



ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

detskaya.unicef.by

Эта брошюра адресована родителям, воспитывающим детей в возрасте до 3 лет, и другим взрослым членам семьи. В ней содержатся советы и рекомендации по ключевым моментам, на которые необходимо обращать внимание при воспитании ребенка младшего возраста, а также рассказывается о том, какие действия взрослых, пусть даже неосознанные, могут негативно отразиться на здоровье, психологическом состоянии и развитии малыша.

Брошюра входит в пакет информационно-просветительских материалов по предотвращению домашнего насилия в отношении детей, подготовленный в рамках информационной кампании «Детская без насилия». Сама кампания, в свою очередь, является частью проекта международной технической помощи «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь».

Авторы-составители:
Козлова Галина Леонидовна
Мирейчик Лариса Николаевна
Пряхина Маргарита Владимировна
Редактор — Величко Ирина Валентиновна

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	2
1. Насилие над детьми в возрасте от 0 до 3 лет: виды и последствия.....	3
1.1. Физическое насилие.....	4
1.2. Эмоциональное (или психологическое) насилие.....	8
1.3. Неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка.....	14
2. Особенности поведения детей, способные привести к насилию со стороны родителей.....	17
3. Ситуации в семье, которые могут спровоцировать насилие старшего ребенка по отношению к младшему.....	22
4. Как воспитать ребенка без насилия.....	24
Список использованных источников	35



ВСТУПЛЕНИЕ

Уважаемые мамы и папы!

Брошюра, которую вы держите в руках, адресована в первую очередь взрослым членам семей, где есть дети в возрасте от 0 до 3 лет. Этот возраст — самый важный в развитии ребенка. И от того, насколько безопасным и благополучным он станет, зависит будущее малыша.

Принято считать, что самое безопасное для детей место — это дом, семья. Казалось бы, действительно, — именно здесь рядом с ребенком находятся люди, которые призваны любить и защищать его, заботиться о нем. Но, к сожалению, так бывает не всегда. Все чаще приходится слышать о случаях жестокого обращения с детьми со стороны родителей и других членов семьи.

Насилию подвергаются дети любого возраста, начиная с грудного. Иногда это происходит потому, что родители просто не знают, как вести себя в той или иной ситуации, или потому, что у них уже сформировалась модель поведения, в которой присутствует насилие. Незнание особенностей поведения и реагирования ребенка, присущих определенному

тоже способно увеличить вероятность применения насилия. Чтобы этого не происходило, родителям необходимо знать о своих детях как можно больше, а еще — понимать, чем может обернуться для ребенка жестокое обращение с ним.

Мы хотим рассказать вам о том, что такое насилие над детьми, какие причины его порождают и к каким последствиям для ребенка до 3 лет оно может привести, и, самое главное — как воспитывать детей, не прибегая к насильственным методам.



1

«Воспитание человека начинается с его рождения; он еще не говорит, еще не слушает, но уже учится. Опыт предшествует обучению».

Жан-Жак Руссо, французский писатель и философ

1. НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 3 ЛЕТ: ВИДЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Первые три года — важный и ответственный этап в жизни ребенка, однако они не менее важны и для его родителей. За это время маленький человечек проходит в своем развитии громадный путь — закладывается фундамент его личности, формируется основа характера, будущих качеств и способностей. Ребенок знакомится с миром, учится ходить, говорить, общаться с людьми, дружить... Очень важно, чтобы в этот период рядом находились близкие люди (мама и папа), которые могут помочь малышу и защитить его в случае необходимости. Именно они, самые родные и любящие, помогают ребенку познавать и осваивать окружающий мир, и они же устанавливают в этом мире ограничения и правила. Первые детские впечатления на всю жизнь оставляют неизгладимый след в памяти человека. А то, какими эти впечатления будут, во многом зависит от родителей.

Мама и папа должны отчетливо осознавать: ребенок в этом возрасте — такой же, как они, человек, со своими желаниями, чувствами и эмоциями. Иногда родителям кажется, что он все делает «назло», но это не так. Что-то в поведении ребенка родителям не нравится? Значит, они просто пока не смогли разобраться в мотивах его поступков. Научиться понимать своих детей очень важно для того, чтобы они выросли здоровыми и счастливыми. Если родители будут знать, почему их

ребенок ведет себя так, а не иначе, сама собой отпадет необходимость прибегать к насилию в процессе воспитания.

Наверное, многие из вас слышали о том, что проблема жестокого обращения с детьми стоит достаточно остро во всем мире. Это явление характерно для всех культур и стран, для семей любого достатка и уровня образования. Оно не имеет и возрастных границ — насилию подвергаются дети самого разного возраста, начиная с рождения.

Что такое насилие над детьми

Это любые действия (или бездействие) родителей либо других взрослых, в результате которых причиняется вред физическому и психическому здоровью ребенка, а также создаются условия, мешающие его нормальному развитию. Нарушение прав ребенка — это тоже насилие. Все виды насилия объединяются в четыре больших группы: насилие физическое, сексуальное, эмоциональное (его иногда называют психологическим) и неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка.



1.1. ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Оно представляет собой нанесение ребенку различными предметами физических травм и телесных повреждений. Травмы и повреждения могут быть также результатом утопления, удушения, ожогов горячими предметами или жидкостями. По отношению к младенцам физическое насилие может проявляться в виде бросания (когда, разозлившись на неумолчно плачущего ребенка, родитель швыряет его в кроватку или в коляску), ожогов горячими жидкостями (например, если ребенка купают в слишком горячей воде), а также в попытках удушения или отравления. Наверняка ни у кого не вызовет сомнения, что такое обращение с ребенком — это насилие.

Едва ли найдется человек, которому хотя бы однажды не доводилось стать свидетелем такой или похожей сцены: в дождливый день мама идет по улице с малышом лет трех. После того, как ребенок пробежал по луже, мать на глазах у прохожих начинает бить его по щекам и по голове, а затем хватается за руку и тащит за собой. Когда «воспитательный процесс» сопровождается шлепками и подзатыльниками, когда ребенка бьют по рукам и таскают за ухо — являются ли эти действия фи-

зическим (и психологическим) насилием? Конечно же, да, но, к сожалению, многие родители так не считают.

Так же, как не считают насилием и физические (телесные) наказания. Большинство родителей, которые практикуют их, сами в детстве подвергались физическим наказаниям. В свое оправдание они говорят: «Меня в детстве тоже били, и это не повредило мне. Я вырос нормальным человеком». Однако специалисты, работающие с детьми, утверждают, что

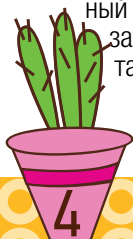
телесные наказания не выполняют никаких воспитательных функций. Чаще всего они просто становятся способом излить на ребенка свой гнев, раздражение, недовольство, плохое настроение, или демонстрируют неумение взрослого справиться с ситуацией.

Родители наказывают ребенка, так как думают, что это научит его «правильному поведению», но в большинстве

случаев сталкиваются с тем, что такой метод «не работает».

Вред от физических наказаний может быть весьма серьезным, особенно для младенцев, очень уязвимых как физически, так и психологически. Многие зарубежные и отечественные специалисты указывают на то, что телесные наказания нарушают умственное и физическое

ПРИМЕР. Двухлетняя девочка не хотела чистить зубы. Мама ее ругала, шлепала, грозила отвести к врачу, но ничего не помогало. Мама всеми способами пыталась сломить сопротивление девочки, однако это только вызывало у ребенка протест. А можно было действовать по-другому: вместе с дочкой пойти в магазин, купить красивую или необычную по форме щетку и детскую пасту с приятным вкусом, и дома предложить ей почистить зубы вместе. А потом — вместе почитать, нарисовать замок для принцессы или придумать какое-то другое, не менее интересное, занятие.



развитие ребенка, а эксперты из Англии недавно обнаружили, что у детей, подвергающихся физическому насилию, даже снижается способность к обучению.

Синдром встряхивания ребенка

Под этим термином понимают травмы, которые родители или другие взрослые могут нанести плачущему ребенку, стараясь успокоить его. К появлению синдрома встряхивания могут привести:

Одним из проявлений физического насилия по отношению к детям от 0 до 3 лет является синдром встряхивания ребенка.

- интенсивное укачивание в кроватке-качалке, на руках, в коляске;
- подбрасывание ребенка вверх, бросание на какие-либо предметы или на кровать;
- трясение за руку, плечо, грудную клетку, ноги;
- сильный шлепок по ягодицам или спине (особенно если в это время ребенка держат за руку или плечо);
- встряхивание, чтобы разбудить.

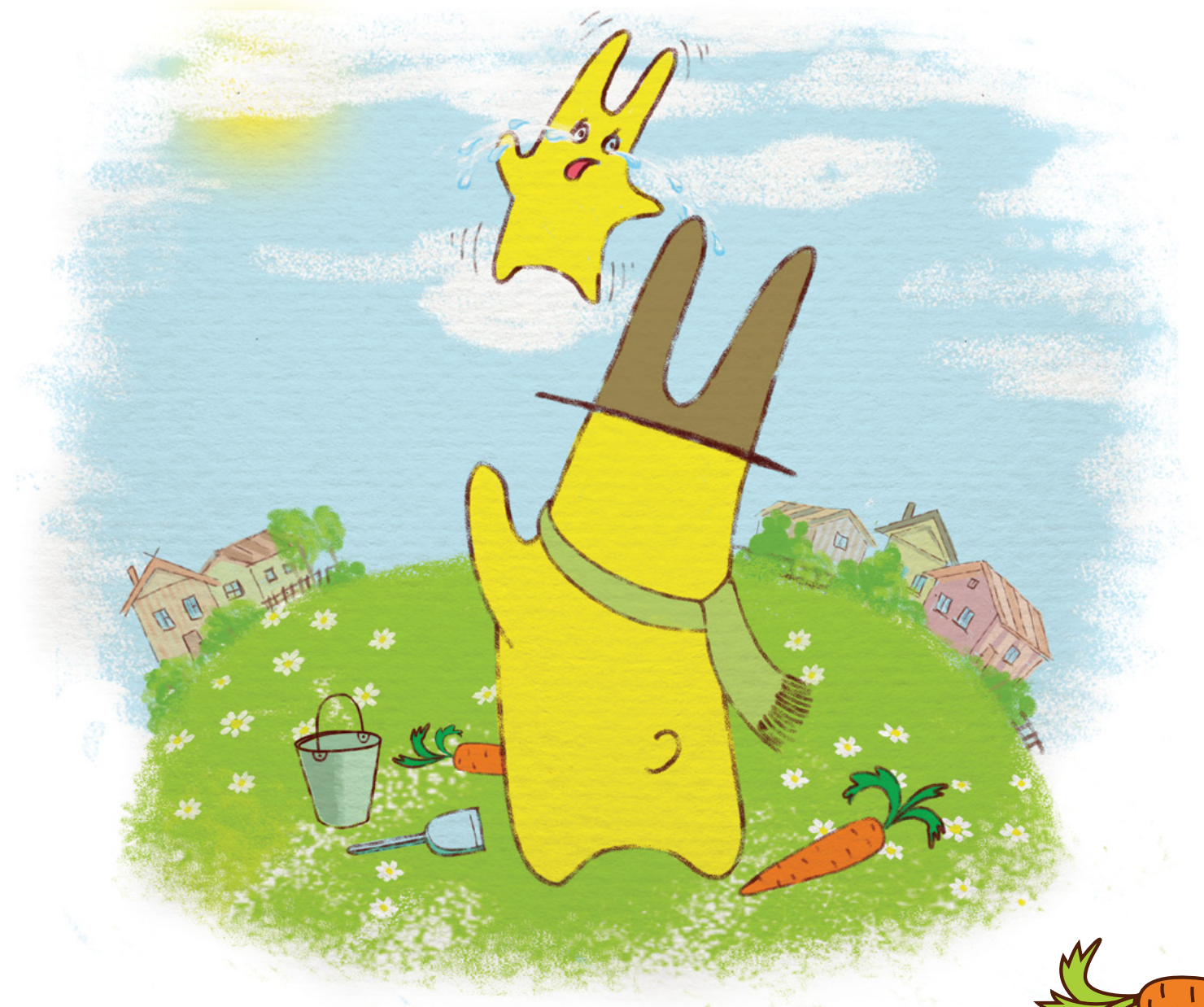
Все это родители нередко делают, когда ребенок плачет, а они не могут его успокоить и чувствуют себя беспомощными. Такая реакция дает выход гневу и раздражению взрослого. При этом, как правило, больше всего склонны встряхивать ребенка женщины, страдающие послеродовой депрессией.

