

Профилактика **психологического насилия** **в семье**

Все привыкли считать, что самое безопасное место для ребенка — это его собственный дом, где он окружен родительской лаской и заботой. Казалось бы, все верно: что может надежнее уберечь маленького человека от ужасов внешнего мира, чем стены родного дома и любовь мамы и папы? Именно поэтому нас всегда так удивляет статистика: более 50 тыс. детей ежегодно убегают из дома, спасаясь от жестокого обращения. И далеко не всегда это дети из неблагополучных семей, где кто-то из родителей страдает алкогольной или наркотической зависимостью либо имеет некие психические отклонения. В семьях, которые могут показаться на первый взгляд не только абсолютно нормальными, но и практически идеальными, в семьях, успешности и внешнему благополучию которых мы можем искренне завидовать, зачастую происходят по-настоящему страшные вещи.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

- это постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку, постоянная ложь, в результате которой ребенок теряет доверие к взрослому, а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.

Этот вид насилия является, пожалуй, самым распространенным, и при этом он незаслуженно обделен вниманием общественности. Многие полагают, что, если постоянно давить на ребенка, любой ценой подчинять его своей воле, это никак не повлияет на его развитие, и даже напротив, поможет закалить его характер, а постоянное пренебрежение и унижение поможет ребенку не стать в будущем самовлюбленным человеком с завышенной самооценкой. На самом же деле все далеко не так. *Последствия, которыми оборачивается для ребенка психологическое насилие, по-настоящему чудовищны, они накладывают отпечаток на всю его жизнь, и лишь единицы способны хотя бы частично преодолеть их.*

Чаще всего факты психологического насилия имеют место в тех семьях, где родители сами испытывают сильный стресс, с которым не в силах бороться. Это может быть не только зависимость от алкоголя или наркотиков, но и какая-нибудь серьезная болезнь самого ребенка или кого-либо из членов семьи, финансовые проблемы или социальная изоляция. Когда семья лишена поддержки со стороны родных и друзей, или просто недостаток знаний о развитии и воспитании ребенка, по

причине которого родители предъявляют к своему чаду слишком высокие требования. А некоторые взрослые просто считают, что запугивание и унижение наиболее оптимальны для сохранения контроля над ребенком и порядка в доме. И, конечно, как это ни прискорбно, есть взрослые, которые сами в детстве подвергались насилию в семье и привыкли к такому стереотипу общения, по-другому они просто не умеют.

Существуют следующие формы психологического насилия:

1) Отталкивание. Взрослые не осознают ценность своего ребенка, всеми способами дают ему понять, что он не желанен, постоянно прогоняют его, обзывают, не разговаривают с ним, не обнимают и не целуют, винят его во всех своих проблемах.

2) Игнорирование. Взрослые не интересуются ребенком, не могут или не умеют выражать свои эмоции по отношению к нему, часто вообще не обращают на него внимания, ребенок не ощущает эмоционального присутствия родителей. Чаще всего такая форма психологического насилия наблюдается со стороны взрослых, чьи собственные эмоциональные потребности не удовлетворены, эти люди не могут адекватно реагировать на эмоциональные потребности ребенка. В результате ребенок не получает достаточного взаимодействия и стимулирования для успешного эмоционального, интеллектуального и социального развития.

3) Изолирование. Эта форма часто бывает связана с другими видами насилия в семье. Ребенка запирают в шкафу или в комнате (физическое ограничение свободы ребенка), оставляют одного в пустой квартире, или же просто не позволяют ему общаться со сверстниками, играть с ними.

4) Терроризирование. Ребенка высмеивают за проявление любых эмоций, предъявляют к нему требования, не соответствующие его возрасту или не понятные ему. Ребенка постоянно запугивают, угрожают, что бросят его или, например, избьют, заставляют его делать что-либо с помощью запугивания. Ребенок постоянно становится свидетелем жестокого обращения с другими членами семьи, насилия над ними.

5) Безразличие. Родители равнодушно относятся к употреблению ребенком алкоголя, наркотиков, допускают просмотр ребенком порнографических материалов, позволяют ребенку быть свидетелем сцен насилия и никак не реагируют на проявление самим ребенком жестокости по отношению к другим людям и животным.

6) Эксплуатация. Родители используют ребенка для зарабатывания денег либо для реализации своих потребностей, например, перекладывая на него ведение домашнего хозяйства.



