Виховання без насильства

Багатьох людей у вихованні своїх дітей найбільше лякає те, що відсутність фізичного покарання нібито означає відсутність виховання та дозвіл дитині робити все, що заманеться. Але попри це, більшість батьків дуже шкодують, коли фізично карають свою дитину. Я одна з них. І дуже хочу щоб у вихованні, межа між «можна» і «не можна» встановлювалась спілкуванням і розумінням. «Ні» потрібне, але без агресії й приниження. Детальніше про виховання в сім'ї без насильства розповість практичний психолог Новороздільської ЗОСШ-1-3 ступенів №5 Кіхтан Христина Ярославівна.

Кор.: Пані Хрстино, вітаю! Ваша специфіка роботи – це діти. Ви як ніхто інший знаєте, як для них важлива сім'я. Тож як впливає насильство в сім'ї на дітей?

Х.Кіхтан: Доброго дня! Сім'я – це місце, де ми знаходимо затишок, турботу. Тут ми отримуємо розуміння та підтримку. Проте зараз ми дедалі частіше дізнаємося про існування сімей, у яких агресивність, грубість – звичне явище. Ще недавно вважалося неприйнятним говорити відверто про насильство в сім'ї. Проте ця форма насильства існує давно і зустрічається досить часто. Нині, коли громадськість в Україні починає усвідомлювати людські права та свободи, коли прийнято Закон «Про попередження насильства в сім'ї», цей злочин нарешті став помітним для суспільства. Насильство в сім'ї дуже впливає на життя дітей і підлітків. Третина дітей в Україні щороку спостерігають акти насильства в сім'ї.

#НЕБИЙДИТИНУ

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ УНИКНУТИ НЕБАЖАНИХ НАСЛІДКІВ СВОЇХ ДІЙ?

- Завжди попереджайте про можливі наслідки дій дитини
- Створіть безпечний простір, де дитині можна все. Небезпечні речі – нагору
- Пам'ятайте, що дитині потрібен час і спроби для виконання прохань
- Вчіть на власному прикладі. Слухайте дитину і вас також почують
- Аналізуйте. Часто за поганою поведінкою дитини ховається потреба в увазі та любові
- Вимагайте мало, але залізобетонно
- Перетворіть конфлікт на гру. Наприклад, кричіть разом, якщо це радісно і вам, і дитині
- Спокійно реагуйте на вибрики дитини. Активні діти (навіть на людях) - це нормально
- Відхиляйте осуд та непрохані поради сторонніх
- Хваліть за хороші вчинки. Не принижуйте за помилки
- Завжди виконуйте обіцяну нагороду
- Дбайте про себе. Щасливі батьки - щасливі діти

#НеМожнаБитиДітей

Кор.: Що можна зробити, щоб запобігти жорстокому поводженню з дітьми та насильству в сім'ї?

Х.Кіхтан: Це можуть і повинні зробити матір та батько! Якщо кривдником є батько, то лише жінка може захистити своїх дітей і себе саму. Якщо кривдником є жінка, то батько може перервати насильницькі стосунки і захистити дітей. Діти з сімей, у яких практикується насильство, відчувають постійний психологічний дискомфорт, для них це справжня трагедія. Крім того, дуже важливо знати, які наслідки в душі дитини залишають вчинки батьків, агресивна поведінка, необережні висловлювання. Коли розсерджена, а інколи розлючена мати кричить своєму п'ятирічному синові: «Ти зробив погано, я не люблю тебе», або «Я ніколи більше не дозволю тобі кататися на велосипеді!», вона не усвідомлює, якими можуть бути наслідки її слів. Адже все це вона говорить людині в кілька разів меншій за зростом та вагою — дитині, що сприймає слова цього «велетня» (а надто коли це батько) всерйоз, вірить йому, лякається, можливо, на все життя.

Кор.: Крім фізичного насильства, дуже часто батьки можуть принизливо ставитись до своїх дітей. Як це впливає на них?

Х.Кіхтан: Приниження — постійне джерело психологічних травм. Дуже часто батьки опускають дитину з більш високого рівня самооцінки на більш низький, простими словами: «дурень», «телепень», «бовдур»… У всіх випадках травмування такі слова -"ярлики" глибоко проникають у душу дитини. У неї з'являються оціночні судження: «Я поганий», «Я нерозумний», «Нікому я не можу подобатися». Скільки батьків вважають, що суворе виховання підготує дитину до суворого життя. І тому часто відмовляють дитині в співчутті та турботі, не обіймають її, не голублять, не цілують і не розмовляють з нею. На жаль, у батьків ще існують такі психологічні моделі стосунків між людьми, за яких ми не кажемо дитині: «Яке щастя, що ти у мене є!», «Як я тебе люблю!», «Ти у мене найкращий». Найбільш незахищеними є діти з «важких» сімей. Як правило, це діти, яких ніхто з дорослих не захотів обдарувати своєю дружбою і довірою. Це діти, які в ранньому дитинстві могли відчувати так званий тактильний голод, тобто голод в дотику. Не здійснений емоційний контакт з матір'ю – основа багатьох варіантів психічного неблагополуччя.

