«Как уберечь подростка от насилия»

Введение

Уважаемые мамы и папы! Мы подготовили эту статью, чтобы рассказать вам, как самим воспитывать детей, не применяя насилия, и как защитить их от жестокого обращения со стороны окру­жающих. Мы знаем, что воспитание - самое сложное дело на свете, поэтому не предлагаем «рецепт успеха», не стремимся поучать вас или обвинять в том, что вы поступаете неправильно. Мы просто приводим разные способы разрешения тех или иных ситуаций, которые ежедневно возникают при общении с детьми.

Каждый из нас имеет собственную модель семейного воспитания, усвоенную в детстве. К сожалению, в этой модели часто присутствует какой-либо вид насилия, который воспроизводится во вновь созданной семье и передается из поколения в поколение до тех пор, пока кто-то из носителей модели не остановит эту «эстафету зла». При этом очень часто взрослый даже не воспри­нимает «свою» модель воспитания как насильственную. Так происходит по разным причинам. Среди них - незнание других моделей, убеждение в том, что «своя» модель отлично работает, отсутствие знаний в области взаимо­отношений и воспитания детей, культурные и социаль­ные стереотипы и мифы, которые когда-то выросли из условий быта, а теперь меняются прямо на наших глазах, и иногда - гораздо быстрее, чем мы успеваем это понять и принять.

В статье представлены материалы, которые помогут вам воспитывать детей без насилия - внимательно слу­шая ребенка, уважая его мнение, разделяя интересы, помогая делать выбор и принимать решения. Как быть с жесткими требованиями, которые иногда необходимо предъявлять к детям, если мы хотим, чтобы они нашли свое место в обществе? Как добиться того, чтобы стро­гость не стала жестокостью? Как определить границы дозволенного? На эти и многие другие вопросы мы по­старались дать ответы, и будем рады, если они вам при­годятся в процессе воспитания вашего ребенка.

Надеемся, что информация, представленная в статье, будет полезна бабушкам и дедушкам, а также всем тем, кто так или иначе причастен к воспитанию детей, то есть, братикам и сестричкам, дядям и тетям - и не только!

Приобщение ребенка к совместному труду поможет ему во взрослой жизни.

**ЧТО ТАКОЕ НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ**

Принято считать, что самое безопасное место для ре­бенка - это его дом, семья. Казалось бы, действитель­но, - именно здесь рядом с ребенком находятся люди, которые призваны любить и защищать его, заботиться о нем. Однако в последнее время все чаще приходится слышать о случаях жестокого обращения с детьми ро­дителей и других членов семьи. Проблема насилия над детьми стоит достаточно остро во всем мире - и в то же время остается в тени, потому что немногие готовы говорить о ней публично и открыто.

Насилие в отношении детей имеет различные формы и определяется целым рядом факторов, в том числе, характером или личностными проблемами взрослых, семейными традициями и др. Бытующее мнение, что подобный способ воспитания имеет место только в со­циально неблагополучных семьях, сегодня признано мифом. Насилие нередко встречается и в семьях, где внешне все хорошо; просто неблагополучным семьям специалисты уделяют больше внимания, и факты же­стокого обращения с детьми в них становятся известны гораздо чаще. Давайте определим, что представляет собой домашнее насилие над детьми. Говоря простым языком, насилие над ребенком - это любые действия или бездействие родителей либо других взрослых, в результате которых наносится вред физическому и психическому здоровью ребенка, создаются условия, мешающие его оптимальному развитию, а также нару­шаются права ребенка.

Проблема жестокого обращения с детьми существует с давних времен, чему можно найти огромное количе­ство подтверждений.

Факторы уязвимости детей

С младенческого возраста дети всегда были и остаются уязвимыми по отношению к различным формам наси­лия, в том числе, в их семьях. Почему так происходит? Специалисты, работающие в этой области, выделяют три основных фактора детской уязвимости:

1. отсутствие информации о домашнем насилии у ро­дителей и детей;
2. бессилие и зависимость детей;
3. изолированность детей.

