

Родителям о насилии.
(выступление на родительском собрании)

«Как бы ни была жестока к человеку судьба,
Как бы он ни был покинут и одинок, всегда
найдется сердце, пусть неведомое ему, но
открытое, чтобы отозваться на зов его
сердца».

Генри Водсворт Лонгфелло
(американский поэт-романтик)

Советы для родителей:

Если ребенок пережил насилие, это испытание не только для него, но и для того, кому он рассказывает об этом, в первую очередь, для родителей.

Вас могут охватить разные чувства - растерянность, шок, отрицание, недоверие, гнев, жалость, чувство вины и самообвинение, отвращение, бессилие.

Все это естественные чувства, нормальная реакция на боль, которую вы переживаете. И вы должны научиться принимать и справляться с ними, чтобы оказать необходимую помощь ребенку.

Главное, чем вы, как родители, можете помочь ребенку, который пережил насилие, - это справиться с тяжелыми эмоциональными переживаниями. Важно, чтобы ребенок не «закрывал» свои чувства в себе, а мог «излить» их, поделиться ими. Относитесь к ребенку серьезно. Не стоит убеждать ребенка не думать о случившемся или забыть об этом. Уход от разговора будет интерпретироваться ребенком как замалчивание. И ребенок может решить, что он плохой, раз родители не хотят говорить о проблеме, и остаться со своими переживаниями наедине.

Не пытайтесь преуменьшить испытываемые ребенком чувства. Замечания типа «Тебе повезло, что они взяли только это», «Пустяки, в жизни еще и не то случается», «Все уже позади, не думай об этом» вряд ли помогут ребенку справиться с ситуацией. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги ребенка. Попытайтесь сохранить спокойствие - это успокоит и поддержит ребенка.

Когда ребенок переживает сильные чувства, ему больно, страшно, обидно, стыдно, он испытывает гнев, и первое, что вы можете сделать - это дать понять, что вы «слышите» и «видите» его переживания.

Чего не следует делать, во всяком случае, сразу, когда ребенок рассказывает о своей проблеме:

Давать советы, как себя вести, предлагать готовые решения - такая позиция не помогает детям полнее рассказывать о своих переживаниях, а способствует тому, что от таких советов ребенок еще больше замыкается в себе и своем чувстве вины. Часто они высказывают негативную реакцию, связанную с тем, что наступают на желание ребенка быть самостоятельным. Об этом лучше поговорить потом, когда чувства схлынут. Тогда следует учить ребенка безопасному поведению, рассказывать, что стоит и чего не стоит делать.

Не следует ребенку задавать вопросы. Лучше, чтобы ваша реакция была в утвердительной форме. Фраза, сформулированная как вопрос, не выражает сочувствия. Скорее воспринимается ребенком как расследование со стороны родителей.

Если ребенок рассказал вам о насилии, важно чтобы своей реакцией и словами вы донесли до него следующее: Я тебе верю. Я тебя люблю и т.д.

Реакции некоторых детей могут быть внутренними, они переживают все в себе. Таким детям особенно нужна помощь в том, чтобы они смогли рассказать о своих чувствах, доверить их другим. Их доверие подорвано. И им необходимо заново учиться доверять людям.

Насилие на улице:

Если ребенка ограбили на улице, он испытывает одно из самых сильных переживаний. Это удар по самолюбию, особенно для мальчиков. Они испытывают унижение от того, что не смогли защитить себя, что не дали достойного отпора.

Помогите ребенку понять главное: если он вышел из ситуации с наименьшими возможными потерями - значит его действия были правильными.

Для многих подростков попранное чувство самоуважения - хуже, чем потеря вещи или денег. Им часто необходимо дать выход своим фантазиям о возможном достойном отпоре грабителям, чтобы восстановить уважение к себе в собственных глазах. Постарайтесь помочь ему взглянуть на ситуацию не как на тест его физических или умственных способностей, который он не прошел. Убеждайте, что в ситуации явного неравенства сил отдать требуемое - не означает позорной капитуляции.