Синдром встряхивания ребенка относят к осознанному проявлению насилия, поскольку он часто становится причиной инвалидности новорожденных и детей первого года жизни, а в 25% случаев приводит к летальному исходу. Особенно опасен этот синдром для детей до 2-х лет. Маленьких детей нельзя трясти или сильно встря-

хивать, потому что таким образом можно повредить их мозг. Легкость нанесения травм объясняется особенностями строения головы и черепа ребенка, мозг которого еще только формируется и имеет мягкую структуру. Так как у ребенка недостаточно развиты мышцы шеи, при тряске его голова совершает резкие движения вперед-назад. Результатом этого может стать отек мозга, кровоизлияния в мозг и в сетчатку глаз. Кроме того, сильное встряхивание способно повредить спинной мозг ребенка и привести к параличу. Среди других серьезных травм и проблем, вызываемых синдромом встряхивания, — переломы костей, слепота, судороги, задержка эмоционального и физического развития (и даже умственная отсталость), трудности в обучении и проблемы с поведением.

Рекомендации по предупреждению синдрома встряхивания ребенка и его последствий

- Узнайте, какими способами можно успокоить плачущего ребенка (кстати, ни один врач не посоветует укачивать младенца, чтобы он перестал плакать).
- Если вы случайно или сознательно сильно трясли грудного ребенка либо предполагаете, что это делал кто-то другой, — срочно обратитесь к врачу! Только специалист может установить, нет ли у вашего малыша внутримозгового кровотечения.
- Если вы раздражительны, устали от постоянного недосыпания, вас мучают проявления послеродовой гормональной перестройки, и при этом вы понимаете, что вам не хватает опыта ухода за маленькими детьми — как бы ни было сложно, постарайтесь справиться с этим состоянием, переждите вспышку гнева, волну раздражения или ощущение беспомощ-



- ности. Попросите кого-то из членов семьи побыть с ребенком или оставьте его в самом безопасном месте (кроватке или манеже).
- Чтобы не утратить психологическое равновесие, молодой маме важно хотя бы иногда находить время для себя и своих интересов. Договоритесь с мужем, родителями или свекрами, другими родственниками или знакомыми об определенных днях и часах, когда они смогут заниматься ребенком, а сами в это время сходите в кино, в магазины, пообщайтесь с друзьями или просто погуляйте в парке.
 - Не вините себя за то, что иногда испытываете сильные отрицательные эмоции, связанные с ребенком, — это нормально. Главное, чтобы они не стали причиной действий, которые могут навредить вашему малышу.

1.2. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ (ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ) НАСИЛИЕ

Это — еще один вид насилия, которому может подвергаться ребенок в возрасте от 0 до 3 лет. Семья занимает важное место в формировании личности человека. В первый год жизни малыша он особенно тесно связан с мамой, в том числе, и физически — мама кормит его, купает, помогает удовлетворять физиологические потребности. В этот период огромное значение имеет телесный контакт, тепло и любовь, которые ребенок получает от мамы. Если она всячески демонстрирует младенцу свою любовь — поглаживает его, ласково разговаривает с ним, улыбается ему, — он чувствует себя в безопасности и нормально развивается. Общение

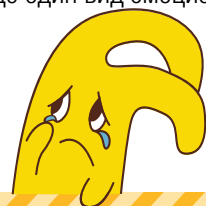
с любящей, заботливой матерью закладывает основы эмоционального развития ребенка и его комфорта, формирует чувство защищенности. У малыша существует потребность видеть улыбающуюся маму, и, конечно, папу, бабушку, дедушку или других близких.

Если же в семье вместо любви к ребенку царит неприязнь, враждебность к нему, если мама ухаживает за малышом, подчиняясь исключительно чувству долга, это значит, что ребенок подвергается эмоциональному насилию.

Формы эмоционального насилия

Эмоциональное отвержение. Оно проявляется в глобальном недовольстве ребенком, в постоянно присутствующем у родителей ощущении, что он «не тот», «не такой». Иногда эмоциональное отвержение маскируется преувеличенной заботой и вниманием, но все равно выдает себя раздражением, недостатком искренности в общении, бессознательным стремлением избежать тесных контактов с ребенком. Если в отношении матери к ребенку преобладает отвержение, если она не отзывается на его нужды, то у малыша возникает чувство опасности, непредсказуемости происходящего, собственной беспомощности. Впоследствии это может привести к тому, что ребенок не будет проявлять любознательности и инициативы, будет стараться избегать контактов с незнакомыми людьми.

Непоследовательность, т. е. разная реакция на одно и то же поведение или один и тот же поступок ребенка, — еще один вид эмоционального насилия.



Малышу еще трудно предвидеть последствия своих эмоциональных проявлений. Невозможность предсказать поведение матери вызывает у ребенка сначала непонимание, а потом беспокойство и гнев.

Требования, не соответствующие возрасту ребенка. Часто родители предъявляют к ребенку завышенные требования, даже не догадываясь, что тем самым совершают насилие.

ПРИМЕР. Мама хочет приучить полуторагодовалую Таню к тому, чтобы она не разбрасывала свои игрушки, чтобы во время еды не пачкалась и не роняла еду на стол. У девочки не получается выполнять требования мамы, и ее за это наказывают.

Таня пока не в состоянии делать то, чего от нее требуют родители, которые должны понимать, что в этом возрасте у ребенка только начинают формироваться навыки самообслуживания, и он еще не может самостоятельно убирать игрушки, одеваться, аккуратно есть и т. д. Поэтому родителям необходимо запастись терпением и всячески помогать ребенку, отмечая каждый его успех.

Психологическое насилие особенно опасно для маленьких детей: отсутствие эмоциональной близости и поддержки, враждебное или равнодушное отношение родителей приводят к задержке их физического и умственного развития.

Еще одно из проявлений психологического насилия в отношении детей раннего возраста — косвенный синдром Мюнхгаузена.

ПРИМЕР. Мама сидит на диване, малыш подходит и тянется к ней, пытается обнять. Мама берет его на руки и целует. Ребенок обнимает маму, прижимается к ней. В следующий раз в такой же ситуации ребенок опять тянется к маме и ждет от нее ответных проявлений нежности (он помнит, как это было). Но мама занята разговором по телефону, просмотром телепрограммы или у нее просто плохое настроение, и она «отмахивается» от ребенка.

Косвенный (делегированный) синдром Мюнхгаузена

Все мы в детстве читали сказки и смотрели замечательный советский фильм о приключениях барона Карла Фридриха Иеронима фон Мюнхгаузена, этого обаятельного литературного героя, прототипом которого стал реальный исторический персонаж, живший в Германии в XVIII веке. Имя Мюнхгаузена давно стало нарицательным — так часто называют людей, склонных выдумывать и рассказывать невероятные истории и совершать всякие чудачества.

Однако в реальной жизни люди с синдромом Мюнхгаузена отнюдь не столь симпатичны и безобидны, как знаменитый барон. Суть расстройства, которым они страдают, в том, что человек в меру своих актерских дарований симулирует, преувеличивает или искусственно вызывает у себя симптомы всевозможных заболеваний. Всеми правдами и неправдами он стремится пройти медицинское обследование, лечь в больницу, и даже готов подвергнуться хирургической операции.



Причина такого странного поведения очень проста: «Мюнхгаузенам» катастрофически не хватает внимания, а роль «профессионального больного» позволяет людям с этим синдромом получить заботу и психологическую поддержку, которой в противном случае они лишены. Кроме того, статус больного дает «страдальцам» и другие бонусы: уменьшение круга обязанностей и уровня ответственности за то, что происходит в их собственной жизни и жизни их семьи. Тем не менее, если своими действиями они и причиняют кому-то вред, то лишь самим себе.

Гораздо сильнее удручает другое: в последнее время в мире все чаще встречается «синдром Мюнхгаузена-родителя» (в профессиональной терминологии он называется «косвенным (или делегированным, то есть, переданным) синдромом Мюнхгаузена»). Он проявляется в том, что родители или другие близкие родственники, страстно желающие почувствовать собственную значимость и одновременно «зацикленные» на лечении, начинают сознательно манипулировать здоровьем своего ребенка: намеренно вызывают у него болезненные состояния или придумывают их, чтобы обратиться за медицинской помощью. В особенности это касается малышей, которые еще не умеют сами рассказать о своем самочувствии. Естественно, выдуманные «заболевания», регулярные визиты к врачам, медицинские исследования и ненужная терапия негативно сказываются на психическом развитии и здоровье детей. А их родители, бросая все силы и средства на выживание «больных детишек», достигают своей цели: получают от окружающих желанное внимание, сочувствие и эмоциональную подпитку.

