

Родительский университет

Тема 2. Как уберечь подростка от насилия. Виды насилия. Насилие и безопасность наших детей

Родителями быть нелегко, но плохо, если нелегко от этого нашим детям.

Как помочь детям, чтобы они почувствовали себя защищенными, сильными и свободными?

Сегодня большинство родителей очень часто и по-разному поводу испытывают страх за своих детей. Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми. Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей.

Многие родители страшатся, когда им предлагают говорить с детьми о насилии. Мамы и папы беспокоятся о том, что вместо того, чтобы помочь детям справиться с насилием, они напугают их, лишат наивности и доверия, то есть, фактически навредят им.

Хотя этот страх можно понять, совсем не значит, что он обоснован. Существует множество способов, с помощью которых родители могут говорить со своими детьми, даже с малышами, чтобы они почувствовали себя защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать их и лишиться доверия.

Когда и где?

Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, но это не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия.

Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Воспитатели называют такие ситуации "подходящими моментами". Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя мультфильмы и другие детские телевизионные программы. Когда какого-нибудь из героев мультфильма бьют или в другой программе показывают пострадавшего ребенка, родители могут во время рекламной паузы обсудить с детьми увиденное. Обратите внимание своего ребенка на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их. Это - первый урок, который должны усвоить дети.

Ситуации, когда детей запугивают в школе или в районе учебы и проживания, или рассказы, которые читают дети, также можно использовать для обсуждения того, как избежать подобного. По мере взросления дети начинают выходить из дома без сопровождения взрослых, и в этой ситуации нужно усилить навыки безопасности. Когда ребенок становится достаточно взрослым, чтобы кататься на велосипеде или ходить одному в библиотеку, у родителей появляется прекрасная возможность пересмотреть стратегии предотвращения насилия.

Навыки по предупреждению насилия

Если ребенок окажется в угрожающей ситуации, у него должно быть несколько вариантов выбора. Ниже перечислены возможные варианты, которые родители могут при удобном случае обсуждать с ребенком.

1. Убегай от опасности. Беги в школу, к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. (Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.)

2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик. Для таких репетиций нужно спуститься вподвал или плотно закрыть двери, чтобы никого не напугать. Когда вы проводите репетицию крика с детьми младшего возраста, начинайте кричать негромко, постепенно делая крик все громче и громче. Маленьких детей громкий крик может напугать.

3. Определите безопасные и небезопасные секреты. Подготовка к празднованию дня рождения или другого торжества, которые держатся в тайне, или спрятанный подарок - это безопасные секреты, они не заставляют ребенка испытывать чувство страха. Такие секреты, в конечном итоге, поверяются кому-нибудь. Небезопасные секреты часто заставляют детей испытывать страх или стеснение. Небезопасным секретом всегда нужно поделиться с взрослым, который поможет тебе.

4. Вместе со своим ребенком постоянно вспоминайте имена безопасных взрослых. Безопасные взрослые - это взрослые, которые выслушают ребенка, поверят ему и помогут. Помните, что ребенку кроме матери и отца нужны другие взрослые. Учителя, бабушка, дедушка, друзья, соседи - все эти люди могут быть безопасными взрослыми для вашего ребенка.

5. Разрешите своему ребенку говорить слово "нет". Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети должны понять, что им нужно говорить "нет" любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями. Мы поощряем своих детей, когда они отказываются от наркотиков, и нам нужно поддерживать их, когда они отказывают взрослому, который может им предлагать наркотики.

6. Твое тело принадлежит только тебе, я разрешаю тебе и помогаю тебе заботиться о нем.

7. Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу. Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает. Родители должны разъяснить своим детям, что хотят защитить их от зла.

Родители должны знать, что:

1. Жертвами насилия могут быть как девочки, так и мальчики.

2. Насилие может совершаться в отношении детей всех возрастов, включая и детей до 1 года.

3. В 85-98% случаев дети знакомы с насильником. И не просто знакомы, а часто испытывают к нему чувство любви и доверия.

4. Чаще всего насилие происходит в доме жертвы, либо в доме насильника.

5. Насильником может быть человек любого возраста, любой расы и любого социального положения.

6. Сексуальное насилие ничего общего не имеет со страстью, это проблема власти.

Защитить детей от сексуального насилия - одна из главных задач родителей.