Рассмотрим подробнее каждый из этих факторов.

Отсутствие информации о домашнем насилии. Дети не имеют необходимой информации о насилии в семье. Ребенок, с которым постоянно жестоко обращают­ся родные и который является свидетелем домашних скандалов, часто даже не представляет, что все может быть по-другому. Он воспринимает происходящее как норму. С другой стороны, и родители не рассматривают семейные скандалы, телесные наказания, игнориро­вание и оскорбления как формы насилия в отношении детей.

Бессилие и зависимость детей. Ребенок зависит от родителей, авторитет которых для детей, особенно маленьких, непререкаем. В результате дети часто зави­сят как раз от тех людей, которые могут с ними жесто­ко обращаться. Маленький ребенок не способен просто уйти из дома и спрятаться от насилия. В то же время, он испытывает страх от того, что его могут наказать, ударить, или от того, что видит, как папа бьет маму. Ребенок не в состоянии понять, почему самые дорогие для него люди причиняют боль ему или друг другу. Он начинает интуитивно искать объяснения происходяще­го, часто обвиняя себя. В результате у ребенка фор­мируется чувство вины, которое «программирует» его поведение на всю жизнь и приводит к тому, что, став взрослым, он снова страдает от насилия уже в своей собственной семье.

Изолированность ребенка. Дети изолиро­ваны от источников помощи и знаний. Если взрослые в ситуации насилия могут обратиться к дру­зьям, соседям, знакомым, специалистам, то у малень­кого ребенка нет такой возможности. Изолированность заключается еще и в том, что доступ маленьких детей к любым службам помощи возможен лишь при участии взрослых. Дети часто не знают, что могут рассказать о своих проблемах кому-то из взрослых: воспитатель­нице в детском саду или учительнице в школе, родите­лям друга или руководителю художественной секции.

Все это приводит к тому, что огромное количество детей в мире ежедневно подвергаются жестокому обраще­нию. Факты свидетельствуют: число несовершеннолет­них, пострадавших и погибших от насилия со стороны родителей, растет с каждым годом. Помимо этого, дети все чаще становятся свидетелями ссор между родите­лями или другими членами семьи, что также негативно влияет на благополучие ребенка, его развитие, и повы­шает риск применения насилия в отношении него.

Может показаться, что активное распространение информации о насилии над детьми и о его страшных последствиях должно способствовать уменьшению масштабов этого зла. К сожалению, такого не проис­ходит. Многие родители по-прежнему не знают, какие меры воздействия допустимы по отношению к ребен­ку. Воспитательные традиции большого количества семей допускают использование в сложных ситуациях ремня, криков, угроз или побоев. Установление дисци­плины при помощи физических и унижающих досто­инство ребенка наказаний часто считается обычным явлением, особенно если это не вызывает видимых телесных повреждений. Многим доводилось слышать фразу, которая произносится в качестве оправдания жестокости по отношению к ребенку: «Меня родители в детстве пороли, и ничего - вырос нормальным че­ловеком». Но насколько этот человек может считать­ся «нормальным», если он продолжает эстафету зла и даже не пытается прервать ее?

Определить истинные масштабы насилия над деть­ми достаточно сложно. Родители, призванные за­щищать своих детей, часто хранят молчание и не сообщают о случаях жестокого обращения в семье. Родственники, соседи или знакомые, которые зна­ют о ситуации в таких семьях, тоже не всегда рас­сказывают о ней. Чаще всего о подобных случаях становится известно только тогда, когда ребенок с травмами попадает в поле зрения педагогов или медицинских работников. Но и они не всегда спо­собны определить, что травмы появились не в ре­зультате неудачного стечения обстоятельств. Слу­чаи же психологического и эмоционального насилия почти всегда остаются «за кадром», поскольку не оставляют видимых следов.