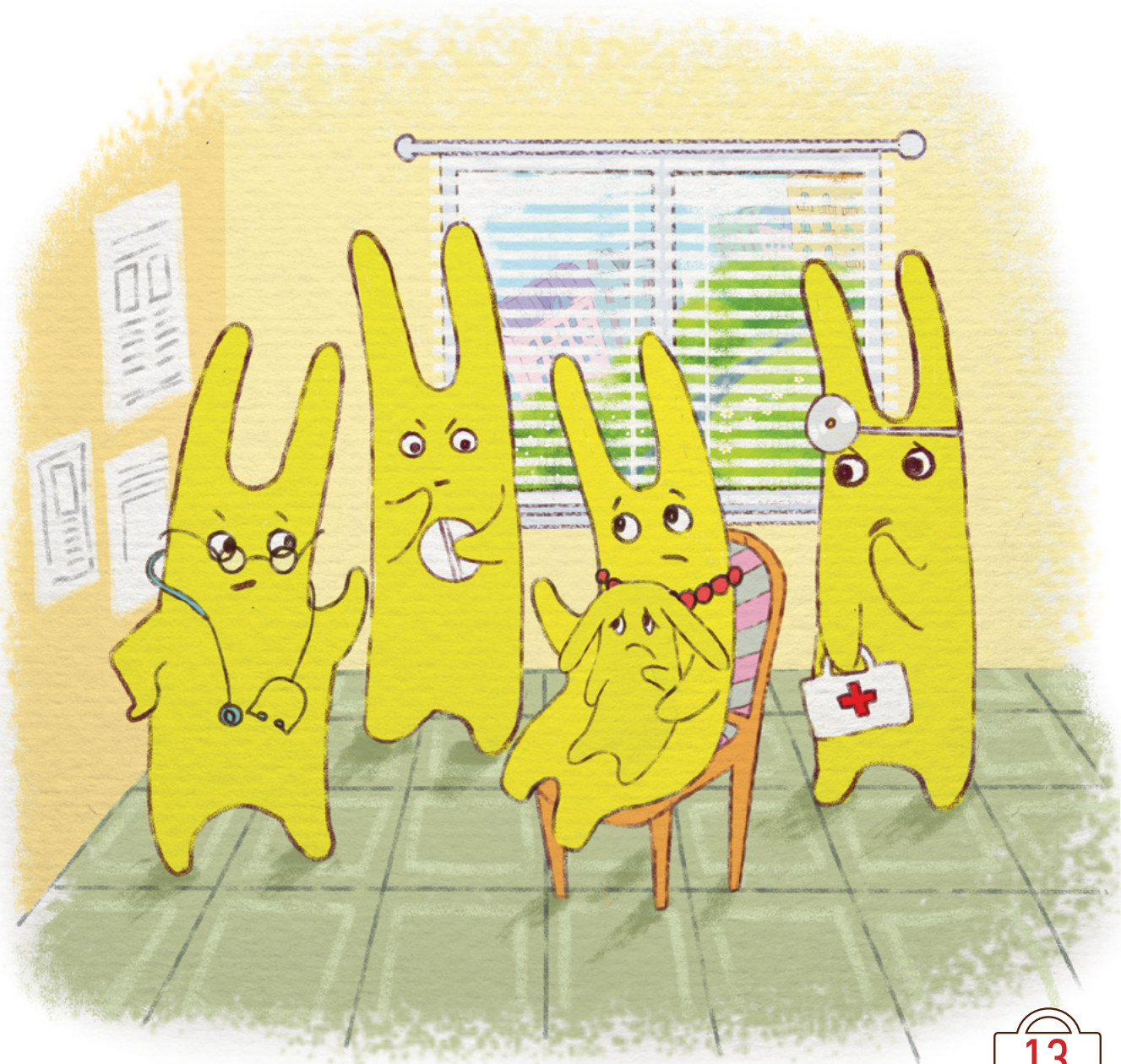
Подобное расстройство подавляющем большинстве случаев встречается



зом — у матерей маленьких детей. Как правило, такие мамы в детстве подвергались физическому или психическому насилию, а сегодня слабо задействованы в жизни социума, получают мало внимания от мужа и родственников, возможно, несчастливы в браке. Часть женщин, страдающих косвенным синдромом Мюнхгаузена, имеет также и психические расстройства.

Признаки, которые позволяют предположить наличие косвенного синдрома Мюнхгаузена

- Мать испытывает постоянную беспричинную тревогу о здоровье ребенка, обращается за медицинской помощью, настаивает на госпитализации, хотя на самом деле ребенок здоров.
- Мать самыми разными способами провоцирует у своего ребенка развитие какого-либо заболевания, зачастую начиная делать это практически с момента его рождения (в частности, дает ему снотворное и другие небезопасные препараты). Цель ее действий — желание продемонстрировать всем, насколько хорошо она заботится о ребенке.
- Мать одержима навязчивой идеей лечения несуществующих болезней ребенка. Она неверно описывает врачам его состояние и самочувствие, а чтобы, например, получить плохие результаты анализов, подмешивает в мочу ребенка собственную кровь. Когда врач убедительно доказывает, что малыш не нуждается в медицинской помощи, женщина ищет другого врача или «лечит» ребенка самостоятельно. Если же, распознав искусственную природу «болезни», специалисты обвиняют мать в сознательном причинении вреда ребенку, она отрицает это даже при наличии неопровержимых доказательств.



Последствия косвенного синдрома Мюнхгаузена для ребенка

В результате многочисленных медицинских процедур и бесконечного лечения вымышленных болезней физическое и психическое здоровье детей серьезно страдает, а порой родительские манипуляции и вовсе заканчиваются трагически, особенно для младенцев.

Кроме того, многие дети мам-«Мюнхгаузен» приходят к выводу, что любовь матери зависит от их самочувствия, и могут неосознанно участвовать в материнском обмане, причиняя себе вред из боязни быть брошенными. И, что хуже всего, такая модель поведения передается из поколения в поколение.

Если вы замечаете, что постоянно ищете какие-либо симптомы болезней у своего абсолютно здорового ребенка, возможно, вам стоит обратиться за консультацией к специалисту. И помните: психологическая помощь эффективна только в тех случаях, когда сам родитель способен понять, что он наносит вред ребенку.

1.3. НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА

Если родители не хотят или не способны удовлетворять нужды ребенка, связанные с развитием его физических, эмоциональных и интеллектуальных возможностей, значит, ребенок подвергается виду насилия, который называется неудовлетворением основных жизненных потребностей, перечисленных ниже.

- **В питании.** Маленького ребенка не кормят вовремя или вообще забывают покормить; пищу готовят так, что ребенок не в состоянии ее есть (например, малышу в возрасте до полугода дают куски, которые он не может прожевать и проглотить); кормят некачественной или не соответствующей возрасту пищей и т. п. Постоянное недоедание может стать причиной замедления роста ребенка, повреждений головного мозга и даже умственной отсталости.
- **В медицинской помощи.** Родители отказываются от необходимых прививок; когда ребенок болеет, ему забывают давать лекарства или дают не те препараты, которые назначил врач; если ребенок нуждается в медицинской помощи – не обращаются за ней. Потенциальным следствием подобных действий может стать развитие у ребенка хронических заболеваний или формирование стойкой инвалидности.
- **В одежде.** Ребенка одевают не по сезону, и он мерзнет и простужается, или, наоборот, потеет; ребенок ходит в старой, грязной, рваной одежде.
- **В безопасности.** Родители оставляют маленького ребенка одного или под присмотром братьев и сестер, которые немногим старше, что может привести к травмам или гибели ребенка; малыша возят в машине без специального детского кресла или садятся с ним в машину к выпившему водителю. Кроме того, в любом доме существуют различные угрозы для здоровья и жизни ребенка: острые углы, бьющиеся предметы, лекарства, бытовая химия, косметика и прочие небезопасные вещи, находящиеся в доступном для ребенка месте. Обязанность родителей – сделать домашнюю среду безопасной и постоянно следить за тем, чем занимаются дети.
- **В жилье.** Квартира или дом семьи непригодны для



безопасного проживания (например, там плохое отопление, открытая электрическая проводка, грязь и антисанитарные условия, насекомые).

Еще одной формой неудовлетворения основных жизненных потребностей является то, что родители не создают необходимых условий для формирования привязанности у ребенка.

Как возникает привязанность? Самое простое объяснение, наверное, будет таким: грудной ребенок чувствует голод, и, поскольку это причиняет ему дискомфорт, а иногда и физическую боль, он начинает плакать. Родители понимают, что, вероятнее всего, ребенок голоден, и кормят его. Подобным образом удовлетворяются и другие потребности малыша — в сухих памперсах, тепле, общении, — и с течением времени у него возникает доверие к человеку, который заботится о нем. Так формируется привязанность. Способности испытывать ее человек учится именно в отношениях с родителями, чувствуя их заботу и эмоциональную близость с ними. Эта первая привязанность к родителям закладывает основу будущих отношений с другими людьми, становясь для ребенка моделью того, как создавать отношения, беречь и поддерживать их.

Развитию привязанности препятствуют постоянные разлуки с родителями. Неважно, каковы их причины: мама попала в больницу или ей нужно срочно выйти на работу, папа часто задерживается на службе или уезжает в длительные командировки... Маленького ребенка нельзя надолго лишать общения с родителями, при этом, чем он младше, тем короче должен быть период вынужденного расставания. Даже если за малышом очень хорошо ухаживает кто-то другой, развитие привязанности между ребенком и родителем нарушается.



Впоследствии у такого ребенка формируется настороженное отношение к людям. Он считает мир опасным, а взрослых — не заслуживающими доверия. Чувство недоверия и боязнь предательства распространяются на воспитателей, учителей, врачей и всех тех, с кем ребенок встречается по мере взросления. Окружающим бывает трудно установить контакт с ним. Такие дети часто агрессивны и враждебно настроены по отношению к сверстникам, что, естественно, препятствует нормальному общению, поскольку сверстники избегают их.

В подростковом возрасте и во взрослой жизни дети с отсутствием привязанности часто демонстрируют саморазрушающее поведение: употребляют алкоголь, наркотики, совершают попытки суицида. Кроме того, они склонны проявлять агрессию по отношению даже к самым близким родственникам.

Нарушение привязанности может стать причиной задержки эмоционального, физического и умственного развития ребенка. Недаром сегодня в США диагноз «расстройство привязанности» внесен в перечень психических и поведенческих расстройств.

Детям необходимо испытывать чувство привязанности, от которого зависит их восприятие мира и полноценное развитие. Существование привязанности между малышом и родителями является очень важным фактором в развитии личности ребенка, так как формирует его уверенность в том, что он желанен и достоин любви. Он знает, что рядом с ним люди, которые заботятся о нем и учитывают его потребности — это мама и папа.

