



Пять шагов на пути к миролюбию в семье

❖ Шаг первый

ПРОВЕРЬТЕ, ПРИСУТСТВУЮТ ЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ С ПОЗИЦИИ СИЛЫ.

В чем может выражаться насилие:

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Это преднамеренное нанесение физических повреждений и боли ребёнку: побои, удары, оплеухи, пинки, швыряние ребёнка на пол, дерганье за уши и волосы, выкручивание рук, толчки, хватания, опрокидывание и т.п.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Эмоциональное насилие

Унижение и насмешки, вызывающие у ребёнка негативные чувства по отношению к себе. Угрозы бросить ребёнка, манипулятивные игры: "Не любишь меня - уходи к другой маме", «Ты мне такой не нужен». Игра на чувствах ребёнка.

Изоляция

Контроль над общением ребёнка со сверстниками и взрослыми: социальная изоляция.

Обсуждение детей в их присутствии: ребёнок как вещь.

Эмоциональная изоляция – отвержение: ребёнка видят, но не слышат.

Использование "взрослых привилегий"

У детей нет выбора и информации по проблемам, непосредственно их касающимся. Всё решается за них взрослыми, будь то выбор одежды, летний отдых, переход в другую школу, выбор кружков и секций.

Угрозы

Эмоциональные или физические угрозы (отдать в интернат, покончить с собой, заболеть и др.) Ребёнка силой заставляют что-нибудь сделать.

Использование детей

Ребёнка делают ответственными за проблемы взрослых. Использование детей с целью добиться чего-либо от других людей: визиты с ребёнком к чиновникам, «делёж» ребёнка между бывшими супругами и их родственниками.

Усмирение

Запугивание ребенка взглядами, действиями, повреждением собственности ребёнка. Использование своих физических преимуществ для контроля над ребёнком. Установление физических преград.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Взрослые переходят границы родительских отношений с ребёнком. Они пытаются привязать ребенка к себе, используя (пробуждая) его сексуальные потребности, придают поведению детей взрослый сексуальный смысл.

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Использование доступа к деньгам и другим ресурсам для контроля над ребёнком. Удовлетворение основных жизненных потребностей ребёнка ставится в зависимость от его поведения или отношения к родителям.

*Если вы обнаружили в своём поведении признаки насилия над детьми, но готовы строить гармоничные отношения с ними на принципах мира, добра и согласия –
Сделайте следующий шаг...*

❖ Шаг второй

НАЧНИТЕ С ТОГО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗНАЛ СВОИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПРАВА И УВАЖАЛ ИХ У ДРУГОГО.

- Право быть выслушанным и принятым всерьёз.
- Право быть независимым.
- Право делать ошибки и быть ответственным за них.
- Право просить то, чего хочешь.
- Право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым.
- Право быть одному.

❖ Шаг третий

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ РОДИТЕЛЬСКУЮ ПОЗИЦИЮ.

Принятие и любовь

Ребёнок в центре интересов взрослых, но это не приводит к эгоизму ребёнка, а помогает ему в трудностях, воспитывает чувство безопасности, оптимизма, уверенности в себе.



Ребёнок в такой семье живет под девизом: "Я нужен и любим, и я люблю вас тоже".

Чрезмерная опека

Девиз родителей "все сделаю для ребёнка, посвящу ему себя". Постоянные похлопки вредят ребёнку, приводят к формированию у него либо черствости, жесткости, либо пассивности.

Эмоциональное отвержение

На словах родители принимают и даже якобы любят ребенка, но на самом деле их мало волнует его судьба. Ситуация может быть вызвана разными жизненными обстоятельствами (стремлением устроить собственную жизнь, добиться социального признания, сделать карьеру), которые приводят к тому, что родители постоянно отталкивают ребенка. Невнимательность, избегание контактов, безразличие родителей часто провоцирует негативные поступки детей, пытающихся хоть каким-то образом обратить на себя внимание.

Подобная позиция родителей может способствовать эмоциональной недоразвитости ребёнка, агрессивности и даже асоциальному поведению.

Излишняя требовательность

Действия ребёнка, его поведение постоянно критикуются родителями. Ребёнок не принимается таким, какой он есть. Родители неосознанно создают собственный "проект личности ребёнка", часто нереальный и противоречивый: "Будь послушным и тихим, но активным и ловким". В такой ситуации ребёнку не хватает для нормального развития уверенности в родительской любви, в которой он нуждается всегда, независимо от своих промахов или неудач.

❖ Шаг четвертый



РАЗБЕРИТЕСЬ, НАСКОЛЬКО
БЛАГОПОЛУЧНЫ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С
ДЕТЬМИ.

Ответьте на следующие вопросы:

«да» – 2 балла, «иногда» – 1 балл , «нет» – 0 баллов

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?

