

## **Как защитить своего ребенка от насилия?**

Ваши дети безропотно послушаются старшего в любых ситуациях? Так ли хорошо, что ваш ребенок растет очень послушным? Слишком многие дети растут с уверенностью, что они обязаны делать то, что им говорят взрослые. Эта уверенность в сочетании с неясным пониманием личных границ может поставить ребенка в опасную ситуацию. Личные границы – это четкое понимание того, что твое, а что чужое, как с тобой можно, а как нельзя, что уместно с другим человеком, что нет. Это осознание себя отдельной личностью. Ребёнок с пониманием личных границ с гораздо меньшей вероятностью пострадает от домогательств взрослых или сверстников.

Но многие учат детей быть послушными и вежливыми **«всегда»** (а ребенок слышит: **«даже когда это вредит тебе»**). Как же научить ребенка защищать свое личное пространство?

Разберем на примерах ошибки, из-за которых ребенок теряет чувство собственного достоинства и становится легкой жертвой обидчиков.

### **Ошибка 1: «Просто обнимашки»**

Взрослым кажется, это элементарная вежливость, к которой «нужно приучать» ребенка, например, обними бабушку, даже если тебе не хочется. А малыш растет с убеждением, что любой взрослый может его потрогать, если захочет.

Есть такое правило «твое тело — твое дело»: никто не должен прикасаться к ребенку, если ему это не нравится. Даже любимая бабушка. Даже если ее обижает, что внук не хочет обниматься. Объясните ребенку как можно раньше, что прикосновения других людей можно вежливо пресекать («Пожалуйста, перестаньте, мне не хочется, чтобы меня трогали»), если эти прикосновения неприятны. Точно так же родителям крайне важно уважать границы, устанавливаемые ребенком. Например, ребенок может часто говорить вам «нет», когда вы хотите обнять или поцеловать его. И некоторых детей даже заставляют обнимать или целовать родителей, в противном случае угрожая наказанием. Можно легко заставить малыша чувствовать себя виноватым с помощью такой фразы, как «Мне так грустно от того, что ты не хочешь обнимать и целовать меня» и притворно надутых губ. Но гораздо важнее научить ребенка (особенно девочку) тому, что он/она имеет право отказаться от физического контакта. Если ребенок отвергает ваше объятие или поцелуй, скажите просто «ладно» и займитесь чем-нибудь другим. Стоит упомянуть, что если кто-то другой не хочет, чтобы к нему прикасались, то и его желание должно быть учтено.

### **Ошибка 2: «Слушайся взрослых»**

Родители этой фразой подразумевают себя, воспитателей в саду, учителей или родственников. Но у ребенка откладывается, что взрослые всегда правы. Ему

будет сложно сломать эту установку и сопротивляться психологическому или физическому насилию. Всегда называйте **конкретно**, кому вы доверяете и кого ребенок должен слушаться. Остальные приравниваются к незнакомцам.

### **Ошибка 3: «Немедленно отдай»**

Дети имеют право на личные вещи. Если вы отдаете ребенку машинку со словами «это тебе», объясните, что вещь теперь принадлежит только ему — и отныне он сам решает, что с ней делать. Решит подарить другу на детской площадке — пусть, это его право. Только не кидайтесь покупать ему такую же взамен, если он потом расстроится. Сын принял решение — и теперь несет за него ответственность. Делиться или не делиться своими игрушками, ребенок тоже должен решать сам. Не стоит заставлять малыша отдавать кому-то машинку, если он этого сам не хочет. «Хочешь поиграть машинкой того мальчика? Предложи поменяться — ты ему свой грузовик, а он тебе свою полицейскую машину. Но мальчик имеет право отказаться. Как и ты». Забирать вещи ребенка, чтобы удовлетворить других детей или показаться хорошим в глазах других родителей, — это показывать своему ребенку, что ничего своего у него нет.

### **Ошибка 4: «Ой, что я там не видела»**

Хотите вырастить ребенка, не имеющего собственных границ и постоянно нарушающего ваши, — лишите его приватности. Не стучитесь, входя в детскую или ванную. Не спрашивайте разрешения, чтобы заглянуть в ящик стола. Читайте личные дневники. Не предупреждайте перед сменой постельного белья (дети часто хранят под подушкой свои секреты).

**Если близкие унижают ребенка, нарушая его границы, он позволит это делать и чужакам. Даже вам, возможно, не пожалуется.**

### **Ошибка 5: «Я так сказала!»**

Даже трехлетний малыш должен видеть, что его «нет» имеет вес. Да, придется потратить много времени на уговоры или объяснения, почему все должно быть так. Но это оправдано, когда в критической для него ситуации ребенок не будет по привычке безропотно выполнять указания старших. Например, не пойдет за педофилом.

Быть очень послушным ребенком опасно! Ребенок должен всегда помнить, родители не всегда принимают сторону взрослых в конфликте и стараются разобраться в ситуации. И даже если в итоге ребенок окажется не прав — это не повод для наказаний, а возможность научиться общению в сложной ситуации. В общем, все как всегда: детей надо слушать и понимать. Очередное обычное сложное занятие для современных родителей.