Если родители любят ребенка, и малыш получает подтверждение этой любви в том, что и мама, и папа ласково разговаривают с ним, поглаживают его, улыбаются

ему, откликаются на его плач и стараются устранить причину его беспокойства, то и других людей в дальнейшем ребенок будет воспринимать исходя из опыта общения с родителями. У него появится надежная при-

Родителям важно помнить, что пиком привязанности ребенка к ним (особенно — к матери) характеризуется возраст от шести месяцев до трех лет. Это тот период, когда малышу необходимо, чтобы мама и папа как можно больше времени проводили вместе с ним.

ПРИМЕР (РЕАЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ). Когда Васе исполнился год, мама оставила его у бабушки с дедушкой, а сама уехала с мужем в другую страну. Вернувшись через пару лет, мама не забрала у родителей сына, так как она рассталась с Васиным папой и начала заново устраивать свою жизнь, а папа вообще не проявлял к сыну интереса. Мама жила отдельно, но иногда навещала Васю, приносила ему игрушки. Потом она снова вышла замуж и уехала из города. Воспитанием ребенка занимались дедушка с бабушкой. Когда мальчик пошел в школу, начались первые проблемы: он плохо себя вел, неважно учился, и учителя были им недовольны. В подростковом возрасте Вася начал выпивать, совершал мелкие правонарушения. Его поставили на учет в детской комнате милиции, а затем — в наркодиспансере. К этому времени мама развелась со вторым мужем и вернулась в город, где жили ее родители и сын. Но с Васей она практически не общалась, да и он не выказывал к ней никаких чувств. Сейчас он уже взрослый человек, у которого нет ни образования, ни приличной работы, ни семьи. По отношению к людям, которые вырастили его, он настроен довольно агрессивно, и бабушка Васи только рада, когда его в очередной раз помещают на лечение от алкоголизма.

вязанность, а значит, потом, когда малыш вырастет, с ним будет легко и приятно общаться — ведь открытые и доброжелательные люди всегда вызывают симпатию. Он будет чувствовать себя уверенно и на работе, и в личных отношениях.

найти ее в Интернете (на родительских форумах, страничках детских психологов), а также — обратившись к специалистам, которые работают с детьми.

2. ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ, СПОСОБНЫЕ ПРИВЕСТИ К НАСИЛИЮ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ

Психологи выделяют в развитии ребенка три периода: младенчество — с рождения до одного года, раннее детство — от года до трех лет, и дошкольное детство — от трех до семи лет. Каждая из этих стадий завершается так называемым кризисом развития. В нашей брошюре мы кратко остановимся на первых двух периодах и немного расскажем о кризисах 1 года и 3 лет, потому что стиль поведения детей в это время чаще всего провоцирует применение насилия со стороны их родителей. Если вы захотите получить больше информации по этой теме, вы сможете



Прежде всего, надо понимать, что в самом слове «кризис» нет ничего страшного и плохого — это закономерный и необходимый этап в жизни ребенка, и «перескочить» через него невозможно. Просто у одних детей кризисы проходят почти незаметно, а у других — сопровождаются серьезными изменениями в поведении.

Кризис — составная часть развития любого ребенка, которая помогает ему приобрести новый опыт и переживания.



Кризис одного года — это переход от младенчества к раннему детству. В этот период ребенок пытается ходить, разговаривать и выражать свое мнение. Все это дается ему очень нелегко, поскольку он только учится. Научившись ходить, малыш получает доступ к множеству интересных предметов, которые необходимы ему для развития и удовлетворения жажды новых впечатлений, но которые, в то же время, могут причинить ему вред. Заботясь о ребенке, взрослые создают безопасную среду: убирают острые предметы, прячут спички, зажигалки, лекарства, закрывают электрические розетки, ставят повыше электроприборы, посуду и книги. Дети не понимают, почему им что-то запрещают брать, трогать, нажимать, и выражают бурный протест. Выражают они его по-разному. Вот как одна мама описывает поведение своего сынишки: «Он совершенно не воспринимает запреты, все время кричит и устраивает истерики. Отказывается сначала идти на прогулку, потом возвращаться домой, сбрасывает на пол еду и выливает напитки. Несмотря на наше неодобрение, делает это каждый день и методично. Все просьбы одеться, умыться, почистить зубы, заснуть

и т. п. отвергает с криком, хотя раньше делал все спокойно».

Задача взрослых в этот период — избегать излишнего давления на ребенка и в то же время быть последовательными в своих требованиях. Недопустимы ситуации, когда один из родителей, например, запрещает ребенку включать телевизор, а другой разрешает это делать. Дети очень хорошо чувствуют неуверенность родителей и начинают пользоваться ею. Все правила и запреты должны быть четко сформулированы, согласованы между всеми членами семьи, и все (включая бабушек и дедушек) должны их неукоснительно соблюдать.

В таком возрасте ребенок становится более самостоятельным и независимым и хочет, чтобы взрослые признавали это, позволяя ему поступать в соответствии с его собственными желаниями. Он начинает проявлять упрямство в вопросах, связанных с едой, одеванием, прогулками и пр. Если же родители не хотят выполнять его пожелания, а просто требуют безусловного послушания, ребенок обижается и выражает протест в связи с тем, что его не воспринимают как независимую личность.

Именно в такие моменты родителям часто хочется отшлепать малыша, попытаться заставить его успокоиться и подчиниться. Но необходимо понимать, что кризис первого года — очень важный этап в развитии ребенка, свидетельствующий о том, что он становится самостоятельной личностью. Сейчас ребенку как никогда нужна помощь и поддержка родителей. Постарайтесь быть терпеливыми, не торопитесь ругать и наказывать вашего малыша. Попробуйте объективно посмотреть на ситуацию: возможно, в чем-то можно уступить и сделать

так, как хочет ребенок. Не стоит идти на уступки постоянно, но можно попробовать обыграть какие-то обстоятельства, отвлечь ребенка, переключить его внимание. Если же выполнить одно из требований ребенка невозможно, постарайтесь понятно и доходчиво для его возраста объяснить это.

На этом этапе ребенок использует так называемую **автономную речь**, создавая свой собственный язык (небольшое количество отрывочных слов), понятный только членам его семьи или близкому окружению. Использование такой речи — необходимый период в развитии ребенка. Но иногда родители, не понимая, что пытается сказать ребенок, не могут понять, и чего он хочет. Малыш начинает плакать и кричать, родители ругают его, а он плачет еще громче. Необходимо набраться терпения и постараться понять, что именно скрывается за тем или иным набором звуков. Ведь маленький человечек общается с вами и пытается донести до вас что-то очень важное для него именно в данный момент. Каждый ребенок создает собственный язык, используя личный опыт и ассоциации, но за основу он берет слова из «взрослого» языка, которые понимает и произносит по-своему.

Для будущего развития ребенка очень важно то, как родители организуют общение с ним, сколько времени они проводят вместе, читают ли ребенку сказки, разговаривают ли с ним, играют ли. Дети, с которыми взрослые мало общаются, сильно отстают в развитии речи.

ПРИМЕР. Трехлетний Алеша строит домик из кубиков. Игра ему уже надоела, мама заметила это и зовет его смотреть мультфильм. Но Алеша отказывается, хотя на самом деле ему очень хочется посмотреть мультфильм.

Пожалуйста, помните: пройдет ли кризис безболезненно и для вас, и для ребенка, во многом зависит от вас. Пережив вместе с вами этот этап, ваш малыш станет более самостоятельным.

Кризис трех лет относится к числу самых острых. Родителям начинает казаться, что ребенок становится «невыносимым», «капризным», «строптивым»; они воспринимают его поведение как «протест против всего». На самом же деле, это период возрастания самостоятельности и активности ребенка. Он начинает осознавать свое «я», приобретает уверенность в себе, думает, что все может сам — и поэтому хочет все делать сам. Родителям очень важно знать особенности поведения малыша в это время и стараться относиться к ним спокойно, проявляя терпение и помогая ребенку.



Основные признаки кризиса трех лет

Негативизм, отличающийся от обычного непослушания. Так, если при непослушании дети отказываются делать то, чего им не хочется, то при негативизме они отказываются от того, что им интересно или что они хотят делать. Причем негативизм проявляется не по отношению к человеку, а исключительно по отношению к содержанию его просьбы или предложения. Смысл такого поведения в том, что ребенок стремится проявить самостоятельность, поэтому отказывается что-либо делать, если предложение исходит от взрослого человека, пусть даже очень любимого.



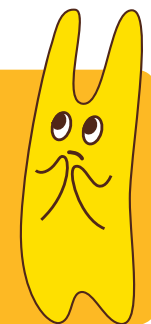
Упрямство, когда ребенок настаивает на чем-то не потому, что ему этого действительно хочется, а потому, что именно **он** этого потребовал. Упрямство нужно отличать от настойчивости, когда ребенок добивается выполнения своего реального желания.

ПРИМЕР. Витя гуляет во дворе. Мама предлагает ему пойти домой. Первая реакция мальчика: «Нет, я не хочу». Мама начинает объяснять, что все дети уже ушли и играть не с кем, а дома его ждут игрушки. Но Витя упорно твердит «нет» — и не потому, что ему хочется гулять в одиночестве, а потому, что он уже отказался.

Протест, посредством которого ребенок бунтует против установленных правил, хотя раньше им подчинялся.

