

Дружественное к ребёнку родительство



Материалы подготовлены
ГБОУ «Психологический центр» г. Михайловска
в рамках реализации мероприятий
раздела V «Защита детей от насилия»
подпрограммы «Право ребёнка на семью
в Ставропольском крае на 2011-2013 годы»

Что нужно родителям?

Все родители хотят быть хорошими мамами и папами для своих детей. А это не всегда бывает легко. Наряду с приятными и радостными моментами, выполнение родительских обязанностей может сопровождаться определенными нервными нагрузками.

Поэтому родители также нуждаются в помощи специалистов, чтобы научиться преодолевать стресс, разрешать конфликтные ситуации и контролировать свои негативные эмоции.

Многие папы и мамы буквально «разрываются» между работой, детьями и своими собственными родителями. Но в этой гонке нельзя упускать из внимания главное: время, посвященное ребенку, бесценно, оно пролетает быстро, его не вернешь и ничем не возместишь. Позитивное воспитание требует, чтобы родители находили больше времени, когда они могут побывать вместе с ребенком. Это особенно важно в первые годы после его рождения. Но не следует забывать, что и подростки нуждаются в том, чтобы родители уделяли им время и внимание. Кроме того, и у родителей должно быть время на то, чтобы заняться собой, чтобы побывать вместе с друзьями и знакомыми, заняться любимым делом. Иными словами, родители нуждаются в такой политике занятости и в существовании таких детских воспитательно-образовательных учреждений, которые могли бы позволить им сочетать семейную и профессиональную жизнь. Родители могут многому научиться, делясь опытом с другими папами и мамами, со своими друзьями и членами их семей. Они могут также воспользоваться услугами учреждений, профессионально специализирующихся на оказании помощи родителям. При этом обращение за помощью вовсе не является признаком слабости, – это свидетельство развитого чувства ответственности.

Что следует понимать под жестоким обращением с детьми?

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

Выделяют несколько видов жестокого обращения:

Физическое насилие - истязания в виде избиений, нанесения ударов, пощечин, прижигания горячими предметами, жидкостями, зажженными сигаретами, в том числе и с использованием самых различных предметов в качестве орудий изувечества. Кроме перечисленного, в понятие физического насилия включается так же вовлечение ребенка в употребление наркотиков, алкоголя, а также предложение ему отравляющих веществ или медицинских препаратов, вызывающих одурманивание (например, снотворных, не прописанных врачом). Одним из определений телесного наказания может быть следующее: это любое действие, предпринятое с целью наказания ребенка, которое – будучи совершенным в отношении взрослого человека – рассматривалось бы как противоравное нападение.

Сексуальное насилие или совращение следует рассматривать как отдельную категорию жестокого обращения с детьми, поскольку в данном случае физическое воздействие в первую очередь оказывает влияние на психику ребенка. Под сексуальным насилием понимается: использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды. Сексуальное насилие включает половое сношение (коитус), оральный и анальный секс, взаимную мастурбацию, другие телесные контакты с половыми органами. К сексуальному развращению относятся также вовлечение ребенка в проституцию, порнобизнес, обнажение перед ребенком половых органов и ягодиц, а так же подглядывание за ним, когда он этого не подозревает: во время раздевания, отправления естественных нужд.

Эмоциональное насилие - постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, демонстрация 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.

Пренебрежение интересами и нуждами ребенка – отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи со стороны родителей или лиц, их заменяющих, в силу объективных причин (бедность, психические болезни, неопытность) и без таковых. 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.

Почему мы должны искоренить жестокое обращение с детьми?

1. Когда большой, значимый взрослый бьет или унижает ребенка, ребенок чувствует беспомощность и обиду. 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 унижаете ребенка, вы не учите его решать проблемы. Вы только заставляете его чувствовать себя плохо по отношению к самому себе. Низкая самооценка может остаться у него на всю жизнь. Следите за своими словами – они могут ударить сильнее, чем физическое наказание.

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

4. Физические наказания смешают понимание ребенком «правильного и неправильного». Только подумайте - имеет ли смысл быть ребенком – это нормально и приемлемо. Дети будут думать, что это нормальная практика - добиваться желаемого с помощью насилия. Учите своих детей давайте ребенку знать: какого поведения 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 быть – это нормально и приемлемо. Дети будут думать, что это нормальная практика - добиваться желаемого с помощью насилия. Учите своих детей другим способам выражения своих эмоций, например, словами. Затем покажите им, что вы принимаете их чувства и эмоции. Покажите, что вам не все равно.