Согласно результатам проведенного в нашей стране в 2012 году многоиндикаторного кластерного обсле­дования по оценке положения детей и женщин (http:// belstat.gov.by/), две трети детей в возрасте 2-14 лет подвергались насильственным методам воспитания. При этом, более 46% детей в возрасте 2-4 лет в се­мье наказывали физически, а свыше 55% испытывали психологическое давление. Среди детей 5-9 лет эти показатели составляют почти 38% и 62%, соответ­ственно. Процент мальчиков, которые подвергались физическому или психологическому насилию в семье, немного выше, чем девочек (67% и 62%).

Теперь давайте рассмотрим более подробно каждый из видов насилия.

**ВИДЫ НАСИЛИЯ, ИХ ПРОЯВЛЕНИЕ**

Насилие в семье по отношению к детям может прояв­ляться в различных формах. Специалисты выделяют четыре основных вида насилия:

1. физическое;
2. психологическое (эмоциональное);
3. сексуальное;
4. неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка.

Стоить отметить, что обычно ребенок подвергается не одному виду насилия, а нескольким или даже всем сра­зу. При описании смешанных видов насилия принято выделять основной из них или указывать те, которые имеют преобладающий характер.

Насилие, пережитое в детстве, не проходит бесслед­но - оно накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека. Плохие отношения, непонимание меж­ду родителями и детьми часто порождают «цепочку» осложнений у современных детей и подростков.

***ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ***

Физическое насилие – это нанесение ребенку различных травм и телесных повреждений, которые причиняют ущерб его здоровью, нарушают развитие или лишают жизни. Физическое насилие подразумевает избиение, истязание, сотрясение, пощечины, щипки, подзатыльники, шлепки, удары, прижигание горячими предметами, жидкостями, сигаретами; укусы, удушение или утопление; вовлечение ребенка в употребление алкоголя, наркотиков, а также отравляющих веществ или медицинских препаратов, вызывающих одурманивание. Перечислить все формы физического насилия не представляется возможным из-за их разнообразия, а с их примерами мы сталкиваемся постоянно. Мы ужасаемся, когда в средствах массовой информации появляются статьи о том, как горе-родители избивают своих детей, истязают и даже убивают их. Но, к сожалению, мало кто воспринимает как демонстрацию насилия такие довольно привычные картины, когда молодая мама за какой-то проступок прямо на улице бьет своего ребенка или рез- ко дергает его за руку; когда папа со словами «Третий раз повторять не буду!» дает ребенку подзатыльник… Задумываемся ли мы о том, что в этот момент ребенок подвергается физическому насилию? Вероятно, нет. И, скорее всего, эта мама и этот папа будут очень удивлены, если мы скажем им, что они применяют насилие по отношению к своему малышу.

*ПРИМЕР. За столом собрались гости. Уже подвыпивший отец наливает 13-летнему сыну алкоголь. Мальчик отказывается, на что отец говорит: «Ты уже взрослый мужик, учись. Ты что, не хочешь выпить за здоровье отца?» Остальные гости поддерживают отца и заставляют мальчика выпить.1 Наверное, кто-то из вас оказывался в подобной ситуации. Но разве вы думали о том, что на глазах у всех 13-летний мальчик подвергается физическому насилию?*

Безусловной формой насилия являются и физические наказания, на которых мы остановимся ниже. Возвращаясь к физическому насилию в целом, подчеркнем, что его применение по отношению к ребенку имеет самые разнообразные последствия, но, в любом случае, причиняет вред его физическому и психическому здоровью или даже создает угрозу для его жизни. Последствия физического насилия для ребенка Существуют ближайшие и отдаленные последствия физического насилия. К ближайшим последствиям относятся характерные физические травмы и повреждения, а также изменения в эмоциональном состоянии ребенка. Страх. У маленького ребенка из-за того, что он не знает, когда его будут бить в следующий раз, развиваются симптомы, обусловленные стрессом: тревога, головная боль, психосоматические расстройства (простуды, энурез, аллергия и т. п.). Он всегда настороже, для него характерна повышенная возбудимость, ожидание нападения, а также страх перед возможной болью. Страх может проявляться как стремлением куда-то бежать, прятаться, так и глубокой заторможенностью, внешним безразличием, но в обоих случаях ребенок бывает охвачен тревогой, гневом. При этом, подвергающиеся насилию дети часто распространяют свой страх на всех взрослых.