Обесценивание выражается в том, что ребенок перестает ценить ранее важных для него людей, вещи

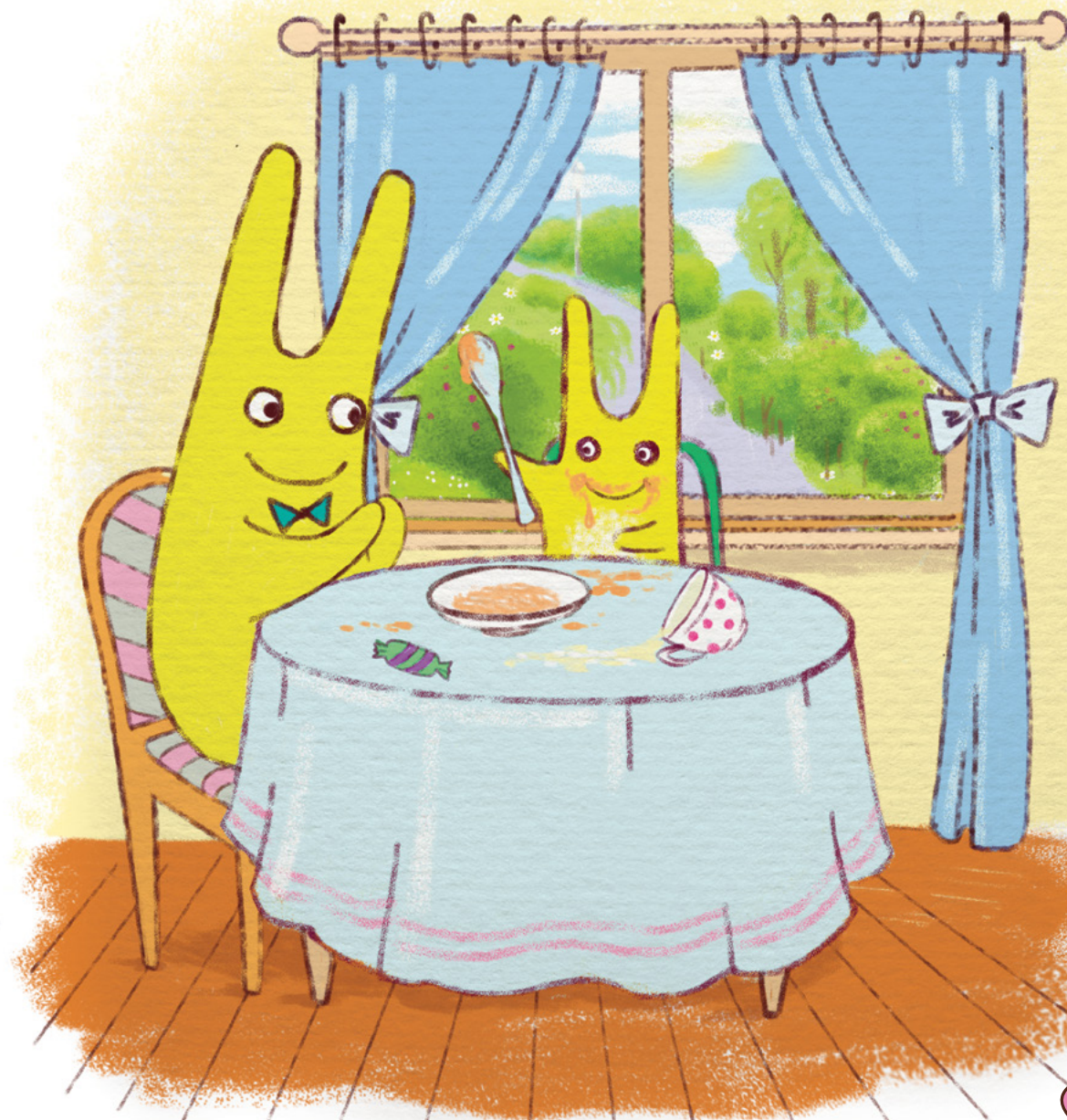
ПРИМЕР. Оля знает, что перед сном она должна почистить зубы, а потом лечь в постель. После этого папа читает ей сказку. Но девочка начинает возражать против этого правила, говоря, что она не будет чистить зубы, а хочет, чтобы папа сразу читал сказку.



и предметы. Он может перестать играть с любимой игрушкой, утверждая, что она некрасивая и неинтересная; начинает грубить взрослым и оскорблять их; может сказать родителям или бабушке с дедушкой, что не любит их, либо даже заявить кому-то из них: «Я тебя убью».

Каждому родителю необходимо знать и понимать: такое поведение — результат того, что малыш хочет САМ принимать решения и хочет, чтобы с ним считались. Кризис трех лет у разных детей проходит по-разному. Понимание происходящих с ребенком перемен может значительно смягчить его протекание. Не надо сердиться на малыша, пытаться «сломить» его, отвечать криком на его крик или наказывать. Такая позиция взрослых способна лишь закрепить неправильное поведение, а иногда — дать толчок формированию

отрицательных черт характера. В этом случае упрямство и негативизм могут перерасти в строптивость, и ребенок начнет бунтовать против всех норм воспитания в принципе. Если же родители будут вести себя разумно, то острота кризиса сгладится, и возрастные нарушения в поведении ребенка пройдут быстро и безболезненно. В результате малыш снова станет таким, каким был раньше, — но только более самостоятельным, уверенным в себе и в том, что родные люди любят и понимают его.



3. СИТУАЦИИ В СЕМЬЕ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ НАСИЛИЕ СТАРШЕГО РЕБЕНКА ПО ОТНОШЕНИЮ К МЛАДШЕМУ

В семьях, где скоро появится новорожденный, родители должны быть готовы к тому, что старший ребенок может испытывать чувство ревности, которое будет проявляться в насилии по отношению к малышу (щипках, укусах, толчках, отбирании игрушек и т. д.). Ребенку требуется достаточно много времени, чтобы принять изменение состава семьи.

Что следует делать родителям, которые хотят уменьшить проявления ревности старшего ребенка?

- Чем взрослее ребенок, тем раньше ему нужно рассказать, что в семье ожидается пополнение. Это необходимо сделать, чтобы он случайно не узнал о скором появлении брата или сестры из разговора взрослых и не подумал, что от него что-то скрывают.
- Очень важно устроить так, чтобы при встрече мамы из роддома ребенок не увидел новорожденного у нее на руках. Пусть младенца несут отец, дедушка или бабушка, а мама в этот момент будет держать за руку старшего ребенка. Если же он с кем-то из взрослых придет навестить маму в родильный дом, желательно, чтобы именно она, встретив посетителей, подвела ребенка к новорожденному.
- Нельзя отправлять старшего ребенка к бабушке с бабушкой в первые дни после приезда мамы

с новорожденным домой, хотя это и очень удобно для родителей. Дети должны с самого начала включаться в новую семейную ситуацию и привыкать к ней. Этот процесс будет менее болезненным, если сделать старшего ребенка помощником в уходе за младенцем; при этом очень важно подчеркивать значимость такой помощи и не скупиться на похвалу и благодарность.

- Не планируйте перед родами и сразу после них никаких серьезных перемен в семейном укладе, например, переезда на новую квартиру или определения старшего ребенка в садик, иначе он подумает, что от него хотят «избавиться».
- Соблюдайте традиции, которые сложились у вас со старшим ребенком (совместные прогулки, чтение днем или перед сном и пр.), а также придумайте новые, способные объединить детей. Например, заранее позаботьтесь о небольших подарках, которыми они «обменяются» в первый день после выписки мамы из родильного дома.
- Рассказывайте старшему ребенку о том, каким он был в младенчестве и как вы его нянчили; пересмотрите вместе детские фотографии, вспомните смешные истории или события, связанные с тем или иным снимком.
- Попросите гостей, которые собираются навестить и поздравить вашу семью, позаботиться о подарках не только новорожденному, но и старшему ребенку, и ему же первому вручить их, сопроводив поздравлениями с рождением малыша. Можно также именно на старшего ребенка возложить приятную обязанность провожать гостей для знакомства с его братиком или сестричкой.
- В первое время после появления новорожденного постарайтесь уменьшить объем требований к старшему ребенку.



Ревность старшего ребенка часто возникает и в случаях, когда младший брат или сестра «посягают» на:

- игрушки и игры, которые всегда принадлежали старшему и были исключительно в его распоряжении (например, когда малыш подрастает и исследует мир вокруг себя);
- привычные занятия и ритуалы, в которых раньше не принимал участия малыш (чтение, рисование, поход в магазин, прогулки и т. д.);
- «персональное» время, раньше принадлежавшее старшему (по мере того, как подрастает младший ребенок, происходит перераспределение времени, которое родители посвящают каждому из детей).

Уделяйте каждому ребенку внимание и  показывайте свою любовь:

- обязательно каждый день отводите ему «персональное» время;
- не говорите ребенку «ты же старший», чтобы запретить что-то — это не аргумент для него;
- подумайте о том, как привычную ранее категорию «нельзя, ты еще маленький» перевести в новую: «ты уже большой — значит, тебе можно», объясняя, что у старшего ребенка появляются не только новые обязанности, но и новые права;
- не сравнивайте детей;
- не наказывайте одного в присутствии другого, пусть даже младший, на ваш взгляд, совсем еще крошка и ничего не поймет.

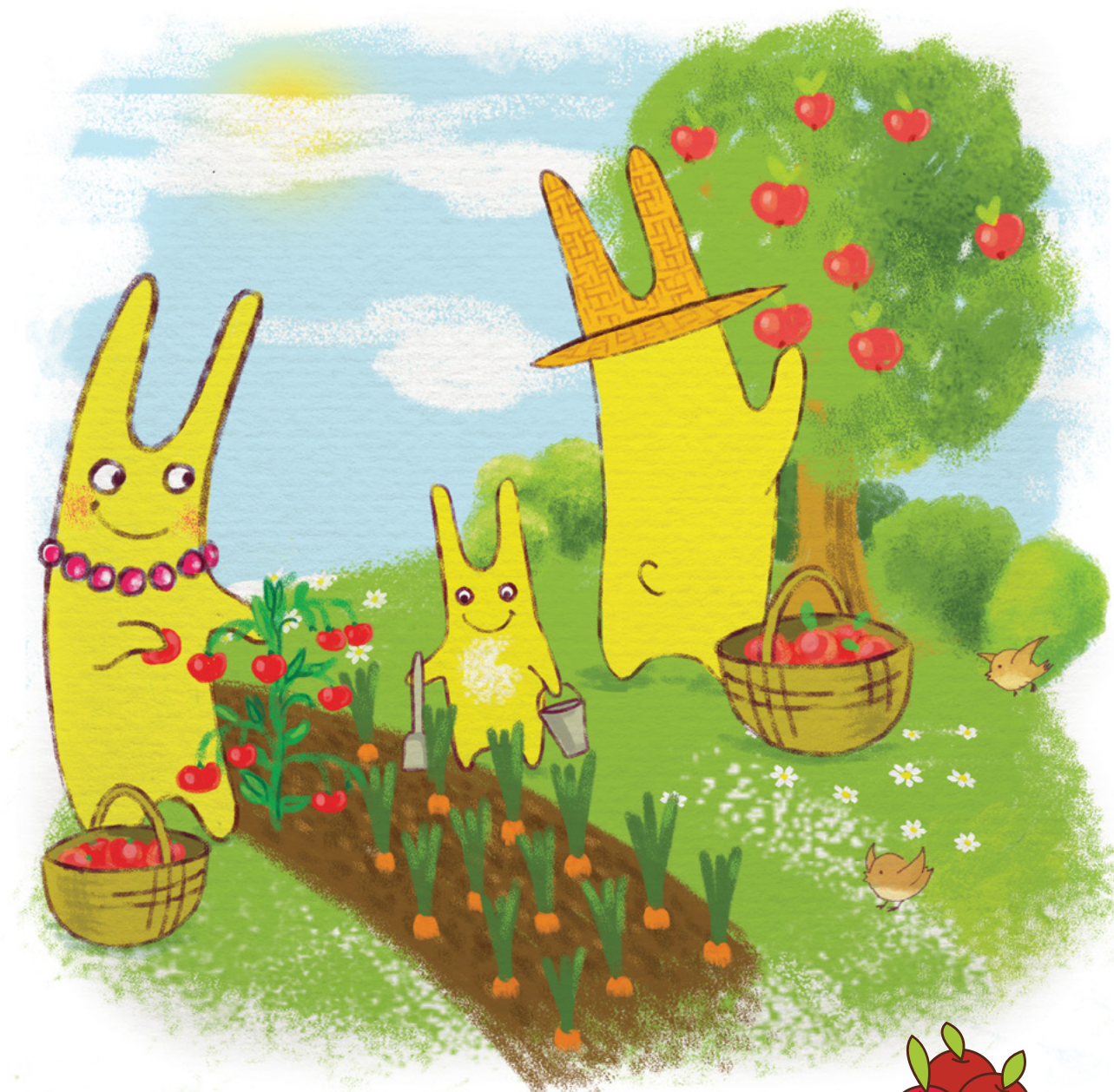
4. КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА БЕЗ НАСИЛИЯ