Защищенный, сильный и свободный

Все родители хотят, чтобы их дети выросли, чувствуя себя защищенными, сильными и свободными. Быть родителем - трудная задача, этому нужно учиться. Общение - это самый важный союзник родителей, который поможет им вырастить здорового ребенка. Умение выслушать ребенка, поговорить с ним начистоту - вот из чего надо исходить, чтобы выработать у ребенка навыки, которые помогут ему избежать насилия. Каждый из нас имеет право вырасти свободным от насилия.

Советы родителям:

1. Запомните правило «три К», всегда знайте: Куда пошел ваш ребенок; Кто пошел с ним и Когда он должен вернуться.

2. Всегда отмечайте взрослых, которые уделяют слишком много внимания вашему ребёнку и дарят ему дорогие подарки, покупают сладости, ищут возможности остаться наедине с вашим ребёнком и т. д.

3. Ваш ребёнок должен знать с детства, кто его может трогать, а кто нет, и какие части тела считаются интимными. А также, что интимные части тела никто (кроме самого ребёнка, врача и мамы) не может трогать. Для того чтобы ребёнок понял, о чем идет речь, используйте выражения типа: «у тебя под одеждой», «у тебя под трусиками». Можно также добавить: «если кто-нибудь захочет потрогать тебя здесь, скажи мне». Пусть ребёнок выучит правила сексуального поведения.

4. Объясните детям разницу между «плохим» и «хорошим» секретом. Например, скажите, что хранить в секрете сюрприз на день рождения — это хорошо, но не рассказывать взрослым, если кто-то доставляет тебе неприятные ощущения или обижает тебя — это плохо.

5. Научите детей доверять интуиции и говорить «нет» в ситуациях, когда они чувствуют себя с кем-то некомфортно.

6. Не оставляйте маленьких детей одних на площадках, в магазине, в парке без наблюдения близких взрослых.

7. Объясните детям, что они не должны подходить к незнакомым машинам и к незнакомым людям. Дети также не должны уходить даже со знакомыми людьми прежде, чем спросят вашего разрешения.

8. Научите подростков выбирать самый безопасный (а не самый близкий) путь возвращения вечером домой. Также вы должны знать, с кем они пойдут или кто их будет встречать.

9. Слушая ребёнка, применяйте «активное слушание». Ребёнок должен знать, что если его что-либо беспокоит, вы всегда выслушаете и поможете.

10. Соблюдайте правила сексуального поведения при детях.

Гораздо легче предотвратить сексуальное насилие в отношении вашего ребёнка, чем испытывать глубочайшее чувство вины за то, что не уберегли его.

"Воспитание без насилия"

За последнее десятилетие термин “жестокое обращение с детьми” вошел в нашу жизнь, стал широко использоваться в научной и публицистической литературе, нормативных документах. Социальные работники, классные руководители, психологи чаще других сталкиваются с этой проблемой, им, в первую очередь, мы и предлагаем свои материалы.

Оказание помощи детям и предупреждение жестокого обращения с ними должно проводиться в семейном контексте и, прежде всего, в форме бесед и коррекционных занятий с родителями для преодоления трудностей семейного воспитания, изменения установок по отношению к ребенку, чтобы они не чувствовали своего бессилия и одиночества.

Нет сомнения в том, что большинство родителей любит своих детей и желает им добра. Заботясь о детях, они нередко готовы поступиться своими удовольствиями и удобствами ради того, что может быть полезно ребенку или доставляет ему радость.

Легко представить себе реакцию большинства мам и пап, если кто-то чужой – сосед, няня или учитель – попытается ударить их ребенка или как-то обидеть его.

При этом многие родители сами способны поднять руку на своих детей.

Здесь уместно заметить, что словесные оскорбления, грубые слова, постоянные придирки, насмешки способны причинить не меньший вред, чем рукоприкладство.

Почему возникает такая двойственность?

Возможно, считается, что в этом случае цель оправдывает средство (“потом еще мне спасибо скажет”).

Возможно, что мы исходим из своего жизненного опыта (“меня в детстве тоже ремнем “учили”, иначе неизвестно еще, что бы выросло”). Вспомните, однако, что вы чувствовали тогда. Вспомните ощущение бессилия человека, которого бьют.

Возможно, в глубине души мы убеждены, что ребенок – наша собственность и мы вправе делать с ним все, что захотим.