6. Насилие эмоционально травмирует ребенка. Оно также может повлиять на успеваемость ребенка в школе и на 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, подвергающихся жестокому обращению, становится агрессивным и деструктивным. Насилие дает ребенку больше оснований для плохого поведения. Оно как бы учит их «быть плохой», поэтому ты можешь, имеешь право делать плохие вещи». Когда ребенок постарше делает что-то плохое, попробуйте использовать «тайм-аут». Благодаря тайм-ауту, вы, прежде всего, изолируете ребенка от себя на несколько минут. Постарайтесь 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 несколко минут, до 10). При этом не забывайте поддерживать своих детей, когда они поступают правильно и делают хорошие вещи.

8. Физическое и психологическое насилие не учит детей внутреннему контролю. Никогда не унижайте ребенка. Ребенок, которого унижают, 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. Пощадите своего ребенка, когда он дружелюбен и настроен на сотрудничество. Поддерживайте его, когда он делает свой собственный хороший выбор.

9. Também часто физически наказывают или угрожают наказать, если ребенок не делает чего-то, чего от него ожидают. Например, не ест или не делает уроки. Причем пищи, сопровождаемый страхом и наказанием, может привести к серьезным психосоматическим проблемам. Уроки, сделанные под страхом наказания, не приводят к трудолюбию и познавательной деятельности, увы. Проблему отсутствия желания учиться и трудиться наказанием не решить.

10. Если ваш ребенок говорит о нездоровом интересе к нему вашего мужа, прислушайтесь к его словам, поговорите с мужем, не оставляйте ребенка один на один с ним, и если отношения зашли слишком далеко, расстаньтесь с этим человеком, нет ничего дороже счастья собственного ребенка.

11. Иногда слишком уставший или встревоженный родитель чувствует нарастаящий гнев в адрес беспокойного 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 примите душ или просто выйдете на улицу, успокойтесь. Научитесь просить и принимать помочь других людей.

12. Никогда не унижайте ребенка, чтобы прекратить то или иное его нежелательное поведение «на людях». Поймите, что ребенку в это раз тяжелее пережить насилие, совершенное на виду у других (а что еще хуже - с одобрениями чужих людей), чем вам пережить стыд и злость из-за капризов ребенка на улице, в магазине, на празднике. Кроме того, вы таким образом даете понять

ребенку, что его эмоции и его мнение ничего не значит для вас. Запомни – 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 наблюдать за вашим осуждающим вас ребенка, но не вам.

Четыре заповеди мудрого родителя

Ребенка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нем личность. Не забывайте также о том, что воспитание – процесс «долгомрачий», мгновенных результатов ждать не приходится. Если ребенок не оправдывает ваших ожиданий, не кипятитесь. Спокойно подумайте, что вы можете сделать, чтобы ситуация со временем изменилась.

1. Не пытайтесь сделать из ребенка самого-самого.

Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо всё знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Никогда не говорите: «Вот Маша в 4 года уже читает, а ты?!» или «Я в твои годы на турнике 20 раз отжимался, а ты – полфляк полфляком». Зато ваш Вася клепает бумажные кораблики, «сечёт» в компьютере. Наверняка найдётся хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

2. Не сравнивайте вслух ребенка с другими детьми.

Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Ведь вас самих сообщение о том, что президент Украины (ваш ровесник, между прочим) награжден очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой.

3. Перестаньте шантажировать.

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тебя растила, а ты...». Это, уважаемые родители, на языке Уголовного кодекса называется шантаж. Самая несчастная из всех попыток устыдить. И самая неэффективная. На подобные фразы 99% детей отвечают: «А я тебя рожать не просил!»

4. Избегайте свидетелей.

Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребенок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твёрдо и решительно уйти вместе с ним 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. Вот тут ребёнка призывают кстыду вполне уместно.

Положительные результаты применения позитивного воспитания

Дети начинают легче уживаться и ладить с окружающими. У них возникает меньше трудностей с поведением, нормализуется эмоциональное состояние. Детям становится легче говорить о том, что их беспокоит или пугает. Если к ребенку относитесь с уважением, то он, как правило, в свою очередь будет уважать окружающих и, в частности, своих будущих детей. Позитивное воспитание способствует тому, что сами дети в будущем станут хорошими, «позитивными» родителями.

У родителей улучшаются отношения с детьми. Они начинают больше верить в свои силы, приобретают положительный настрой, становятся последовательнее и спокойнее со своими детьми. Снижается уровень напряженности, давленности и вспышчивости, что сокращает риск жестокого обращения с детьми. Родители учатся находить равновесие между своими семейными и профессиональными обязанностями. Даже сокращается количество конфликтов между самими родителями. Родители, которых уважают их дети, легче договариваться с ними о чем-то, просить выполнить различные посильные поручения. Для этого необходимо, чтобы родители в свою очередь признавали, что и они совершают ошибки, беря на себя ответственность за них и за сложившиеся с ребенком отношения (вместо того чтобы пытаться переложить ответственность на него).