

# Консультация для родителей

## Почему взрослые ведут себя жестоко с детьми



**Когда в новостях появляются статьи о родителях-садистах, задаешься вопросом — откуда у взрослых берется жестокость к детям? И можно ли обнаружить эту жестокость в себе на ранних этапах, чтобы не искалечить жизнь ребенку?**

— *Необоснованная агрессия по отношению к детям не имеет никакого отношения к справедливому наказанию. Такое поведение взрослых дезориентирует малышей, рождает ответное ожесточение, разрушает привязанность и любовь.*

*Многие думают, что жестокие родители — это исключительно опустившиеся люди, маргиналы или те, кто страдают от алкогольной зависимости. На самом деле, и вполне обычные люди могут оказаться «по ту сторону черты».*

### **Откуда берется агрессия взрослых к детям**

Да, все люди могут злиться. Однако, когда речь заходит о детско-родительских отношениях, тема агрессии приобретает особое звучание, ведь ребенок не может постоять за себя, дать взрослому отпор.

Даже самые трепетные и ответственные родители нет-нет, да и срываются на детей. И если разовые срывы и всплески гнева еще можно понять и простить, то регулярная немотивированная агрессия сильно травмирует психику ребенка и требует срочной коррекции.

Некоторые люди более склонны к агрессии, их нервная возбудимость такова, что достаточно малейшего повода и они уже готовы к «превышению полномочий», другие проявляют подобное поведение под влиянием определенных факторов — внешних, внутренних.

*В любом случае, если в доме есть агрессия, нужно как можно быстрее пересмотреть сложившуюся ситуацию и изменить отношения с близкими. Не*

*дожидайтесь печальных последствий своих «родительских промахов», таких как потеря контакта и взаимопонимания с детьми.*

### **Отношения в родительской семье**

Живя в семье, где подзатыльник — норма общения, где маленьких высмеивают, унижают и даже бьют, ребенок не понимает, что стал жертвой насилия. Для него такое отношение естественно и нормально. Он плохой, а, значит, заслужил наказание. Так устроен мир.

*Вырастая, 95% детей, которых били и унижали родители, как правило, воспроизводят одну из двух моделей поведения:*

- мальчики становятся агрессивными и осознают, что теперь тоже могут издеваться над окружающими;
- девочки свыкаются с установкой, что над ними можно посмеиваться, унижать и даже поднимать на них руку.

Когда такие люди встречаются, они воссоздают подобную модель семейных отношений. И даже сопутствующее страдание будет восприниматься как естественный спутник семейных уз.

### **Как себе помочь, если вы жили с жестокими родителями:**

- Осознайте: вы не виноваты в том, что с вами происходило в детстве
- Осознайте: вы не были каким-то ужасным ребенком — были самым обычным, как все дети.
- Осознайте, что взрослые проявляли жестокость не из-за ваших проступков, а потому, что у них были свои психологические нарушения.
- Найдите психолога и проработайте с ним все эмоции по этому поводу.

### **Алкоголь усугубляет агрессию**

*Самые жестокие надругательства над детьми люди совершают в состоянии алкогольного (или любого другого) опьянения. Но сам по себе алкоголь агрессию не вызывает. Он отключает умственный контроль.*

Если человек изначально агрессивен, в трезвом состоянии он свои эмоции еще контролирует, но выпивая, позволяет себе все, что так старательно подавлял.

Если вы склонны к жестокости и осознаете это, ваша задача — свести к минимуму употребление алкоголя и никогда не пить в присутствии детей.

### **Ребенок как способ решить проблему**

Когда женщина беременеет не потому, что захотела стать мамой, а потому, что так получилось, пора замуж, иначе мужчину не удержать и т.д., она оказывается не готова к новой для себя роли.

После родов в ее жизни меняется все: фигура, распорядок дня, приоритеты, статьи расходов, круг общения. Ничего из этого она не ждала и даже не предполагала. Женщина чувствует, что попала в западню. Она решала личную проблему, а получила крушение надежд.

Конечно, у такой женщины ребенок не вызовет теплых чувств. Он будет ее раздражать, злить, нервировать. Несложно догадаться, как сложатся их взаимоотношения, и на ком мать будет вымещать раздражение.

### **Что делать, если вы не готовы к материнству и срываетесь на ребенке**

- **Никого не ругать за принятое решение.**
- **Позволить себе прожить свои негативные эмоции.**
- 
- **Дать себе время на принятие ситуации.**
- **Раскрыть новые смыслы и ценности материнства.**

### **Родительское выгорание**

Если к бытовой жестокости наше общество относится терпимо, то к родительству как к явлению предъявляет супер высокие требования. Правильный родитель обязан максимум времени уделять детям, водить их на «развивашки», курсы языков и спортивные секции, обеспечить качественный отдых, путешествия, образование.

Не дай бог задеть детскую самооценку, что-то не то сказать или сделать. Ребенок превращается в главный семейный проект. На него бросаются все силы и средства. И если «проект» неуспешен, значит, родители не справились. Выдерживать такое давление очень сложно.