Возможно, иногда кажется, что просто нет другой возможности повлиять на ребенка, кажется, что физическое воздействие вернет власть и авторитет (в тот момент вам действительно так кажется, но после раздумий в спокойной обстановке выясняется, что существовали и другие варианты поведения).

Возможно, “рука сама поднимается” (но вдумайтесь: поднимется ли рука сама, когда вы сердитесь, например, на друга, коллегу или начальника).

Возможно, телесные наказания и служат родителям разрядкой от накопившегося гнева, но ребенка они ничему не научат, а только оскорбляют и раздражают его, после побоев никто из членов семьи не знает, что ему делать – и все замыкаются в одиночестве.

А вероятнее всего, взрослые прибегают к ударам вследствие неумения найти выход из сложившейся ситуации, вследствие бессилия или растерянности, которых сами не осознают.

Физические наказания – явление распространенное во многих семьях. При этом родители вовсе не хотят издеваться над детьми, мучить их, унижать. Нет, они намерены “серьезно” наказать ребенка и считают, что пощечины, пинки и удары являются формой “внушительного” воздействия. Эти родители видят в телесных наказаниях средство, которое воспитывает в детях послушание и прививает им принятые нормы поведения. Они считают, что таким образом можно учить детей

морали. Но, несмотря на свою убежденность, большинство родителей чувствуют за собой вину и испытывают раскаяние.

Практика показывает, что телесные наказания не всегда вызваны поведением ребенка, часто они являются следствием состояния родителей. Взрослые нередко угнетены житейскими обстоятельствами, чувством одиночества, отсутствием помощников в нелегком деле воспитания детей, тяжестью ответственности. Иногда они озабочены проблемой заработка, состоянием здоровья, отношениями с другими людьми – и эти проблемы проявляются во вспышках гнева по отношению к детям. В такой ситуации удары не наказание, не воспитательная мера, а следствие истерики, долго копившегося напряжения.

Результаты телесных наказаний. Проведенные специалистами исследования показывают, что телесные наказания причиняют вред ребенку и практически не приносят никакой пользы. Подобная мера воздействия действует только в течение короткого времени – оно, возможно, и разряжает обстановку, но не улучшает поведение ребенка вообще. Чаще всего оно приводит к противоположным результатам: ребенок чувствует себя униженным и, “отбыв” наказание, возвращается к прежнему поведению. Систематические физические наказания вырабатывают у ребенка своего рода “иммунитет”, и побои перестают приводить его “в норму”.

И самое страшное, что ребенок видит в битье способ излить накопившийся гнев и разрешить проблему. Он учится прибегать к драке в минуту гнева. Родители не учат его самообладанию, умению справляться с отрицательными эмоциями другим способом, и ребенок привыкает к тому, что можно снять напряжение, подняв на кого-то руку. Он уже считает возможным применять силу над более слабым.

Реакция на телесные наказания бывает у ребенка самой разной:

- маленький ребенок, если его ударили, начинает плакать еще громче,
- ребенок, которого бьют, чувствует себя оскорбленным и униженным,
- ребенок, которого бьют постоянно, чувствует глубокую неприязнь, буквально ненависть к самому себе и окружающим. Его дальнейшее поведение может быть продиктовано жадой мести и компенсации. Его непрерывно мучает страх, что губительно сказывается на его развитии.

Какой бы разной по внешним проявлениям ни была реакция, в ее основе лежат общие законы детской психики. Ребенку трудно понять, что телесному наказанию он подвергся из-за своего плохого поведения. Для него это проявление гнева или нелюбви взрослого.

Ребенок, которого ударили, теряет веру в добрые намерения родителей. У тех, кого били, унижали в детстве (даже если дело не доходило до издевательств), душевная рана не заживает в течение многих лет. Нередко они не могут избавиться от чувства боли и обиды до конца жизни.

Четкие рамки поведения. Для душевного равновесия и правильного поведения ребенку необходимы четкие рамки и ясные правила. Он учится определять эти границы, принимая требования родителей и подражая их действиям. Ребенок, который ведет себя одинаково как в присутствии родителей, так и в их отсутствие – самостоятельный, владеющий собой человек с развитым чувством ответственности. Но добиться этого не всегда просто.