2. Говорят ли с вами дети по душам, советуются ли по личным делам?
3. Интересуются ли дети вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей ваших детей?
5. Бывают ли они у вас дома?
6. Участвуют ли дети вместе с вами в хозяйственных делах?
7. Проверяете ли вы, как они учат уроки?
8. Есть ли у вас общие с ними занятия и увлечения?
9. Участвуют ли дети вместе с вами в подготовке к празднику?
10. Предпочитают ли дети, чтобы вы были с ними во время общего веселья, или хотят проводить время без взрослых?
11. Обсуждаете ли вы вместе с детьми прочитанные книги?
12. Бываете ли вы вместе на выставках и концертах, в театрах, музеях, кино?
13. Обсуждаете ли вы с детьми телепередачи и фильмы?
14. Участвуете ли вместе с детьми в прогулках, турпоходах?
15. Проводите ли вместе выходные дни, отпуск?

Более 20 баллов - ваши отношения с детьми можно считать благополучными.

От 10 до 20 баллов - отношения с детьми можно оценивать как удовлетворительные, но недостаточно многосторонние. Подумайте, в чём они должны быть углублены и дополнены.

Менее 10 баллов - ваши контакты с детьми явно не достаточны. Необходимо решать, как их улучшить.



❖ Шаг пятый

ПРИСТУПАЙТЕ К
НАЛАЖИВАНИЮ
ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ
С РЕБЕНКОМ

Соблюдайте основные принципы

- Поддерживайте все позитивное в ребёнке. Ваш ребёнок должен с любовью и уважением относиться к самому себе.
- Всегда с пониманием и симпатией прислушивайтесь к тому, что говорят ваши дети. Акцентируйте внимание на чувствах и переживаниях. Понимание чувств ребёнка - путь к ненасильственному разрешению проблем.
- Сотрудничайте с детьми. Решайте любую проблему с ребёнком как с равноправной и равноценной личностью.

Придерживайтесь следующих правил

- Общаясь с ребёнком, говорите о конкретных ситуациях, поступках. Не давайте оценку личности, характеру ребёнка. Категорически избегайте диагноза и прогноза его судьбы.
- В центре ваших высказываний должны находиться чувства, эмоции, переживания. Применяйте "зеркальное" отражение чувств ребёнка, покажите, что вы его понимаете. Научите ребёнка узнавать, понимать, выражать и оценивать свои собственные чувства.
- Если вы что-то требуете от ребёнка, не оставляйте его наедине с проблемой, скооперируйтесь с ним. Опишите ситуацию, расскажите, чего вы ждете от ребёнка, предложите возможные способы решения проблемы. Пусть ребёнок сам выберет решение из альтернативных действий.

Поощряя ребёнка, способствуйте его личностному росту

Основной способ поощрения - похвала

Помните, что хвалить ребенка нужно:

- ⊕ Оценивая, что и как он сделал, сколько усилий приложил, что чувствовал.
- ⊕ Не сравнивая ребёнка с другими детьми.
- ⊕ Позволяя ребёнку самому оценить себя.
- ⊕ Не связывайте материальное поощрение с конкретными достижениями ребёнка, его послушанием. Ребёнок должен чувствовать, что новая покупка, подарок – не плата за что-то, а свидетельство РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ И ЗАБОТЫ.



Очень важно использовать словосочетание «Родительский наказ», а не «родительское наказание». Пробуйте ввести в свою практику традицию говорить: «Дорогой ребёнок, я даю тебе такой НАКАЗ...».

Но если на ваш взгляд без наказания не обойтись, помните:

- ⊕ Наказание применяйте только в виде запрещения.
- ⊕ Физические наказания исключены, так как развивают у ребёнка агрессивность, тревожность, неуверенность в себе.
- ⊕ Поэтому лучше, зная ребёнка, прогнозировать его поведение и предупреждать нежелательные поступки.

Запрещения должны быть конкретно сформулированы и строиться по схеме:

- ⊕ Сообщите ребёнку, что вы понимаете его чувства, желания.
- ⊕ Опишите его действия.
- ⊕ Скажите о запрете чётко и понятно.
- ⊕ Предложите альтернативы взамен запрещаемого.
- ⊕ Дайте ребёнку знать, что вы понимаете его негативные чувства, связанные с запретом.

Воспитание эффективно, только когда ребёнок осознает свои ошибки.

Признаки стрессового состояния ребенка:

- ⊕ Трудности засыпания и беспокойный сон.
- ⊕ Усталость после нагрузки, которая его совсем недавно не утомляла.
- ⊕ Беспричинная обидчивость, плаксивость, повышенная агрессивность.
- ⊕ Рассеянность, невнимательность.
- ⊕ Беспокойство и непоседливость.
- ⊕ Отсутствие уверенности в себе, ребенок все чаще жметесь к взрослым, постоянно ждет одобрения.

- ⊕ Упрямство.
- ⊕ Ребенок постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
- ⊕ Нарушение аппетита.
- ⊕ Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников /часто ребенок бесцельно бродит, не находя себе занятия/
- ⊕ Подергивание плеч, качание головой, дрожание рук.
- ⊕ Снижение или увеличение массы тела.
- ⊕ Повышенная тревожность
- ⊕ Дневное и ночное недержание мочи, которые ранее не наблюдались.

Уважаемые взрослые!

Если вы заметите у ребенка даже некоторые из перечисленных признаков – обязательно обратитесь к специалистам.

Возможно, ребенок нуждается в нашей помощи.