Депрессия и суицидальное поведение. Дети по­старше и подростки могут впадать в депрессию, чув­ствовать себя никчемными, ущербными. Они начинают хуже учиться, становятся агрессивными по отношению не только к своим сверстникам и к родственникам, но и к самим себе. У детей, переживших физическое на­силие, глубокая депрессия часто сочетается с самораз­рушительным поведением в таких формах как причине­ние увечий себе, суицидальные реакции, суицидальные попытки и желания.

Побег из дома. Результатом жестокого обращения в семье может быть побег из дома. Куда в таком случае отправится ребенок? Дети очень редко уходят к род­ственникам и друзьям. Чаще всего они оказываются на улице, где могут попасть в криминальную среду и начать совершать противоправные действия. Иногда формой побега становится то, что ребенок проводит все свое время вне дома, приходя только переночевать.

К отдаленным последствиям физического насилия относятся различные заболевания, нарушения физи­ческого и психического развития, а также изменения в поведении. Чем младше ребенок, тем больше веро­ятность того, что у него возникнут задержка речевого развития и/или неврозы.

Агрессивность и жестокость к окружающим. В под­ростковом и взрослом возрасте, в семейной жизни люди, подвергавшиеся физическому насилию в детст­ве, могут быть жестоки с окружающими. Они способ­ны применять насилие к представителям другой расы, представителям национальных меньшинств, просто к людям с другими взглядами или к тем, кто в данный момент по каким-то причинам их раздражает.

Асоциальное поведение. Результатом пережитой травмы может стать не только агрессивность, но и чрезмерная пассивность, отсутствие способности к самозащите. Такие дети нередко становятся жертва­ми преступников. Они вовлекаются в занятия прости­туцией, изготовление детской порнографии, попадают в руки торговцев людьми. По данным исследований, проведенных в некоторых зарубежных странах, 80% детей, вовлеченных в коммерческую сексуальную экс­плуатацию, были жертвами физического или психоло­гического насилия в своих семьях.

Трудности в общении. Во взрослом возрасте важной характеристикой жертв насилия является их неспо­собность справляться с проблемами, а также адекват­но искать и получать помощь от окружающих людей. Дети, пережившие любой вид насилия, испытыва­ют трудности в социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточными зна­ниями и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в шко­ле, у них низкая самооценка и т. д. Решение своих про­блем эти дети часто находят в асоциальной среде.

Насилие, пережитое в детстве, может способ­ствовать формированию специфических семейных от­ношений, особых жизненных сценариев. Люди, которые подвергались физическому насилию, создав собствен­ную семью, обычно не в состоянии проявлять заботу, не могут уважительно и на равных общаться друг с другом, не интересуются своими детьми, а часто вообще не принимают их; они склонны к агрессии и проявлению насилия по отношению к своим близким. Насилие в отношении детей - это когда взрослые запугивают ребенка, угрожают ему наказанием.

Таким образом, жестокость воспроизводится на следующем уровне, в следующем поколении, и круг замыкается.

***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ) НАСИЛИЕ***

Физическое насилие, как правило, сопровождается пси­хологическим (эмоциональным). Под психологическим насилием понимается постоянное или периодическое вербальное или невербальное (то есть выраженное словами или другими способами) оскорбление ребен­ка, угрозы и унижения со стороны родителей, обвине­ния в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви и неприязни, постоянная ложь или искажение действи­тельности, в результате чего ребенок теряет доверие к взрослому или к самому себе, а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возраст­ным возможностям.