Когда маленькие дети учатся говорить, они слушают своих родителей и стараются повторять незнакомые слова. Главный принцип овладения речью — наблюдение и повторение. Ребенок запоминает не только слова, но и то, каким тоном они произносятся. Маленькому ребенку также очень важно знать, как себя вести, что делать в разных ситуациях, как реагировать на слова других людей и т. д. Откуда он может получить всю эту информацию? Самые главные люди для ребенка — родители, которым он старается подражать. Манеру говорить, жесты, мимику малыш копирует именно у них. Ученые утверждают, что ребенок не усваивает 72% словесной информации, зато усваивает другую — поведение родителей; он запоминает громкость их голоса, тембр, интонацию, жесты и т. д.

Ребенок наблюдает, как реагирует папа, когда мама просит его что-либо сделать. Он запоминает, с каким настроением родители уходят на работу, как общаются со своими друзьями, говорят ли «спасибо» друг другу, обнимаются ли они, проявляют ли взаимное уважение. Разумеется, ребенок не станет зеркально копировать поведение родителей, так как сам по себе является уникальной личностью, но многое из того, что видел, он усвоит.

Родителям нужно помнить:

- Неуважение порождает неуважение, а уважение вызывает аналогичную ответную реакцию.



- Насилие порождает насилие, а доброжелательность — мир.
- Эгоизм порождает эгоизм, а внимание к другому обращается ответным вниманием.
- Если не прислушиваться к мнению детей, они не научатся воспринимать ваше мнение.
- Принуждение порождает несвободу, а подневольный человек вырвется из навязанных ему рамок при первой же возможности.

Воспитание без принуждения и насилия требует от родителей определенных умений и навыков. Главные из них перечислены ниже.

Умение «расшифровать» поведение ребенка, чтобы понять его потребности

Если у вас есть собака, то вы, без сомнения, умеете угадывать ее желания и потребности. Когда собака идет к двери, вы понимаете, что ей нужно, и выпускаете ее во двор или сами ведете на прогулку. Если вы этого не сделаете, на полу появится лужа. Подобное поведение животного свидетельствует о неудовлетворенной потребности, а не о плохом его поведении, верно?

Когда дети переходят границы дозволенного, пытаюсь сообщить нам о своих потребностях, это не значит, что они «плохие». «Плохой» поступок обычно вызван какой-то неудовлетворенной потребностью. То есть скверное поведение ребенка, его капризы и проступки часто являются поиском способов общения и призывом о по-

мощи, обращенным к родителям. Поэтому всегда надо искать причину такого поведения, которой могут быть неудовлетворенная физическая или эмоциональная потребность либо излишняя чувствительность ребенка. Пока дети маленькие, мы должны удовлетворять их потребности и учить приемлемым способам выражения чувств.

Умение быть последовательными и предсказуемыми

Часто причиной капризов детей, которые, по мнению родителей, требуют наказания, являются непоследовательные поступки самих родителей. Сегодня ребенка наказывают за что-то, а завтра — уже нет, дома ему разрешают все, а в гостях — ничего. В такой ситуации ребенок сначала пытается подстроиться под требования родителей, но не видит системы в их поведении. И тогда он чувствует смятение и страх. Если родители непредсказуемы в своих требованиях, ребенок будет пробовать разные способы поведения, «прощупывать почву», чтобы понять, на каком же варианте поведения ему следует остановиться. Реакция родителей на один и тот же поступок ребенка должна быть одинаковой и стабильной не менее пяти раз подряд,

чтобы можно было говорить об эффективности используемого метода воспитания. В первый раз ребенок может не услышать того, что ему говорят, во второй — оглянуться, в третий — понять, что он это уже слышал, и только в четвертый или пятый раз он может как-то отреагировать.

«Дети, если могут, ведут себя хорошо; если не могут, мы должны выяснить причину, чтобы оказать им помощь».

Росс В. Грин, психиатр и психолог

Способность разрешать ребенку проявлять свои чувства, помогая выразить их в приемлемой форме

Часто родителям не нравится, что ребенок выражает злость, гнев и другие чувства, которые принято считать негативными. Однако следует помнить, что эмоции не бывают «правильными» или «неправильными», и нельзя ругать ребенка за их проявление. В то же время, допустимо не всякое поведение, вызванное подобными эмоциями. Например, мы позволяем Саше выплеснуть гнев, но не бить при этом Сережу игрушечной машинкой. Если ребенок злится, в его организме происходит выброс адреналина. И тогда он дерется, толкает других малышей, плюется, кусается или швыряет камни либо другие предметы, потому что не знает, как справиться с этим потоком энергии. Дети нуждаются в том, чтобы взрослые помогли им направить энергию в нужное русло. Можно дать ребенку кусок пластилина — чтобы месить его кулаками, газету — чтобы рвать или комкать ее, или подушку — чтобы колотить по ней, сколько душе угодно.

Очень важно научить ребенка приемлемым способам выражения своего недовольства. Он должен понять, что расстраиваться можно, но нельзя проявлять это неподобающим образом. Научите его словам, описывающим чувства: злой, сердитый, усталый и т. д. В соответствующих ситуациях учите его говорить: «Я действительно очень зол», «Я сердит» и т. п. Хвалите его, когда он говорит вам о своем огорчении: «Ты попросил меня помочь тебе, когда был сильно расстроен. Ты хорошо поступил!» И еще надо помнить, что вы являетесь примером для своего ребенка. Если вы выражаете гнев, разрывая в клочки газету, ребенок в подобном состоянии будет делать то же самое. Если вы кричите и хлопаете дверью — он будет поступать так же.

Умение предугадать истерику и правильно себя вести, если она началась у ребенка

Детям раннего возраста иногда свойственны приступы ярости, во время которых они падают на пол, колотят по полу руками и ногами, кричат, бьют окружающих. Чаще всего такое поведение возникает в ответ на запрет взрослых (нельзя брать какую-нибудь вещь или бегать по лужам) либо на отказ купить игрушку, шоколадку. Подобная вспышка может стать и следствием конфликта со сверстниками. Например, кто-то из детей отбирает у ребенка игрушку, а он не знает, что делать в этой ситуации, как привлечь внимание взрослых, как выразить свою обиду. Специалисты рекомендуют в таком случае применять следующую тактику. Если истерика началась в ответ на отказ или запрет взрослого, родители не должны тут же менять свое решение, лучше твердо сказать «нет» (конечно, в том случае, когда запрет действительно обоснован). Кроме того, есть несколько способов физического взаимодей-



ствия с ребенком во время истерики: надо дать ребенку успокоиться, а затем достаточно крепко обнять его и тихим, спокойным голосом говорить с ним, описывая, что с ним происходит, и повторяя, как вы его любите. Не стоит поднимать ребенка с пола и насильно брать на руки, но, если он сам этого хочет, следует выполнить его просьбу. Однако любые нравоучения в этот момент будут неуместными.

Нежелательно во время истерики оставлять ребенка одного — это может быть небезопасно. Однако если взрослый сам находится в состоянии крайнего эмоционального возбуждения и не может контролировать свои действия, лучше все же отойти от ребенка. Очень часто родители в приступе гнева либо кричат на ребенка, либо шлепают его (порой — слишком сильно), а потом мучаются чувством вины и раскаяния.

На пике истерики ребенок может не слышать уговоров взрослых, но, когда он немного успокоится, стоит попробовать отвлечь его, переключив внимание на какое-то действие или предмет. Например, можно сказать: «Смотри, а у меня интересная игрушка!», «Видишь, какая красивая птичка села на ветку?», и т. д. Часто специалисты советуют родителям научиться помогать ребенку «проживать» истерику, то есть, получать разрядку. Нужно говорить ребенку о его чувствах: «Ты сейчас злишься на меня», «Ты очень обижен», и т. п. Можно даже просто перечислять его действия, помогая ребенку понять, что с ним происходит. В этот момент крик может стать еще громче, но не стоит бояться: любая истерика заканчивается сама по себе, и вам лишь необходимо быть рядом с ребенком, сочувствовать ему, следить за тем, чтобы с ним ничего не случилось.

Тем не менее, лучше не ждать, пока поведение ребенка полностью выйдет из-под контроля. Если вы замечаете, что он капризничает, раздражен или хнычет, немедленно отвлеките его, предложите несколько вариантов действий, которые обычно он хорошо принимает: «Хочешь вылезти из коляски и пойти пешком?», «По-моему, ты устал. Давай пройдемся!», и т. п.

Понимание того, что ребенку надо доступно объяснять правила поведения

Вспомните, сколько раз вы сталкивались с ситуацией, когда ребенка ругают за то, что он шумит, балуется в супермаркете, забирает у детей игрушки, бросает свои вещи в неположенных местах и т. д. Но не задавались ли вы вопросом — а этим детям рассказывали, как нужно себя вести? Часто непослушание ребенка связано именно с тем, что он просто не знает о существовании тех или иных правил поведения. Он ведет себя спонтанно и естественно. Потом вдруг выясняется, что правила все-таки были, но о них малышу не сказали, зато отругать успели. Мир, в котором мы живем, полон ограничений и правил, и мы далеко не всегда можем делать то, что захотим. Детям необходимо объяснить это, иначе, став взрослыми, они столкнутся с серьезными трудностями.

Умение устанавливать правила для ребенка

Родители часто жалуются, что дети их не слушают. Это обычное явление, связанное с тем, что дети стремятся к независимости, и наши правила кажутся им необязательными. Однако есть способы, которые помогают если не преодолеть детское упрямство, то значительно смягчить его. Как же надо устанавливать правила для ребенка?