Кор.: Що відбувається з дітьми, що страждають від психологічних травм?

Х.Кіхтан: Від того, якою мірою задовольняється потреба дитини в емоційному контакті з батьками і педагогами, однолітками, залежать і її інтелектуальні можливості, характер її взаємин з оточуючими, а потім зі своєю сім'єю і дітьми. У таких дітей можуть з'явитися затримки в розвитку моторних та мовних умінь,

розвитися апатія та байдужість. Психологічно травмовані діти часто справляють враження злих, нещасних. Нерідко вони навіть відчувають потребу втекти куди-небудь. Дитина, яка виховується в умовах безправ'я, ніколи не буде поважати права іншої людини. І, навпаки, добру, гарну поведінку дітей породжує тільки добро. Психологи зазначають: жорстоке поводження з дітьми — це дуже часто результат того, що самі батьки в дитинстві страждали від насильства в родині. Часто трапляється й таке, що в людини ще не сформувалися відчуття батьківської відповідальності. Караючи свою дитину фізично, батьки наївно вважають, що найкоротший шлях до розуму лежить «через сідниці», а не через очі і вуха. Домагаючись видимої короткочасної слухняності, батьки своєю жорстокістю «виховують» фальш і обман. Жорстоке поводження з дітьми дуже часто викликає у них аж ніяк не каяття, а зовсім інші реакції: страх, обурення, протест; образу, почуття образи; руйнування «моральних гальм»; прагнення до обману; дитина перестає бачити кордон між «можна» і «не можна»; агресивна поведінка; зниження самооцінки; ненависть до себе і оточуючих . Жорстоке поводження з дітьми зазвичай також викликає затримку їх психічного й соціального розвитку.

ЧИМ ПОГАНЕ ТІЛЕСНЕ ПОКАРАННЯ ДИТИНИ?

1. Воно здається «швидким» методом вирішення проблеми, але насправді завжди має **негативні довготривалі наслідки** для здоров'я й психіки дитини.

2. Воно контролює лише **симптом, а не саму причину** поведінки дитини. Причина лишається, поведінка не змінюється, або приховується.

3. **Агресія провокує агресію.** Дитина вчиться бити інших, або бути жертвою агресії, наприклад, у школі.

4. Тілесне покарання може завжди перерости в **жорстоке побиття**.

5. Тілесне покарання **знижує розумові здібності** дитини, особливо у вирішенні творчих задач. Дитина боїться помилитися, а отже і пробувати щось нове та розвиватися.

6.Тілесне покарання розглядається як прояв «любові». Але **любов можна проявити іншими, безпечними для дитини методами**.

7. За жодну свою дію дитина **не заслуговує** на фізичне чи психологічне приниження. Розберіться з причинами поведінки дитини.

8. **Є більш ефективні та безпечні методи виховання**, ніж фізичне та психологічне приниження.

Інформація на основі книги Кетрін Кволз
«Радість виховання. Як виховати дитину без покарання».

#НеБийДитину

Кор.: Як запобігти батькам фізичного покарання, що порадите?

Х.Кіхтан: Вийти з ситуації, коли раптом здається, що треба застосувати покарання, або попередити цю ситуацію, допоможуть наступні рекомендації, складені Б.М.Бім-Бадом в книзі для батьків «Мудрість виховання»:

1. Прислухайтеся до своєї дитини, намагайтеся почути і зрозуміти її. Вислухайте проблему дитини. Не обов'язково погоджуватися з точкою зору дитини. Але завдяки батьківській увазі вона відчує свою значимість і відчує свою людську гідність.
2. Приймайте рішення спільно з дитиною, а також дайте їй право приймати самостійні рішення; дитина більш охоче підкоряється тим правилам, які встановила сама. Надайте дитині право вибору, щоб вона реально відчула, що вільна сама, вибирати з декількох можливостей.
3. Постарайтеся попередити ситуацію або змінити її так, щоб дитині не потрібно було б вести себе неправильно.
4. Вимагаючи, щось від дитини, давайте їй чіткі і ясні вказівки. Але не обурюйтеся, якщо дитина, щось не зрозуміла або забула. Тому знову і знову, без роздратування, терпляче роз'яснюйте суть своїх вимог. Дитина потребує повторення.
5. Не вимагайте від дитини непосильних вимог: не можна від неї очікувати виконання того, що вона не в змозі зробити.
6. Не дійте зопалу. Зупиніться і подумайте, чому дитина поводиться так, а не інакше. Батькам необхідно бути щирими у відносинах з дітьми, правдивими в словах і почуттях, виконувати обіцянки. Все це зміцнює віру дітей у щирість стосунків.

Починаючи з першого моменту життя, дитина шукає любові і підтримки своїх батьків. Коли батьки добре ставляться до дитини, це допомагає їй зрозуміти, що життя прекрасне. Дитинство — найважливіший, самобутній і неповторний період у становленні особистості. Саме в цей час дитина формується фізично, психічно й інтелектуально, набуває необхідних знань, умінь, навичок. І саме в цей період вона потребує найбільшої уваги, захисту і любові.