Если что-то произошло:

- прислушайтесь к ребенку и постарайтесь понять его точку зрения. Не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое вы оказали ребенку, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий;

- ребенок охотнее подчиняется правилам, в установлении которых он принимал участие (разумеется, существуют правила, которые могут устанавливать только взрослые);

- предоставьте ребенку право выбора, дайте ему понять, что он волен выбирать из нескольких возможностей;

- ребенок имеет право выразить свое мнение и свои чувства относительно тех границ поведения, которые вы ему определяете. Как ни мал ребенок, его мнение по этому вопросу поможет установить эти границы справедливо;

- взрослому необходимо самому верить в справедливость своих требования, объяснить ребенку их причины и убедиться, что он их осознал;

- не требуйте от ребенка сразу многого: начинать надо с небольшого набора правил;

- давайте детям ясные и точные указания;

- неоднократно возвращайтесь к этим правилам и инструкциям – ребенок нуждается в повторении;

- не требуйте немедленного исполнения ваших требований, дайте ребенку возможность переключиться.

Устанавливая для ребенка границы и правила поведения, вы отнюдь не превращаетесь в его глазах в суровых и черствых родителей – если, конечно вы делаете это достаточно гибко и справедливо.

И даже если дети порой будут возмущаться и противиться вашим требованиям, они примут и оценят по достоинству проявленную вами последовательность.

Дети подражают вашему поведению и учатся ответственности за свои поступки.

Подбирайте наказание в соответствии с поведением ребенка.

Порой родителям кажется, что неправильный поступок ребенка требует определенной реакции с их стороны, раз уж предварительные предупреждения оказались неэффективными. Родители считают, что наказание за дурной поступок может научить ребенка чему-то хорошему и изменить его поведение к лучшему.

Иногда это действительно так. Но только при одном условии – если ваша реакция связана по смыслу с проступком и имеет воспитательное значение.

Наказание допустимо и оправдано, если оно логически вытекает из поступков ребенка. Это – основной принцип, которым вы должны руководствоваться, применяя наказание. Оно должно быть разумным и прямо связанным с содержанием проступка, если вы действительно хотите научить ребенка, как следует себя вести.

Чтобы найти наказание, логически соответствующее поступку ребенка, необходимо задать себе вопрос: “Что произойдет, если я не буду вмешиваться в ход событий? Как надо действовать, чтобы ребенок понял, какого поведения от него ждут?”

Прежде всего ребенку надо объяснить отрицательную сторону им содеянного. И объяснить так, чтобы, несмотря на возраст, он это понял и сделал верные выводы. Существует множество методов, с помощью которых можно воспитать в детях

чувство ответственности и послушание, научить их управлять своими поступками, не прибегая при этом к телесным наказаниям.

- хвалите детей за хорошее поведение подобно тому, как вы указываете на их ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в их сознании представление о правильном действии;
- старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно;
- помните, что достаточно часто прибегая к поощрению, вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе;
- старайтесь научить ребенка осознать и исправить неправильный поступок;
- полезно высказать свое отношение к неподобающему поведению ребенка ясно и недвусмысленно;
- разговаривайте с детьми в тоне уважения и сотрудничества;
- вовлекайте ребенка в процесс принятия решения;
- старайтесь избегать пустых угроз;
- помните, что вы являетесь для ребенка образцом правильного поведения;
- желательно, чтобы дети имели возможность выразить свое недовольство или даже возмущение, когда они должны подчиниться правилам, которые им не по вкусу;
- воздерживайтесь от шлепков, криков, угроз и оскорблений – они могут только усилить в ваших детях неприязнь, ненависть и чувство протеста;
- старайтесь не выражать предпочтение одному из детей;
- нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать;
- воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубости в стиле “гадкий, злой, бестолковый” и т.п.; оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил;
- используйте любую возможность, чтобы выказать ребенку свою любовь.

Что делать, если ребенок заупрямился?

Надо помочь ребенку понять, что произошло, установить с ним контакт, решать проблему с учетом его мнения, а точнее – предоставить ему возможность принять и решение, и ответственность за него.

Как это сделать?

- Постарайтесь понять, что скрывается за поведением ребенка и что он пытается им выразить.
- Прислушайтесь к его словам. Вникните в проблему, о которой он говорит.
- Предложите ребенку придумать как можно больше вариантов разрешения этой проблемы (даже если некоторые из них окажутся совершенно фантастическими).
- Попросите ребенка оценить преимущества и недостатки каждого из вариантов.

- Обсудите их вместе с ребенком и позвольте ему самостоятельно решить, какой из вариантов предпочтительнее.
- Попросите ребенка представить себе возможные последствия варианта, который кажется ему самым удачным.
- Когда ребенок выполнит свое решение, дайте оценку тому, что получилось.