Психологическое насилие настолько широко рас­пространено, что, вероятно, нет человека, который хотя бы раз в жизни не сталкивался с ним, - однако при этом именно его реже всего воспринимают как насилие. Проявления этого вида насилия, так же, как и физического, могут быть разнообразными. Назовем лишь несколько основных способов поведения родите­лей, которые принято считать психологическим насили­ем над ребенком.

Эмоциональная отгороженность. Роди­тели не заботятся об эмоциональных потребностях и нуждах ребенка.

Например, ребенок с увлечением пытается рассказать родителям о том, какую замечательную картинку он на­рисовал в детском саду, или о том, что учитель похва­лил его в школе за помощь в уборке класса, т. е. хочет поделиться с родителями своим успехом. Но родители отмахиваются, говорят, чтобы он не мешал, шел играть в свою комнату и т. п. В первый раз ребенок может подумать, что он действительно не вовремя подошел к маме с папой, и он попытается снова. Но если такая ситуация повторяется постоянно, то наступает отчуж­дение от родителей.

Враждебное отношение. Родители перекладывают на ребенка ответственность за свои собственные не­удачи, используют его в качестве «козла отпущения». Они говорят ребенку, что от него нет никакого толку, постоянно оскорбляют, могут не разговаривать с ним в качестве наказания, акцентируют внимание исклю­чительно на отрицательных чертах характера, никогда не обнимают и не целуют его. Дети часто слышат от родителей: «От тебя одни неприятности!», «Ты ничего не можешь сделать как надо!», «Ты меня бесишь!», «Ты мне надоел!» и, самое страшное, - «Лучше бы ты не родился!» В результате ребенок чувствует себя ненуж­ным и нежеланным, у него снижается самооценка, он считает, что его не за что любить и уважать, притом распространяет эти убеждения не только на свою се­мью, но и на более широкий круг общения.

Непоследовательность. Противоречивая реакция на поступки ребенка. Ребенок должен усвоить, что у каж­дого действия есть определенные последствия. Если же мама с папой по-разному реагируют на один и тот же его поступок, то ребенку трудно понять, правильно ли он делает и как ему вести себя в такой ситуации в будущем. Не менее сложно ребенку сориентироваться, когда в одной и той же ситуации один и тот же родитель реагирует по-разному, в зависимости от своего настроения в данный момент.

- Завышенные ожидания и требования, не соответствующие возможностям или возрасту ребенка.

ПРИМЕР. Восьмилетний Сережа без разрешения взял папин фо­тоаппарат, вынес его во двор и стал фотографировать друзей.

Вечером он показал папе получившиеся снимки. Папа, будучи в хоро­шем настроении, похвалил сына за интересные фотографии. Через несколько дней Сережа опять взял фотоаппарат, не сказав ничего родителям. На улице он с увлечением фотографировал все, что ка­залось ему заслуживающим внимания. Мальчик с трудом дождал­ся папиного возвращения с работы и бросился к нему со словами:

«Папа, папа, посмотри, какие интересные фотографии я сделал!..»

Но сегодня папа был не в духе. Он набросился на сына с криком: «Кто тебе разрешил брать фотоаппарат? Он стоит денег, а если ты его сломаешь или у тебя его украдут? Еще раз такое повторится, и я тебя выпорю!»

Ложь и невыполнение обещаний, данных ребенку.

Родители не выполняют обещаний, данных ребенку, или лгут ему. Причем в первую очередь это касается самых мелких, «неважных» с точки зрения взрослого обещаний - ведь из них состоит каждый день.

ПРИМЕР. Родители наказывают трехлетнего ребенка за то, что он во время еды пачкается, роняет еду на пол и т. п.