Особенно, если в семье одна мама, есть нерешенные бытовые вопросы или другие проблемы. Родители не выдерживают психологического напряжения и срываются, как думаете, на ком? Конечно, на детях.

### **Как справляться с родительским выгоранием**

- **Признать, что проблема есть.**
- **Позволить себе любые эмоции.**
- **Попытаться наладить сон.**
- **Позволить себе регулярный отдых даже в ущерб времени, которое вы уделяете ребенку.**

- Позволить себе неуспех.
- Отказаться от соревнований с другими родителями: и в жизни, и в соцсетях.
- Обратиться за помощью к жене/мужу, родственникам, друзьям.
- Если есть возможность, обратиться к психологу.
- 

### **Главная причина агрессии взрослых**

По сути, она одна — изъян личности взрослого. Отношения по шаблону родительской семьи, выгорание, усталость от проблем, личностная незрелость — все говорит о том, что человеку не хватает собственных ресурсов справиться со своими жизненными обстоятельствами. Ему сложно организовать свою жизнь с учетом своих интересов и возможностей. Роли взрослого и родителя им не осознаны в полной мере. Он играет их вынуждено в силу обстоятельств и возраста.

Когда взрослый говорит ребенку: *«У тебя что, совести нет?»*; *«Тебе маму совсем не жалко»*; *«Ты нас с матерью в гроб загонишь»*; *«Всю душу мне вымотал»*; *«Тебя что, выпороть?»* и т.д., он перекладывает на него решение конфликта.

Не сам принимает решение наказать, простить, объяснить, а ждет, что дочь или сын сделают это за него. И неважно, сколько им лет — 5 или 15.



### **Что с этим можно сделать**

Осознать, что вы несете ответственность за физическое и эмоциональное состояние ребенка, а не наоборот

Осознать, что все не так безысходно, как кажется.

*Каждому человеку можно помочь. В 99% случаев ситуация не так безнадежна, как думают родители. Если отношения с ребенком зашли в тупик, мучиться от угрызений совести бесполезно. Гораздо эффективнее обратиться за помощью к специалисту.*

Начните действовать и будете вознаграждены новым качеством взаимоотношений в семье.

### **Как понять, что вы жестоки с ребенком**

Отследить это самостоятельно невозможно. Агрессор потому и агрессор, что не видит в своих действиях жестокости.

**Только психически неадекватные личности издеваются над детьми сознательно, у обычных людей это получается мимоходом.**

Поэтому, если кто-то говорит, что ваше поведение слишком сурово, стоит последить за собой. Возможно, он прав.

Отказ от агрессии не означает, что ребенка совсем нельзя наказывать. Иногда дети творят такое, что в чувство их могут привести только жесткие санкции. Но наказание должно быть разумным и справедливым.

Тогда ребенок с ним согласится, не будет считать себя незаслуженно обиженным, и ваши отношения не испортятся.

### **Что делать, если вы сорвались на ребенке**

- *Признайте, что были не правы.*
- *Попросите прощения у ребенка.*
- *Признайте и разделите его чувства. Например, скажите: «Извини, я поступил неправильно. Мне жаль, что такое произошло. Тебе, наверное, было обидно»*
- *Родителям кажется, что извинения перед ребенком разрушат их авторитет. На самом деле, все произойдет наоборот.*

### **Способность признавать ошибки без подобострастия, с уважением к оппоненту — свойство уверенной в себе личности.**

И ребенок это почувствует даже, если не сможет сформулировать. После искренних извинений уважение к вам вырастет.

### **Как понять, что ваш малыш страдает**

- *Ребенок стал немногословным и замкнутым.*
- *Ребенок явно боится вашу вторую половину.*
- *Вы не знаете, с кем дружит ребенок, о чем думает, что происходит в саду или школе.*
- *Ребенок тоже ведет себя агрессивно.*
  
- *Ребенок начал заикаться, страдать от энуреза, внезапно у него появилась аллергия.*

### **Что делать с агрессией вне дома**

Когда кто-то посторонний стыдит или ругает ребенка, первая родительская реакция — оградить, уберечь, обругать нахала в ответ.

Но возникает вопрос: кто защитит малыша, когда вас не окажется рядом?

Выясните, прав ли тот, кто делает замечание ребенку. Возможно, он прав и нужно к нему прислушаться. Если же ваши границы бесцеремонно нарушили, стоит дать отпор.

Третий вариант — перед вами просто неадекватный человек. В этом случае надо дистанцироваться и не вступать в полемику.

**Взрослея, ребенок будет сталкиваться с разными людьми. Задача родителей — научить его самостоятельно строить коммуникацию, не замыкаясь в себе и не впадая в угодничество.**

## **СЕМЬЯ И ДЕТСТВО БЕЗ НАСИЛИЯ И ЖЕСТОКОСТИ**