7) *Деградация.* Поведение, которое разрушает идентификацию и самооценку ребенка, например, грубость, ругательства, обвинения, обзывательства, высмеивание, публичное унижение ребенка.

Наиболее распространенные последствия психологического насилия:

- 1) *Эмоциональные проблемы* как результат замедления эмоционального развития ребенка. Ребенок не способен понять чувства других людей и испытывает трудности в проявлении собственных эмоций.
- 2) *Заниженная самооценка.* Ребенок вырастает с уверенностью, что он глупый, уродливый, ни на что не способный и заслуживает только плохого отношения к себе. Повзрослев, такой человек искренне удивляется, когда видит, что кто-то считается с его мнением и т. п.
- 3) *Проблемы в построении отношений.* Этому способствует не только слабое эмоциональное развитие, но и полное отсутствие доверия к окружающим людям. Ребенок во всем видит только подвох, от каждого человека ждет, что тот будет над ним издеваться, высмеивать его и т. п., ждет агрессии, направленной на себя. Все это мешает ему строить отношения с людьми.



Каковы признаки психологического насилия? Дети, подвергающиеся психологическому насилию в семье, часто страдают от депрессии, нарушения сна и аппетита, немотивированных страхов и фобий, также у них могут учащаться соматические заболевания. Они могут проявлять асоциальное, деструктивное или же саморазрушающее поведение, повышенную тревожность, немотивированную агрессию, полное отсутствие доверия к людям, низкую самооценку, чрезмерную пассивность. Дети страдают от эмоциональной нестабильности, чрезмерной стеснительности, невозможности достичь успехов ни в одной сфере как следствия отсутствия уверенности в себе. Их посещают мысли о самоубийстве. Также такие дети могут страдать от таких привычек, как сосание или кусание пальцев и губ, постоянно испытывать чрезмерную потребность во внимании, а их поведение может не соответствовать возрасту и уровню развития.

Что же нужно делать, чтобы не проецировать подобные отношения на своих детей?

- 1) *Для начала необходимо уменьшить стресс в своей жизни.* Даже если началась самая настоящая черная полоса, ничьей вины здесь нет, и уж тем более нет вины ребенка, срывать свою злобу на нем ни в коем случае нельзя. Если нет возможности справиться самостоятельно, можно обратиться к помощи профессионала, который поможет найти причину стресса и избавиться от него.

2) *Ребенок должен знать, что его любят.* Он должен быть уверен в этом на все сто процентов даже тогда, когда он в чем-то не прав или поступил очень и очень плохо. Поэтому говорите ему о своей любви как можно чаще и уделяйте как можно больше времени каждому из своих детей. Будьте опорой для них.

3) *Дом должен быть самым надежным и самым безопасным местом для ребенка.* В кругу семьи он должен чувствовать себя защищенным! В то же время необходимо научить его чувствовать себя уверенно и вне дома.

4) *Никогда нельзя сравнивать своего ребенка с чужими детьми,* его способности со способностями других детей, особенно если он что-то делает хуже, чем кто-то из его окружения. Нужно просто хвалить его за то, что он умеет, даже если он далек от идеала. Хвалить его способности, таланты (а они есть у каждого!), отмечать его сильные стороны. Это придаст ему уверенности в себе и поможет развиваться в нужном направлении.

5) *Нельзя быть слишком требовательным по отношению к своему ребенку.* Не бывает так, чтобы у кого-то получалось абсолютно всё. Прежде всего, нужно понимать это самим. Неудачи бывают в жизни у каждого, и необходимо научить своего ребенка справляться с ними, видеть в них стимул для дальнейшего развития.

6) *Каждый согласится с тем, что ребенок должен уметь самостоятельно решать свои проблемы.* Но это вовсе не значит, что родители не должны ему помогать, когда это необходимо. Они всегда должны быть рядом и готовы помочь словом и делом.

7) И самое главное — *необходимо всегда помнить, что ребенок — такой же человек, как и взрослые, он так же заслуживает внимания, уважения и позитивного отношения к себе.* Нужно всегда интересоваться его мнением и обязательно учитывать его. Уважайте чувства и мысли своего ребенка! Каждый человек должен быть уверенным в себе, чувствовать, что он нужен и что его любят, и вашего ребенка это должно касаться в первую очередь!



Подготовил педагог-психолог

МБДОУ ЦРР «Д/С№243»

Е.В. Лиштаева