Помните, что такая совместная деятельность укрепляет в ребенке веру в то, что он может самостоятельно справиться с решением проблемы, и приучает его к тому, что он отвечает за свои поступки.

Как же быть, если вы чувствуете, что вам хочется стукнуть ребенка или накричать на него?

В жизни родителей бывают периоды, когда они ощущают бессилие, находятся в состоянии кризиса или эмоционального напряжения. В такие моменты их гнев на детей нередко выражается в крике или наказаниях. Конечно, ничего хорошего в этом нет, но нет также и основания для вывода, что они не могут быть хорошими родителями. Если они отдают себе отчет в совершаемых действиях, у них есть шанс изменить свое поведение.

Многим родителям хорошо знакомо чувство одиночества, потребность в поддержке близких людей. Мы советуем обсуждать беспокоящие вас вопросы с другими членами семьи, с родственниками, чтобы разрешить их вместе.

Нередко родителям бывает стыдно за свои слова и действия в минуты гнева и отчаяния.

Помните, что существует множество способов снятия напряжения и разрядки!

Отвлекитесь на короткое время, пойдите в другую комнату, может быть, даже выйдите из дома (по возможности). Объясните ребенку свои действия, расскажите о своих чувствах, когда вернетесь домой.

Если позволяют обстоятельства, заставьте себя отключиться и попробуйте расслабиться, займитесь каким-либо физическим трудом, примите душ (ванну), вымойте посуду или, наконец, подержите руки под краном с водой, умойте лицо.

Только в спокойном состоянии вы сумеете выяснить для себя, чего вы хотите и чего требуете от ребенка, и поступить по справедливости. В состоянии же гнева и напряжения вы способны вести себя агрессивно, можете обидеть ребенка и позволить себе высказывания, которые только усилят у него чувство протеста и непослушание, ухудшат его поведение, и вы еще больше отдалитесь друг от друга.

Поскольку вы знаете своего ребенка и предвидите, в связи с чем могут возникнуть конфликтные ситуации, пытайтесь избегать их, а спокойные минуты старайтесь не использовать для бесед с ребенком на “острую” тему и для развития у него конструктивного отношения к проблеме.

Любое проявление жестокости кладет конец вашему диалогу с ребенком и нарушает взаимоотношения между родителями и детьми. В добавление к этому, ребенок учится таким же образом относиться к другим людям.

Если вы считаете, что обидели ребенка, вы должны искренне извиниться перед ним. Это научит вашего ребенка поступать так же в случае, если он кого-нибудь обидит (в частности, и вас).

Стоит ли просить о помощи и в каких случаях?

Если вы почувствуете, что нуждаетесь в консультации и поддержке, это не свидетельствует о вашей слабости.

Если вы чувствуете, что больше не можете мириться с создавшимся положением, - это не говорит о том, что вы плохие родители.

Никто не готовит человека к выполнению родительских обязанностей, и если вы испытываете описанные ниже ощущения, то консультации со специалистами или курсы для родителей помогут вам в решении семейных проблем.

Итак, если:

- ваши действия постоянно вызывают у детей обиду и протест;
- вы агрессивны физически и словесно, когда сердитесь на детей;
- вас удручает, что дети вас не слушаются;
- действия детей слишком редко отвечают вашим ожиданиям;
- вы чувствуете, что не способны разговаривать с собственными детьми;
- вы чувствуете, что явно предпочитаете одного из детей остальным;
- не стесняйтесь обращаться за помощью. Это не легко, но пусть вас

ободряет тот факт, что многие родители, все-таки сделавшие это, нашли понимание и получили реальную помощь. Беседы со специалистами, посещение лекций, участие в групповых занятиях и встречах для родителей способствовали появлению у них чувства, что они не одиноки на “поле битвы”. Вы можете поделиться своим опытом с другими родителями и поучиться чему-то у них.

Конечно, воспитывать ребенка – нелегкое дело. Мифы об ангельских чистых и кротких созданиях далеко не соответствуют действительности. Дети – не ангелы. Но это – маленькие человеческие существа, и поэтому из всех трудных ситуаций, в которые дети нередко ставят своих родителей, можно и нужно стараться выйти с уважением к их человеческому достоинству, без применения физических наказаний или словесных оскорблений.