Правила предназначены для того, чтобы формировать и контролировать адекватное поведение ребенка, чтобы оберегать малыша. Он чувствует себя уверенно, когда знает, что можно делать, а что нельзя. Прежде всего, ваши правила должны быть простыми. Для начала выберите два или три наиболее важных правила, например, убирать игрушки после игры и спокойно разговаривать за столом. Говорите о них ребенку ровным уверенным голосом, быстро и четко, повторяйте их, а также — самое главное — сами следуйте им. Если вы повторите требования, то ребенок, даже не запомнив их сразу, обязательно уловит их смысл. Хвалите ребенка каждый раз, когда он выполняет правила. Старайтесь быть гибкими: если ваши действия неэффективны, придумайте какие-то альтернативные способы объяснения правил. Дети не рождаются «плохими». Они просто не знают разницы между плохим и хорошим, пока вы не научите их понимать ее. Маленький ребенок может не осознавать, что делает что-то не так. Нельзя говорить ему — «ты плохой», «ты меня раздражаешь», поскольку это негативно влияет на его самооценку. Если ребенок слишком часто слышит, что он плохой, он и ощущает себя таким. Естественно, вы хотите и должны научить ребенка понимать, что такое «хорошо» и что такое «плохо». А это означает, что вам необходимо помочь ему увидеть, как его поступки влияют на него самого и на других людей.

Умение контролировать свои действия

Если у вас появляется желание встряхнуть или ударить плачущего ребенка, попробуйте сделать следующее:

- выйдите из комнаты и позвоните кому-то из друзей;
- включите спокойную музыку;
- сделайте 10 глубоких вдохов и постарайтесь успокоиться; затем сделайте еще 10 вдохов;

- пойдите в другую комнату и выполните какие-нибудь физические упражнения;
- примите душ;
- сядьте, закройте глаза и представьте, что находитесь в каком-нибудь красивом и приятном для вас месте.

Если ни один из предложенных способов вам не помогает, стоит обратиться за помощью к специалисту (например, к психологу).



Использование эффективных методов приучения ребенка к дисциплине

Существуют разные способы приучения детей к дисциплине. Некоторые родители считают, что это достигается посредством наказаний. Однако наказание не должно быть краеугольным камнем послушания. Ниже описано **несколько эффективных методов** приучения ребенка к дисциплине.

Тайм-аут. Этот метод заключается в следующем: когда ребенок нарушает какие-либо правила, родитель спокойно напоминает: «Нельзя драться» или «Не таскай кошку за хвост». Затем он говорит: «Придется устроить тайм-аут», и отводит ребенка на заранее известное место (кресло, стул, диван). Ребенок должен оставаться там совсем недолго: для двухлетнего малыша достаточно двух минут, для трехлетнего — трех. Родителю необходимо быть рядом с ребенком, не позволяя ему уйти с этого места. По завершении тайм-аута ребенок может вернуться к игре, но, если он нарушит правило вновь, тайм-аут необходимо повторить. Такой способ дает ребенку возможность успокоиться, справиться со своими чувствами и переключиться на другой вид деятельности.

Похвала за хорошее поведение. Мы не случайно выделяем этот метод приучения к дисциплине, потому что плохие поступки мы всегда замечаем, а на хорошие часто не обращаем внимания, так как считаем, что они в порядке вещей, что так и должно быть. Специалисты же убеждены: закрепляется именно то поведение, которое родители отметили (неважно, хорошее оно или плохое). Поэтому, когда ребенок ведет себя хорошо, похвалите его, скажите: «Ты очень хорошо себя вел, и я

смогла быстро приготовить ужин. Спасибо тебе». Дети любят, когда родители счастливы и довольны.

Сказка вместо наказания. Один из способов не наказывать, а понять причины «неправильного» поведения своего ребенка — сказкотерапия. Придумайте сказку, главный герой которой похож на вашего ребенка. Доведите развитие сюжета до апогея, а потом, рассказывая о поступках героя, покажите, как найти выход, как общаться с окружающими, как попросить о помощи.

Помимо этого, по ходу действия можно спрашивать мнение ребенка: «Как ты думаешь, почему мальчик так себя ведет?», «Зачем он грубит?», «Почему он не слушается?» И то, что вы услышите от ребенка, поможет вам многое узнать и понять о нем, так как он, скорее всего, будет рассказывать про себя.

Кроме того, ребенка, который капризничает, не слушается, можно спросить напрямую: «Зачем ты это делаешь?», «Чего ты хочешь от меня?» И, возможно, он сам даст вам ответ на вопрос.

Извинение перед ребенком, если вы что-то сделали не так. Извинение за собственное некрасивое поведение — один из лучших способов показать ребенку пример хорошего поведения и ответственности за свои действия. Вы не идеальны, как и ваш ребенок. Если вы требуете, чтобы он просил прощения за плохие поступки, то почему сами должны делать иначе?

Для того, чтобы воспитание способствовало нормальному развитию ребенка, оно должно быть последовательным. Ребенок должен знать, чего от него ожидают, даже если это элементарные с точки зрения взрослых вещи.



Если ребенок не знает о правиле поведения в конкретной ситуации, достаточно сообщить ему об этом сразу же, когда он с ней столкнулся. Причем правило должно звучать конкретно и давать ребенку ответ на простой вопрос: «Как мне себя вести и что можно делать?» Сказать: «Перестань есть эту гадость!» — недостаточно, необходимо указать, что **именно** нельзя, а что **именно** можно. Например: «Нельзя брать в рот то, что ты поднял с земли. Давай лучше соберем листья и сделаем букет». После запрета всегда желательно «давать что-либо взамен», обозначать то, что делать можно и нужно. Этим вы показываете ребенку, что мир состоит не столько из запретов, сколько из большого числа возможностей, о которых он еще просто не знает.

Таким образом, еще один эффективный метод воспитания можно сформулировать так: **не спешите ругать ребенка**, сначала попробуйте обозначить правила поведения заранее. Если же это невозможно, объясните ребенку его ошибку сразу, как только заметили, что он ведет себя недопустимо. Наконец, не забывайте, что спокойный и убедительный тон всегда действеннее, чем крик и физическое наказание.

Способность избегать неэффективных методов приучения к дисциплине

Нельзя «воспитывать» ребенка на расстоянии. Если мама из кухни кричит: «Прекрати!», это кажется ребенку смешным, и он продолжает делать то, что делал. Надо подойти к ребенку поближе, остановить его, взять за плечи или за руки и сказать, глядя ему в глаза: «Не нужно играть в мяч в комнате, потому что ты можешь разбить стекло в окне и порезать ручку или ножку, и тогда ты не будешь гулять на улице». Если ребенок отка-

жется подчиниться, можно применить другой способ, например, сказать: «Давай лучше пойдем на детскую площадку. Наверное, там уже собрались твои друзья, и ты сможешь поиграть вместе с ними», но кричать и угрожать — бессмысленно.

Нельзя заставлять ребенка чувствовать себя виноватым, говорить ему, допустим: «Я буду тебя любить, только если ты будешь послушным». Чувствуя вину из-за своего поведения, в дальнейшем ребенок будет стремиться угождать всем ради того, чтобы его любили.

Не нужно для выражения запрета использовать такие фразы как «Нельзя, и все», «Нет, потому что нельзя». Они ничему не учат ребенка. Следует объяснить, почему «нельзя». Скажите малышу: «Нельзя залезать на подоконник, потому что ты можешь упасть на пол, и тебе будет больно, ты можешь поранить ручку. Тогда придется лежать в постели, и нельзя будет гулять на улице, ходить в парк, рисовать и собирать Lego». Иногда ребенок снова и снова спрашивает — «Почему?» В этом случае необходимо несколько раз повторить объяснение, и он поймет, что не сумеет заставить вас передумать.

Родители — главная защита и опора для малыша, и их любовь — его шанс на выживание. Если же вместо доброты он натывается на крик и отчуждение, мир ребенка рушится. Ребенок учится, познает мир, и, когда он ошибается, нужно не ругать его, а объяснить, что он сделал не так. Детям больше всего на свете нужна любовь преданных им родителей. Люди, ставшие преступниками, в детстве страдали не от недостатка наказаний, а от недостатка любви. Недаром малыши часто спрашивают маму или папу: «Ты меня любишь?»

Чтобы быть здоровым и гармонично развиваться, ребенок должен быть уверен в вашей безусловной любви к нему.

Конечно, родители любят своих детей, но, к сожалению, не всегда могут эту любовь показать, выразить. Дальше вы прочтете о нескольких важных **формах выражения родительской любви**.

Прикосновения

Мы не всегда осознаем, как важны прикосновения для нас и наших близких. Каждому взрослому необходимо, чтобы его обнимали от 4 до 12 раз в день. Малышам же прикосновений нужно гораздо больше. Тогда они чувствуют себя защищенными, а их интеллект лучше развивается. При поглаживании, прикосновении возникает особый контакт с кожей, который называют тактильным. Он необходим всем живым существам, поскольку благотворно воздействует как на определенные группы мышц и нервов, так и на весь организм.

Ласковый взгляд

Чаще смотрите своему ребенку в глаза. Они, как известно, зеркало души, и если мы с любовью будем смотреть в это зеркало, то и в ответ увидим теплый свет, доброту и нежность.

Нежные и ласковые слова

Постоянно разговаривайте с ребенком, говорите ему ласковые и нежные слова и фразы: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты мой хороший», «Я рада тебя видеть», «Я тебя очень люблю» и многое другое, что подскажет вам ваша любовь к ребенку.

Похвала

«Дети питаются молоком и похвалами», — сказала однажды английская писательница Мэри Лэм. Хвалите малыша как можно чаще — за любое достижение, любой хороший поступок. Похвала укрепляет в ребенке уверенность в себе, помогает проявиться всему лучшему, что в нем есть. Ваши добрые слова останутся в его душе и будут согревать его всю жизнь.



Активные игры с детьми

Это самый действенный метод, который позволяет наполнить чашу любви вашего ребенка. Многим родителям кажется, что если они отводят детей на детскую площадку, где те могут играть со сверстниками, то уже уделяют им достаточно времени и внимания. Да, это, конечно, так. Но гораздо лучше, если вы сами принимаете участие в играх на этой площадке или дома, смеетесь и дурачитесь вместе со своим ребенком, ведь таким образом вы вступаете с ним в тесный контакт. Это не только вызывает у него удовольствие и радость, но и создает между вами прочную эмоциональную связь.

Внимание

Посвящайте детям часть своего личного времени: разговаривайте, читайте, рисуйте, лепите из пластилина, играйте вместе. При чем время, которое вы проводите с ребенком, должно принадлежать только ему, без всяких «сопутствующих» занятий в виде приготовления ужина, глажения белья или разговора по телефону.

Разрешение совершать ошибки

Известный канадско-американский писатель и педагог Лоуренс Питер говорил: «Чтобы избегать ошибок, надо набираться опыта; чтобы набираться опыта, надо делать ошибки».

