***«Психологические рекомендации по профилактике жестокого отношения к детям»***

Влияние родителей на развитие ребёнка огромно. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением в школе, общением со сверстниками, и, наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведёт к формированию различных психологических проблем и комплексов. В целом современные детско-родительские отношения отличаются сложностью и общей тенденцией на уровне социума пренебрежением родительскими обязанностями. Особенно тревожным моментом является частое проявление жестокости в семье, что наносит ущерб физическому и психическому здоровью ребёнка, его благополучию.

*Жестоким обращением с детьми считают, умышленные действия (или бездействие) родителей, воспитателей и других лиц, наносящие ущерб физическому или психическому здоровью ребёнка.*

Выделяют несколько **видов жестокого обращения:**

* **пренебрежение основными потребностями ребёнка** – отсутствие условий для нормальной жизни ребёнка, заботы о его здоровье и развитии. Типичным примером пренебрежительного отношения к детям является оставление их без присмотра, что приводит к несчастным случаям, отравлениям и другим опасным для жизни и здоровья ребенка последствиям.
* **сексуальное насилие** – использование ребёнка для удовлетворения сексуальных потребностей взрослых, вовлечение в занятия проституцией детской, в т.ч. используя порнографическую литературу, фотографии, кинофильмы и т.п. с целью извлечения прибыли;
* **психическое (эмоциональное) насилие** – отсутствие любви и внимания к ребёнку, унижение его человеческого достоинства, грубость (словесные оскорбления, угрозы и т.п.);
* **физическое насилие** – нанесение физических повреждений, телесных наказаний, а также вовлечение детей в употребление алкоголя, наркотиков;

**Психическое насилие** - это эмоциональное насилие, под которым понимается постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку. К этому виду насилия относятся также постоянная ложь, обман ребенка (в результате чего он теряет доверие к взрослому), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие возрастным возможностям.

**Формы психологического насилия:**

**Отвержение** – действия, демонстрирующие неприятие, принижающее его достоинство.

* враждебное отношение, унижение, в том числе и публичное;
* постоянная критика, частые наказания;
* высмеивание за проявления естественных эмоций (любви, горя, печали и т.д.)

**Терроризирование** – угроза убить, причинить физический вред, поместить в опасное или страшное место:

* угроза совершения насилия;
* угроза совершения насилия над тем, кого он любит;
* оставление в опасной ситуации;
* постановка сверхсложных задач с угрозой наказания за невыполнение.

**Изоляция** – последовательные действия, направленные на лишение возможности встречаться, общаться со сверстниками или взрослыми как дома, так и вне его.

**Игнорирование** – отсутствие эмоционального отклика на нужды ребёнка:

* нежелание или неспособность взрослого к взаимодействию с ребёнком;
* взаимодействие с ребёнком только в случае крайней необходимости;
* отсутствие проявлений привязанности к ребёнку, любви и заботы.

Когда родители кричат, дети пугаются. Они воспринимают крик как нападение, поэтому либо бросаются в бой (огрызаются и кричат на нас), либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика.

Дети учатся коммуникации, имитируя нашу манеру общения. Если мы намеренно кричим на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать требуемое. Если взрослые кричат на ребенка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И малыш понимает, что кричать на других - это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением.

Проблему крика можно устранить и снизить причиняемый им эмоциональный вред.

**Новые навыки:**

Скажите ребенку, что вы постараетесь справиться с собой, чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом. Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать. Предложите своего рода пантомиму - зажимать ладонями уши. Кроме того, крик можно прервать словами: "Ты кричишь на меня, а это мне неприятно" или "Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня". Отреагируйте на это напоминание, прибегнув к "перемотке, наладке и повторному запуску".

Бывают случаи, когда ребенок действительно виноват. Если вы объясняли ему, что такой поступок плох, и если у него хорошее отношение к вам, то своему проступку он сам огорчится. Но если теперь вы накажете его, у него исчезнут и эти зачаточные угрызения совести. Он замкнется в глухой обороне, посчитав, что мир слишком жесток к нему, и без того несчастному. И вместо устранения причин, приводящих к плохому поведению, ваш ребенок только научиться увиливать от наказания.

**Какие же советы можно дать родителям, чтобы предотвратить наказания?**

Фразы, которые надо **ЗАБЫТЬ НАВСЕГДА**:

* *Какой ты неуклюжий, тупой, противный!...*
* *Не путайся под ногами!*
* *И в кого ты такой уродился!*
* *Я возьму себе другого ребенка*
* *Я отдам тебя в детдом, чужому дяде или тете…*
* *Ты мне не нужен*
* *Ты мне надоел*
* *Ты меня замучил*
* *Достал!*
* *Уйди с моих глаз*
* *Чтобы я тебя не видел(а) и не слышал(а)!...*
* *Не мешай, отстань!*

      Для того, чтобы избежать проблем в развитии ребенка, необходимо разумно продумывать систему наказания и четко соблюдать гуманные принципы воспитания.