Насилие в школе:

Насилие со стороны учителей часто является фактором длительного стресса для ребенка. Родители часто не считают это насилие таковым. Если вы знаете, что ребенка оскорбляют, унижают или не помогают защититься от унижения, не оставляйте его одного. Не стоит придерживаться принципа «учитель всегда прав» или думать, что вы бессильны в этой ситуации. Если вы не можете найти контакт с

учителем или руководством школы, вы можете использовать даже такое средство, как перевод в другую школу. Хотя многие родители долго не решаются на такой шаг, в некоторых случаях это единственный способ защитить ребенка.

Вам следует учить ребенка тому, что «даже» в школе он имеет право на то, чтобы: относились к нему с уважением, не оскорбляли;

его защищали от жестокости, физического и психологического насилия со стороны учителей и детей;

его защищали, в случае, если кто-либо унижает его достоинство; высказывать и отстаивать свое мнение.

Если ребенок подвергся сексуальному насилию.

Последствия сексуального насилия могут варьироваться от незначительного или неявного страдания до серьезной психологической травмы. Подростки, которые понимают смысл происшествия, часто испытывают чувство бессилия, предательства (если насилие было совершено членом семьи или знакомым), грязи или вины.

Если ребенку нанесен физический ущерб, следует проконсультироваться у врача. Важно, чтобы родитель того же пола был с ребенком при осмотре и поддерживал его. Чтобы не обнаружил врач, делайте упор на том, что это и ни хорошо, и не плохо. Важно, чтобы этот факт был задокументирован, на тот случай, если вы решите обращаться в суд. Не пугайте ребенка возможными последствиями.

Родителям необходимо сохранять некое подобие спокойствия и заниматься чем угодно, лишь бы контролировать свои чувства. Если родители покажут свое потрясение случившимся, ребенок может замкнуться, чтобы пощадить ваши чувства.

Если ребенка мучают ночные кошмары, вы можете поддерживать его словами: «Иногда то, что беспокоит нас днем, выходит наружу в виде страшных снов ночью».

Основное, что своими словами и действиями вы можете донести ребенку: «Сейчас у тебя тяжелый период. И я буду с тобой столько, сколько тебе понадобится, чтобы справиться с этой ситуацией. И я верю, что мы справимся».

Основные выводы для родителей:

Никогда не поздно учить ребенка уважать себя, воспринимать себя как личность, ценить себя. Никто не имеет право унижать, вести себя жестоко по отношению к вашему ребенку.

Важно показать ребенку, что вы видите его чувства, но готовы дождаться, пока он будет готов сам рассказать о них. Если вы видите, что проблемы есть, но ребенок не говорит о них, активное слушание может помочь вам больше, чем просто выпрашивание. Ребенок

убеждается в готовности родителя слушать и начинает больше рассказывать о себе.

Если у вас нет достаточно доверительных отношений с ребенком, вы понимаете, что с вами он по каким-либо причинам не готов поделиться, помогите ему найти кого-то, с кем он сможет поговорить. Это может быть знакомый, друг семьи, учитель, тренер, психолог. Человек, которому ребенок доверяет. Поэтому он должен выбрать его сам.

Доверяйте ребенку. Объясните, что он делает лучше, а не хуже. Оставляйте за ним право на собственные ошибки, тогда ребенок овладеет умением их самостоятельно исправлять.

Будьте последовательны в своих требованиях. Но помните - твердость линии в воспитании достигается не наказанием, а стабильностью обязательных для исполнения правил, спокойным тоном общения, неторопливостью и последовательностью. Побеспокойтесь о том, чтобы ваш ребенок накапливал опыт в спокойном темпе. Позволяйте ему отдыхать от распоряжений, указов, замечаний. Пусть он учится распоряжаться собой.

Исключите из своей практики выражение: «Делай, если я приказал!», измените эту форму требования на другую: «Сделай, потому что не сделать этого нельзя, это принесет тебе пользу и т.д.» Ребенок должен привыкнуть к тому, что действовать нужно не по приказу, а потому, что это правильно, необходимо кому-то.

Оценивая ребенка, говорите ему не только о том, чем вы лично недовольны, но и о том, что вас лично радует. Не ровняйте его с соседскими детьми, одноклассниками, друзьями. Сравните с тем, каким он был вчера и каким сегодня. Это поможет вам быстрее овладеть азами родительской мудрости.

Никогда не говорите, что вам некогда воспитывать вашего ребенка. Это означает: «Мне некогда его любить».