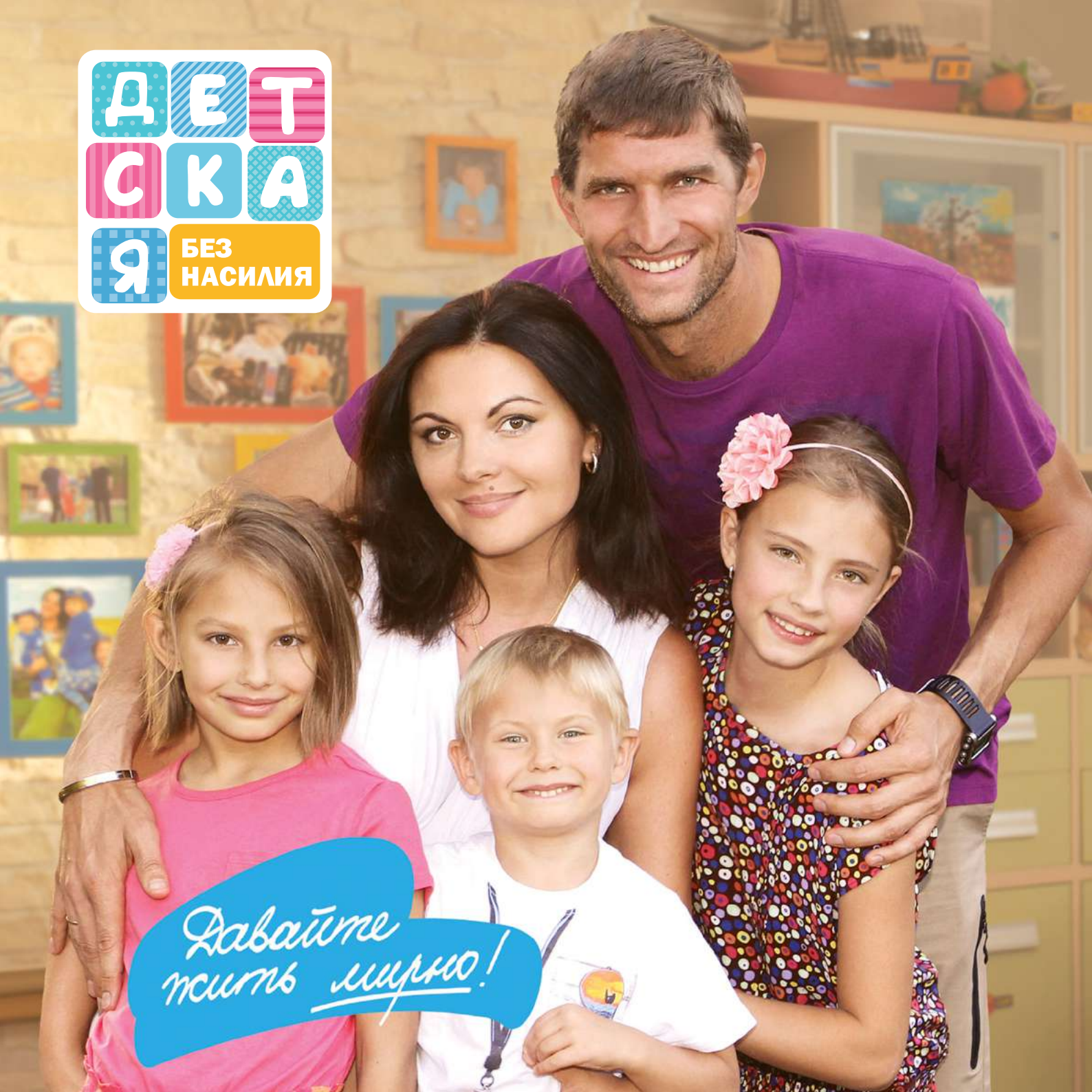
Этот буклет создан в рамках проекта международной технической помощи «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь» (2012-2015 гг.)

Проект исполняется Министерством внутренних дел Республики Беларусь совместно с Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФПА), являющимся координатором со стороны системы ООН, Детским Фондом ООН (ЮНИСЕФ), Международной организацией по миграции, международным общественным объединением «Гендерные перспективы» и общественным объединением «Белорусская ассоциация молодых христианских женщин. Мероприятия проекта проходят в пилотных регионах – Бресте, Кобрине и Каменце, а также в Минске.

Цель проекта – усовершенствовать систему предотвращения домашнего насилия и борьбы с его проявлениями, особенно в отношении женщин и детей. Мероприятия включают:

- обучение сотрудников милиции и социальных служб, работников сфер образования и здравоохранения;
- создание механизма межведомственного взаимодействия в сфере борьбы с домашним насилием и оказания помощи пострадавшим;
- разработку образовательных материалов, в том числе по ненасильственному воспитанию детей (как для родителей, так и для педагогов).

В рамках проекта открыта национальная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия 8-801-100-8-801 (для совершеннолетних). Поддерживается работа Телефона доверия для детей и подростков (+375-17) 246-03-03 и Детской телефонной линии 8-801-100-1611. Действует ресурс для участников ситуаций домашнего насилия www.ostanovinasilie.org.


ДЕТСКАЯ
БЕЗ НАСИЛИЯ
Давайте жить мирно!