**Физическое насилие**. Под физическим насилием понимается, не только нанесение ребенку родителями или лицами, их заменяющими, воспитателями или другими какими-либо лицами физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие и лишают жизни. Но и физические наказания, которые в некоторых семьях используются в качестве дисциплинарных мер, начиная от подзатыльников и шлепков до порки ремнем. Необходимо сознавать, что физическое насилие – это действительно физическое нападение (истязание), оно почти всегда сопровождается словесными оскорблениями и психической травмой.

К физическим наказаниям чаще всего прибегают родители, которым важен тотальный контроль за поступками своего ребенка. Которые не признают у ребенка права на ошибку. Своим контролем они подавляют стремление ребенка самого отвечать за себя и свои поступки. Итог у таких методов воспитания в целом плачевен: подавленная личность с низкой самооценкой либо точно такой же тиран, применяющий силу и к своим детям и к своим престарелым родителям. Часто приходится слышать, что физически наказывают за серьезные проступки. Но на самом деле почти все серьезные проступки имеют за собой психологическую причину. И не физическое наказание в этом случае, а поиск и устранение причины могут помочь. В этой ситуации как никогда важны доверительные отношения, а унизительное наказание их подорвет. Так же часто физически наказывают или угрожают наказать, если ребенок не делает чего-то, чего от него ожидают. Например, не ест или не делает уроки. Прием пищи, сопровожденный страхом и наказанием, может привести к серьезным психосоматическим проблемам. Уроки, сделанные под страхом наказания, не приводят к трудолюбию и познавательной деятельности, увы. Проблему отсутствия мотивации наказанием не решить.

**Как физические наказания влияют на ребёнка?**

**1. Когда большой, значимый взрослый бьет маленького ребенка, ребенок чувствует беспомощность и фрустрацию.** Эти чувства могут в дальнейшем сделать ребенка депрессивным или агрессивным. Учите своих детей, **как** вы хотите, чтобы они себя вели. Маленькие дети обычно не понимают, что они делают неправильно. Обязательно будьте последовательны в своих примерах.

**2. Когда вы бьете ребенка, вы не учите его решать проблемы.** Вы только заставляете чувствовать его плохо по отношению к самому себе. Низкая самооценка может остаться у него на всю жизнь. И следите за своими словами – они могут ударить еще сильнее.

**3. Физическое насилие приводит к тому, что у ребенка появляется желание отомстить.** Учите своих детей с помощью слов, речи. Старайтесь добиться понимания ими правил, которые вы установили у себя дома. Это могут быть правила безопасности, времени и порядка принятия пищи или отхода ко сну. Сделайте все возможное, чтобы правила были максимально простыми и соблюдались всеми членами семьи.

**4. Физические наказания смещают понимание ребенком «правильного и неправильного».** Только подумайте - имеет ли смысл бить ребенка за то, что он только что ударил кого-то? Уведите, уберите ребенка с того места, где он только что кого-то ударил. Будьте последовательны и жестки (в следовании правилам). Каждый раз давайте ребенку знать: какое поведение вы от него ожидаете и что случится, если он не сделает этого (пойдет в свою комнату, не будет смотреть телевизор или потеряет какую-то другую привилегию).

**5. Если вы бьете ребенка, вы тем самым показываете ему, что бить - это нормально и приемлемо.** Дети будут думать, что это нормальная практика - добиваться желаемого с помощью насилия. Учите своих детей другим способам выражать свои эмоции, например, словами. Затем – примите, покажите им, что вы принимаете их чувства и эмоции. Покажите, что вам не все равно.

**6. Физическое насилие травмирует эмоции ребенка.** Оно также может повлиять на успеваемость ребенка в школе и взаимоотношения с друзьями. Замечайте и поддерживайте все хорошее, что делает ваш ребенок. Дайте ему знать, что вы любите его просто за то, что он у вас есть.

**7. Поведение детей, которых бьют, становится агрессивным и деструктивным**. Физическое насилие дает ребенку больше оснований для плохого поведения. Оно как бы учит их "ты плохой, поэтому ты можешь, имеешь право делать плохие вещи". Когда ребенок постарше делает что-то плохое, попробуйте использовать "тайм-ауты". Благодаря тайм-ауту, вы изолируете ребенка прежде всего от себя на несколько минут. Посадите его на стул или кресло, или отведите в свою комнату. Пусть он вернется оттуда тогда, когда он сможет контролировать свои действия (но ребенок не должен оставаться там часами! Обычно тайм-аут длится несколько минут, до 10). При этом не забывайте поддерживать своих детей, когда они поступают правильно и делают хорошие вещи.

