

## **Статья для родителей**

### **Как остановить насилие по отношению к ребенку Что считается насилием по отношению к ребенку**



Есть две формы насилия: физическое и психическое. К физическим формам относятся нанесение ребенку физических травм, телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие и лишают жизни. Это избиения, истязания, пощечины, шлепки. Любые вовлечения ребенка в сексуальную жизнь также считаются насилием.

Психическое насилие подразумевает периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребенка, тормозящее развитие личности и приводящее к развитию патологических черт характера. Открытое неприятие и постоянная критика ребенка, угрозы в адрес ребенка в словесной форме, замечания в оскорбительной форме, унижающие достоинство ребенка, преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка, ложь и невыполнение взрослыми своих обещаний, однократное грубое психическое воздействие, вызывающее у ребенка психотравму. Также насилием считается пренебрежение к ребенку, отсутствие должного обеспечения основных потребностей в пище, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи.

#### **Какие последствия насилия над детьми**

У детей, в семьях которых применяют телесные наказания, чаще развиваются тревога, депрессия, отклонения в поведении и другие проблемы с психическим здоровьем. Ученые не нашли значимой разницы в реакции мозга детей, которых шлепали, и детей, подвергавшихся в семье насилию. Хотя кто-то, возможно, и не считает телесные наказания формой насилия, с точки зрения того, как реагирует мозг ребенка, разницы нет. Крики и другие грубые методы воспитания тоже вредят развитию детского мозга, предупреждают исследователи Монреальского университета. Они выяснили, что дети, которых трясали и били, на которых кричали и срывали злость, к 12-16 годам имели меньший объем миндалевидного тела и префронтальной коры по сравнению со сверстниками, не сталкивавшимися с таким поведением со стороны родителей. Дети, которых бьют: хуже

концентрируются, хуже запоминают, сами дерутся, во взрослом возрасте склонны к зависимым отношениям или отношениям, где к ним проявляют насилие, обладают заниженной самооценкой, могут думать о суициде или совершить его.

### **Когда ребенка наказывают физически любым образом**

Ребёнок получает от значимых для него людей следующую информацию о том что:

- Люди, которые вас больше всего любят – это те, которые вас бьют.
- У вас есть право бить других членов семьи.
- Вы можете применять физическую силу по отношению к другим, когда другие методы не действуют. (Например, нет более нелогичной картины чем мать, шлепающая своего ребенка со словами «Драться нехорошо!»). Вряд ребенок поймет, что агрессия не лучший способ установления связей с миром если этим способом пользуются его родители, пытаясь доказать ему неправоту или добиваясь послушания).

### **Альтернативы физическим наказаниям**

Вы можете не поверить, но в наказаниях вообще нет смысла, кроме того, чтобы родитель выразил свою агрессию по отношению к ребенку. Если родитель приведет свою жизнь в порядок, удовлетворит свои взрослые потребности: будет сыт, обут, будет отдохнувшим, то есть будет бережно относиться к себе, то у него будет достаточно психических ресурсов мудро принимать своего ребенка. Здесь речь не идет о том, что родитель будет равнодушен к проступкам своего дитя. Здесь речь идет о том, что вместо злости родитель будет испытывать тревогу за жизнь, беспокойство, что маленький человек отходит в сторону от его, родительского согласия. Или агрессия родителя будет иметь защитный характер: оберегать родителя от психического дискомфорта, но она будет выражаться другими, не пугающими ребенка способами.

Если взрослый общается с ребенком на глубоком уровне, ребенку достаточно объяснить, почему тот или иной его поступок не нравится взрослому.

### **Детей до 7 лет можно:**

- отвлекать от деструктивного поведения;
- дать проиграть физическую активность, чтобы не возникало потребности драться, например, посадить на стул, чтобы дать подумать, ограничить нежелательное поведение, затормозить его;
- четко сказать: я не хочу, чтобы так поступали и выйти из комнаты;
- поговорить перед сном в спокойной обстановке, когда ребенок Вас услышит;
- дать ребенку выразить негатив: скомкать бумагу, кинуть мягкую игрушку, потянуть слайм.

*Для успокоения ребенка можно использовать методы музыкотерапии*

*Музыкотерапия – метод психокоррекции, основанный на гармонизирующем воздействии музыки (звуков) на психическое и физическое состояние человека.*