

**Семья для ребенка - это, в первую очередь, источник защиты.
А что делать, если иногда ребенок нуждается в защите от своих
родителей?**

Жестокое обращение в семье - что это такое?

Порою мы, взрослые, не задумываясь, можем накричать на ребенка, толкнуть его, ударить, отшлепать и т.д., не придавая этому особого значения, считая это нормой.

Но давайте разберемся и подумаем, а что же чувствует ребенок, когда на него кричат, его толкают, шлепают?

Самое простое - это встать на место ребенка.

Если кто-нибудь на нас накричит или ударит, тот, кто сильнее нас, то мы почувствуем обиду, унижение, злость, раздражение, беспомощность и еще много негативных эмоций.

А если на ребенка кричит мама или ударил папа - самые близкие для него на свете люди, которые должны его защищать и оберегать. Ребенок в такие минуты считает себя самым несчастным на свете, он так же может разозлиться, почувствовать себя униженным,

беспомощным, а еще и не нужным, нелюбимым. Все эти негативные переживания не лучшим образом сказываются на развитии и социализации ребенка и проявления этого могут быть разными:

- Ребенок постепенно усвоит, что крик, унижение и физическая расправа - это норма жизни, и будет вести себя так же, только по отношению к более слабым. Ведь он изо всех сил старается походить на самых близких ему людей -родителей. В этом случае, ребенок станет агрессивным и неуправляемым.

- В другом случае при регулярном унижении ребенка (различные наказания, физическая расправа и т.д.) у ребенка появляется чувство вины, низкая самооценка, он считает себя самым плохим, не заслуживающим любви и т.д. Разве такой ребенок может добиться успехов в учебе, спорте или в чем-то другом?

В любом случае, то каким вырастет наш ребенок, зависит только от нас, родителей. Будет ли он успешным, уверенным в себе и счастливым, закомплексованным неудачником или агрессивным человеком.

Проявления жестокого обращения с детьми в семье:

- Родители не утешают ребенка, когда тот в этом нуждается;
- Родители публично оскорбляют, бранят, унижают, осмеивают ребенка;
- Сравнивают с другими детьми не в его пользу, постоянно сверхкритично относятся к нему;
- Обвиняют его во всех своих неудачах, делают из ребенка козла отпущения;
- Наказывают, унижая ребенка;
- Наказывают физически и т.д.

Что делать, если поведение ребенка вывело Вас из себя?

- Выйти из комнаты и отвлечься, позвонить кому-нибудь;
- Включить успокаивающую музыку;
- Сделать 10 глубоких вдохов и успокоиться; затем сделать еще 10 вдохов;
- Пойти в другую комнату и выполнить физические упражнения;
- Принять душ;
- Сесть, закрыть глаза и живо представить себе, что находитесь в каком-нибудь приятном месте;

- Если ни одна из предложенных стратегий не помогает, обращайтесь за психологической помощью.

Помните:

Ребёнка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нём личность.

Что нельзя делать

Пытаться сделать из ребёнка самого-самого.

Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо всё знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Никогда не говорите: «Вот Маша в 4 года уже читает, а ты?!» или «Я в твои годы на турнике 20 раз отжимался, а ты - тюфяк тюфяком». Зато ваш Вася клеит бумажные кораблики, «сечёт» в компьютере. Наверняка найдётся хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

Сравнивать вслух ребёнка с другими детьми.

Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Ведь вас самих сообщение о том, что президент Уганды (ваш ровесник, между прочим) награждён очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой? Если разговор о том, что «Мишенька из 2 подъезда непревзойдённо играет на скрипочке», происходит в присутствии вашего ребёнка, а в ответ похвалиться нечем - лучше всё равно что-нибудь скажите.

Шантажировать.

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тебя растила, а ты...». Это, уважаемые родители, на языке Уголовного кодекса называется шантаж. Самая несчастная из всех попыток устыдить. И самая неэффективная. На подобные фразы 99% детей отвечают: «А я тебя рожать меня не просил!»

Ругать или отчитывать ребенка при свидетелях.

Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребёнок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твёрдо и решительно увести его с места происшествия. Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым, поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните, почему так делать нельзя.