**8. Физическое насилие не учит детей внутреннему контролю.** Никогда не шлепайте ребенка. Ребенок, которого шлепают, никогда не научится управлять своим поведением: он всегда будет искать кого-то еще, кто бы говорил ему, что правильно делать, а что неправильно. Такие дети обычно руководствуются принципом: «Я не должен ничего делать, иначе меня накажут», вместо «я не должен делать плохие вещи, потому что они плохие». Ваши ожидания должны быть по максимуму четкими. Поощряйте своего ребенка, когда он дружелюбен и настроен на сотрудничество. Поддерживайте его, когда он делает свой собственный хороший выбор.

**9. Физическое насилие в любом виде пугает ребенка.** Контролируйте себя. Ничто не поможет ребенку, который себя не контролирует, лучше, чем взрослый, остающийся спокойным. Учите детей справляться с собственным гневом и эмоциями и не позволяйте им овладеть собой. Помните, что вы - взрослый человек.

**10. Иногда слишком уставший или встревоженный родитель начинает трясти кричащего малыша – как грудного возраста, так и старше. Так делать нельзя ни в коем случае - это может привести к слепоте, повреждениям мозга или даже смерти ребенка.** Что делать? Остановитесь! Если вас «достает» плач, обратитесь за помощью к другу, родственнику, соседке, попросите их посидеть с ребенком хоть десять минут, пока вы примете душ или просто выйдете на улицу, успокоитесь. Научитесь просить и принимать помощь других людей. В крайнем случае оставьте грудного ребенка в кроватке или манеже и уйдите в душ на 5 минут – пусть лучше ребенок плачет, чем вы причините ему непоправимый вред.

**11. Никогда не бейте ребенка, чтобы прекратить то или иное его нежелательное поведение «на людях».** К сожалению, многие мамы и папы стесняются того, что ребенок время от времени выходит у них из-под контроля и это видят другие люди (а иногда и комментируют). И предпочитают прекратить это поведение с помощью насилия. Поймите, что как вам может быть неудобно, что ребенок раскапризничался на улице, в магазине, на празднике, ребенку в сто раз тяжелее пережить насилие, совершенное на виду у других (а что еще хуже - с одобрения чужих людей). Кроме того, вы таким образом даете понять ребенку, что его эмоции и его мнение ничего не значат для вас.

Запомните – ребенок не может и не должен быть «удобен» окружающим, это не игрушка, которую можно в нужный момент положить в ящик или выключить. Постарайтесь подстроиться под ребенка, зная его расписание, пристрастия и заранее подумав, в каких случаях возможны конфликты. Даже если возникла непредвиденная ситуация, нет ничего страшного в том, что ребенок плачет или капризничает. Возьмите его на руки и идите домой, или отойдите в сторону, сядьте на лавочку и подождите, пока он успокоится. Стыдно должно быть посторонним наблюдателям, но не вам.

Если вы думаете, что ваши собственные проблемы оказывают влияние на то, как вы воспитываете своего ребенка, остановитесь, подумайте и обратитесь за помощью.

Если вас наказывали в детстве, очень легко передать это поведение дальше. Вспомните, как вы себя чувствовали ребенком. А также попытайтесь найти время для себя. Вы почувствуете себя лучше и станете лучшим родителем своему ребенку.

**Как объяснить без наказания?**

1. Строго потребуйте прекратить действие, если оно вас не устраивает. Чётко скажите, что в вашей семье нельзя так поступать.

2. Спрашивать: “Почему ты так сделал?” иногда нецелесообразно. Лучше попросите вытереть пол, если ребёнок специально что-то разлил. Важно, что свои оплошности малыш будет устранять сам.

3. Ребенку надо спокойно объяснять за что его наказывают, не кричать и не запугивать.

4. Объясните, что вы чувствуете, когда он вас не слушается. Скажите, что вы очень расстроены.

5. Не стоит говорить о наказании, которое произойдет в будущем.
В качестве наказания подходят: временное лишение сладостей, игр, телевизора и компьютера, походов в гости, других развлечений, отказ в покупке подарка.

6. Вы можете попросить ребенка посидеть в комнате одного и подумать о своем поведении, но не больше минут, чем лет ребенку. То есть, пятилетнего ребёнка можно оставить одного в комнате на пять минут. Обратите внимание, что попросить посидеть одного в комнате - это не то же самое, что запереть в ванной.

**Выйти из ситуации, когда покажется, что нужно применить наказание, или предупредить эту ситуацию помогут следующие рекомендации:**

1.  Прислушивайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать и понять его. Вникните в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.

2. Принимайте решения совместно с ребенком, а также дайте ему право принимать самостоятельно решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что волен сам выбирать из нескольких возможностей.

3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было бы вести себя неправильно.

4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.

5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

6.  Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований: он просто не может делать все сразу.

7.  Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

8.  Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

9.  Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?