Разрешение проявлять свои чувства

Не ругайте и не хвалите детей за проявление чувств. Учите их понимать свои чувства и говорить о них — это

помогает детям выражать эмоции, более точно распознавать их и справляться с ними. Например, в соответствующей ситуации можно сказать: «Думаю, ты плачешь потому, что устал» или «Я знаю, что Артем забрал твой мяч и тебя это расстроило».

Куда обратиться за помощью

При необходимости получить консультацию по вопросам воспитания ребенка в возрасте от 0 до 3 лет вы можете обратиться к психологу медицинского учреждения по месту жительства или дошкольного учреждения, если ребенок его посещает.

Помните: ваша любовь необходима детям, как воздух. Дети — зеркало для своих родителей. Если вы одариваете их любовью, они отражают ее и возвращают вам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ

1. Алексеева И.А. Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. — Москва, «Генезис», 2005
2. Викофф, Д., Юнелл, Б. Воспитание без кнута и пряника/Д. Викофф, Б. Юнелл; пер. с англ. И.В. Гродель. — 2-е изд. — Минск, «Попурри», 2010
3. Козлова Г.Л., Мирейчик Л.Н., Прякина М.В. Насилие над детьми. Его виды и возможности предупреждения. — Минск, 2003
4. Лео, П. Как создать теплые отношения с детьми/П. Лео; пер. с англ. Л.А. Бабук. — Минск, «Попурри», 2008
5. Недостойное обращение с детьми — 2/ под ред. Рут Соонетс. — Тарту, 2007
6. Пирсон Линда. Как вырастить здорового, счастливого и послушного ребенка. — Минск, 2008
7. Ратледж, Р. Мамина книга. Бесконфликтное воспитание ребенка от 1 до 4 лет/Р. Ратледж; пер. с англ. С.В. Шпакова. — Минск, «Попурри», 2010
8. Румянцев А.Г., Древаль О.Н., Фениксов В.М. Синдром Shaken Baby: диагностика, лечение, профилактика.// «Вопросы практической педиатрии», 2007, т. 2, № 2
9. Роомельди М. Гиперактивный ребенок. — Тарту, 2003
10. Смагина Л.И., Чернявская А.С. Право ребенка на защиту от всех видов насилия и профилактика подростковых суицидов. Методические рекомендации. — Минск, 2006
11. Фромм А., Гордон Т. Популярная педагогика. — Екатеринбург, «ЛТД», 1997

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Авдеева Н.Н. Привязанность ребенка к матери в раннем возрасте. Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.portal-slovo.ru/pre_school_education/36561.php, дата доступа: 19.07.2013
2. Авдеева Н.Н. Воспитание малыша в семье от рождения до трех лет: советы психолога. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgpru/vms/VMS-001-.htm>, дата доступа: 19.07.2013
3. Алексашина Ж. Воспитание ребенка до года. Нужно ли воспитывать младенца? Электронный ресурс. Режим доступа: http://how.qip.ru/home/education/307-vospitanie_rebenka_do_goda_nuzhno_li_vospityvat_mladenca, дата доступа: 16.07.2013
4. Воспитание детей в возрасте от года до трех. Электронный ресурс. Режим доступа: http://baby.web-3.ru/article/stages/toddler/?act=full&id_article=400, дата доступа: 14.07.2013
5. Возрастные кризисы развития детей. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://forum.ladushki.info/viewtopic.php?f=7&t=195>, дата доступа: 12.07.2013
6. Госпитализм у детей. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/gospitalizm>, дата доступа: 14.07.13
7. Госпитализм. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://azps.ru/handbook/g/gosp219.html>, дата доступа: 15.07.13
8. Госпитализм. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://adopting.ru/viewtopic.php?f=28&t=128&start=30#wrapheader>, дата доступа: 15.07.13
9. Дягилева Т. Телесные наказания детей. Режим доступа: <http://mama.ru/articles/telesnye-nakazaniya-detei>, дата доступа: 20.07.13
10. Делегированный синдром Мюнхгаузена. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://yped.ru/?p=4762/>, дата доступа: 15.07.13
11. Игры с младенцем. Формирование навыков общения. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://sekreтики7ya.ru/igryi-s-mladentsem-formirovanie-navyikov-obshheniya>, дата доступа: 10.07.2013
12. Имеет ли младенец право на выбор и может ли выбирать что-то сам? Электронный ресурс. Режим доступа: <http://formams.ru/articles-15-7-634.html>, дата доступа: 13.07.2013
13. А. Колосков. Синдром Мюнхгаузена — 2. Почему дети становятся жертвами своих родителей. Электронный ресурс. Режим доступа: http://adalin.mospsy.ru/l_03_00/l_030141.shtml, дата доступа: 19.07.13
14. Кризис трех лет. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.kid.ru/pregnancy/index448.php3>, дата доступа: 17.07.2013

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

15. Как воспитать ребенка послушным. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://formams.ru/articles-16-8-26.html>, дата доступа: 15.07.2013
16. Каштанова Е.А. На что обратить внимание при выборе методики воспитания для ребенка? Электронный ресурс. Режим доступа: http://how.qip.ru/home/education/402na_cho_obratit_vnimanie_v_vybore_metodiki_vospitaniya_dlja_rebenka, дата доступа: 14.07.2013
17. Как сохранять терпение с годовалым малышом? Электронный ресурс. Режим доступа: <http://mamapedia.com.ua/razvitie-rebenka/deti-do-3-let/kak-sohraniat-terpenie-s-godovalym-malyshom.html>, дата доступа: 13.07.2013
18. Крамаренко Н.С. Точки кипения: в чем истоки детской агрессии? Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.materinstvo.ru/art/8060>, дата доступа: 13.07.2013
19. Как правильно наказывать 2-3 летнего малыша? Электронный ресурс. Режим доступа: <http://ivona.bigmir.net/deti/development/332391-Kak-pravil-no-nakazyvat--2-3-letnego-malysha>, дата доступа: 13.07.2013
20. Категорическое непослушание. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://efamily.ru/articles/102/296>, дата доступа: 17.07.2013
21. Кудрявцева Н. Возрастной кризис 1 года. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.aistenok.ru/postdetail.php?ID=34535>, дата доступа: 16.07.2013
22. Как воспитать уверенного ребенка. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://roju.ru/vospitanie-rebenka-3goda/176-kak-vospitat-uverennogo-rebenka-razvivajem-chuvstvo-dostoinstva.html>, дата доступа: 15.07.13
23. Левыкин Р. Кризис трех лет. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://deti.zazzy.ru/2011/04/3.html>, дата доступа: 17.07.2013
24. Насилие над детьми. Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.semya-rastet.ru/razd/nasilie_nad_detmi, дата доступа: 17.07.2013
25. Привязанность к родителям в раннем детстве влияет на психосоциальное развитие детей. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://madame.usoz.ru/publ>, дата доступа: 16.07.2012
26. Психическое здоровье младенца. Родительско-детская привязанность и ее нарушения. Электронный ресурс. Режим доступа: http://mdspb.narod.ru/03infant_health6.htm, дата доступа: 13.07.2013
27. Пирог Иван. Послушный ребенок – миссия выполнима! Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.ivanpirog.com/posts/poslushnyj-rebyonok-missiya-vypolnima>, дата доступа: 12.07.2013
28. Родители и дети 2-3 лет. Борьба за власть. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.baby.ru/community/view/44180/forum/post/92516521>, дата доступа: 16.07.2013
29. Развитие ребенка. Первый год жизни. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.mylittlebaby.ru/index.php?topic=krizis>, дата доступа: 16.07.2013
30. Синдром встряхивания ребенка. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://conf.7ya.ru/fulltext-thread.aspx?cnf=misc&trd=33>, дата доступа: 15.07.13
31. Синдром ShakenBaby. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://slingomamy.livejournal.com/5476296.html>, дата доступа: 14.07.13
32. Синдром госпитализма. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://an-hram.ru/articlesview.php?id=10>, дата доступа: 15.07.13
33. Синдром Мюнхгаузена. Электронный ресурс. Режим доступа: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_psychology, дата доступа: 15.07.13
34. Ульянкина Н.В. Как помочь агрессивному ребенку. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://uspevai-s-detmi.livejournal.com/427423.html>, дата доступа: 13.06.13
35. Фридман О.В. Не спешите ругать ребенка! Сначала попробуйте это... Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.b17.ru/article/ne_speshite_rugat_rebenka_snachala_porq, дата доступа: 26.07.13
36. Что делать, если ребенок впадает в истерику? Электронный ресурс. Режим доступа: <http://blowround.narod.ru/study/isterika/isterika.htm>, дата доступа: 30.07.13
37. Щепина А. Что мешает нам любить друг друга? Электронный ресурс. Режим доступа: http://innewfamily.narod.ru/menu2/22_attachment1.htm, дата доступа: 18.07.2013



Этот буклет создан в рамках проекта международной технической помощи «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь» (2012-2015 гг.)

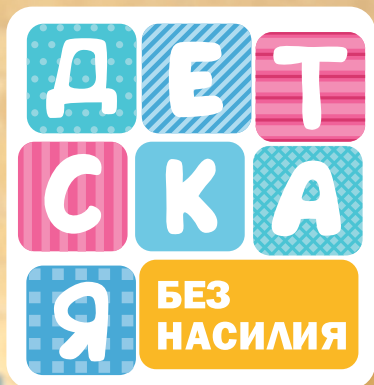
Проект выполняется Министерством внутренних дел Республики Беларусь совместно с Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФПА), являющимся координатором со стороны системы ООН, Детским Фондом ООН (ЮНИСЕФ), Международной организацией по миграции, международным общественным объединением «Гендерные перспективы» и общественным объединением «Белорусская ассоциация молодых христианских женщин». Мероприятия проекта проходят в пилотных регионах – Бресте, Кобрине и Каменце, а также в Минске.

Цель проекта – усовершенствовать систему предотвращения домашнего насилия и борьбы с его проявлениями, особенно в отношении женщин и детей. Мероприятия включают:

- обучение сотрудников милиции и социальных служб, работников сфер образования и здравоохранения;
- создание механизма межведомственного взаимодействия в сфере борьбы с домашним насилием и оказания помощи пострадавшим;
- разработку образовательных материалов, в том числе по ненасильственному воспитанию детей (как для родителей, так и для педагогов).

В рамках проекта открыта национальная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия 8-801-100-8-801 (для совершеннолетних). Поддерживается работа Телефона доверия для детей и подростков (+375-17) 246-03-03 и Детской телефонной линии 8-801-100-1611. Действует ресурс для участников ситуаций домашнего насилия www.ostanovinasilie.org.





Давайте
жить мирно!