

Учимся договариваться с ребенком. Без ремня и насилия.



Представления о том, что насилие имеет место только в социально неблагополучных семьях, современные исследователи считают несостоятельным мифом общественного сознания. Насилие в семье происходит в любых слоях и категориях населения, независимо от классовых, расовых, культурных, религиозных, социально-экономических аспектов. Нарушения, возникающие после насилия, затрагивают все уровни человеческого функционирования, которые приводят к стойким личностным изменениям.

Насилие может вызывать различные нарушения, такие как нарушения в познавательной сфере, а также расстройства аппетита, сна; злоупотребление наркотиками, алкоголизм; непроизвольное воспроизведение травматических действий в поведении; попытки самонаказания (например, самоистязание); множество соматических жалоб.

Нарушения, возникающие после насилия, затрагивают все уровни человеческого функционирования, которые приводят к стойким личностным изменениям.

Помимо непосредственного влияния пережитое насилие может приводить к долгосрочным последствиям, зачастую влияющим на всю дальнейшую жизнь.

ВЛИЯНИЕ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ НА ДЕТЕЙ



- Обвиняет себя за насилие, ссоры родителей, разводы и т.д.
- Использует насилие как технику при решении проблем в школе, со сверстниками, в кругу семьи.
- Депрессия, стресс, прогулы в школе, более высокий риск для использования алкоголя / наркотиков, сексуальная разрядка, избегание, изоляция, одиночество и страх.

- Постоянная надежда, что насилие прекратится.
- Низкая самооценка.
- Неуверенность в поведении, незрелость в отношениях со сверстниками, слабые личностные границы.
- Продолжение насилия в семье во взрослой жизни.
- Не понимает, что насилие – это плохо, поскольку часто видит насилие как нормальное поведение.
- Увеличение риска и попыток самоубийства.
- Считает, что за «плохие» результаты следует битьё. Поэтому мама, должно быть, «плохая».

НЕНАСИЛЬСТВЕННАЯ ДИСЦИПЛИНА

Определение дисциплины: Дисциплина состоит из методов, которые родители используют для того, чтобы научить своих детей отличать добро от зла и помогать им развивать самоконтроль. Есть два основных типа дисциплины: (1) поощрение положительного поведения и (2) препятствие плохому поведению.

Методы поощрения позитивного поведения:

1. Похвала за хорошее поведение:

Одно из основных желаний ребенка - получить похвалу и внимание родителей. Похвала за хорошее поведение повышает самооценку детей, а также увеличивает шансы, что они будут продолжать желаемое поведение в будущем.

2. Поощрения: Если вдруг с желаемым поведением возникли трудности, хорошо бы применить систему вознаграждений. Объясните подробно, какого поведения вы ожидаете от своего ребенка, убедитесь, что он / она понимает, чего вы хотите, и предложите вести себя так, как вы сказали, за определенное вознаграждение. Награды могут включать в себя поездку в парк, цирк, кино или иное совместное приятное времяпровождение, возможность лечь спать позже, поиграть в любимую игру дольше и др..

3. Планирование: Дети должны знать, что от них ожидается. Если вы что-то планируете, убедитесь, что ваш ребенок знает, какое поведение необходимо, тогда вы сможете избежать проблем. Например, если ваш ребенок с трудом заканчивает прогулку в парке, предупредить его / ее заранее, что вы будете скоро уезжать. «Через 10 минут мы будем выходить из парка. Через 10 минут мне нужно, чтобы ты попрощался с друзьями и пошел к машине со мной». Если ваш ребенок всегда непоседлив на автобусе, не забудьте взять что-то с собой, чтобы занять его на время этой поездки. Всегда поощряйте хорошее поведение: «Мне очень понравилось, как ты сидел/а тихо и читал/а книгу в автобусе. Я надеюсь, что ты сможешь себя так вести и в следующий раз, когда мы поедем в автобусе».

Методы препятствия негативному поведению:

Когда ваш ребенок плохо себя ведет, важно дать знать ему / ей о последствиях, чтобы позволить ему / ей знать, что поведение не является приемлемым. Это также отличный метод обучения, потому что дети узнают о причине и следствии и останавливаются на определенных типах поведения, потому что знают, к каким негативным последствиям это приведет. Последствия могут быть 2-х видов: естественные и логические.



Естественные наказания/последствия: Естественные последствия являются одним из способов отучить детей что-то делать, без особых усилий со стороны родителей. Например, если ваш ребенок бросает игрушку и разбивает ее, родитель может принять

решение не покупать новую, и после двух-трех раз, ребенок поймет, что нужно играть аккуратно, иначе у него не будет больше игрушки.

Логические наказания/последствия: Логические наказания требуют немного больше усилий со стороны родителя. Наказания должны быть связаны с нежелательным поведением так, чтобы ребенок мог осознать связь. Например, если у ребенка в комнате беспорядок, следствием может быть, что он / она не может выйти играть на улицу до тех пор, пока ее не уберет. Если ребенок неоднократно выбегает на дорогу, проезжую часть во время игры, следствием может быть то, что ребенок не может играть на улице в оставшееся время дня. При рассмотрении логических наказаний важно, что следствие уместно, реалистично и безопасно, и что родитель остаётся последовательным до конца, а не просто делает пустые угрозы.

2. Исключение привилегий: Исключение привилегий может быть эффективным наказанием для нежелательного поведения. Родители не должны лишать детей самого необходимого, поэтому убедитесь, что вы не лишаете детей еды, крова, одежды или любви и привязанности. Приемлемые варианты лишения привилегий включают плавание, игру с друзьями, время у телевизора или использование телефона, компьютера, интернета. Вы знаете своих детей и знаете, какие привилегии сын или дочь не захочет потерять. Убедитесь в том, что вы предупредили своего ребенка, чтобы остановить неприемлемое поведение до фактического лишения привилегии: «Если вы не перестанете спорить с сестрой, вы не сможете смотреть телевизор вечером». Если спор продолжается, лишите привилегии.

3. Перерыв: Метод «тайм-аут» может быть еще одним эффективным наказанием для нежелательного поведения. Метод следует использовать только с детьми старше трех лет, и он должен быть эквивалентен возрасту ребенка. Например, если вашему ребенку 10 лет, тайм-аут должен длиться 10 минут. Выберите скучное место для ребенка, где бы он мог побыть в это время, и объясните, в это время тайм-аута он должен сидеть тихо, не говорить и не играть. Убедитесь, что ваш ребенок знает, как долго будет длиться наказание, и объясните, что если он / она будет в это время говорить или играть, то отсчет времени начнется сначала. Обязательно объяснить ребенку, почему наказан.



4. Предоставление выбора: Во многих случаях мы можем сформулировать в виде предложения варианты действий. Это позволит нашим детям понять, что у них есть контроль над своим поведением и позволит им отстаивать свою независимость. Если ребенок плохо себя ведет, родители могут предложить одно положительное и одно отрицательное действие на выбор, и пусть ребенок сам решит, что делать дальше. Например: «Мне не нравится, как вы боретесь с сестрой. У вас есть два варианта: вы можете играть красиво, или вы будете сидеть в тайм-ауте в течение десяти минут». Если ребенок продолжает плохо себя вести, сообщите ему, что он выбрал «тайм-аут». Если ребенок хочет сделать что-то, что не было одним из предложенных вариантов, просто напомните ему, что у него есть только два варианта, и должен выбрать один из них.