ПРИМЕР. Шестилетний Коля всю неделю ждал выходного дня, чтобы пойти с родителями в парк, куда они обещали отвести его еще в прош­лые выходные. Но тогда у родителей не получилось, и они сказали, что пойдут в парк в следующее воскресенье. Однако в воскресенье папа уехал с друзьями на рыбалку, а к маме в гости зашла подруга. Они устроились на кухне, пили чай и разговаривали. Коля несколько раз пытался напомнить маме о походе в парк, но мама сказала, что сегодня ей некогда, и они от­правятся туда в следующее воскресенье.

Неспособность или нежелание признать, что ребе­нок - это самостоятельная личность, имеющая пра­во на свое собственное мнение и личное пространство. Родители читают переписку ребенка, могут прослуши­вать его телефонные разговоры, имеют привычку вы­бирать за ребенка, чем ему заниматься, какой кружок посещать, с кем дружить и какие фильмы смотреть. Когда требования родителей не противоречат желани­ям ребенка, ничего страшного не происходит. Но если в таких ситуациях основной принцип взрослых - «я луч­ше знаю, что тебе нужно!», то подобное отношение уже становится насилием. Им же можно считать и желание родителей «сделать лучше» или «переломить» ребенка.

ПРИМЕР. Родители 13-летней Оли - очень обеспечен­ные люди, и им не нравится, что дочь дружит с Алесей, мама которой работает уборщицей в магазине.

ПРИМЕР. Вите 14 лет. Каждый вечер, когда он ло­жится спать, мама проверяет его карманы. Если Витя дома разговаривает по телефону, мама старается подслушать, о чем он говорит. Однажды Витя забыл дома мобильный телефон, и мама прочитала все полу­ченные и отправленные им СМС-сообщения.

Ребенку не разрешают играть со сверстни­ками, не дают возможности получать опыт нормального социального общения. Таким образом родители форми­руют у ребенка ощущение, что он не может ни на кого полагаться.

ПРИМЕР. Родители 9-летней Лены не раз­решают ей ходить в гости к сверстникам, гулять во дворе, принимать участие во внеш­кольных мероприятиях, и строго следят за тем, чтобы после школы девочка сразу шла домой. Мама приходит в школу и интересует­ся у учительницы, с кем Лена общается.

Угрозы и запугивание. Взрослый постоянно оскорбляет и запугивает ребенка; заставля­ет что-либо делать, угрожая бросить его или кому-то отдать, либо применить насилие по отношению к бра­тьям, сестрам, другим членам семьи или к домашним животным. Например, отец говорит ребенку, что если тот принесет из школы плохую оценку, выпорет его ремнем. Родители рассказывают ребенку страшные истории, которые плохо заканчиваются.

ПРИМЕР. Пятилетний ребенок «плохо себя ведет», не слушается родителей, разбрасывает игрушки. Мама го­ворит ему, что когда папа придет с работы, он накажет непослушного сына и поставит в угол до самого вечера.

ПРИМЕР. Когда шестилетний Семен начинает себя плохо вести, мама угрожает оставить его одного или отдать «дяде милиционеру». Насилие в отношении детей - это когда взрослые обманывают ребенка или не выполняют своих обещаний.

Игнорирование. Ребенок ощущает только физическое присутствие родителей, а эмоционального контакта с ними у него нет. Родители не обращают внимания на ребенка, не интересуются им, не выражают по отно­шению к нему никаких эмоций.

Запрет на встречи с одним из родителей после развода.

Часто после развода мама запрещает ребенку встре­чаться с папой, пытаясь таким образом «отомстить» муж­чине за то, что ее личная жизнь не сложилась. Также под запрет нередко попадает общение с бабушкой и дедуш­кой, к которым ребенок привязан не менее сильно. ПРИМЕР. Родители восьмилетнего Димы развелись и сейчас живут раздельно. Дима живет с мамой и бабушкой. Они не разрешают мальчику не только встречаться с папой, но и общаться по телефону. Папа иногда приезжает н школе, чтобы увидеться с Димой, но, если мама узнает об этом, она сильно ру­гает Диму, а потом звонит папе и ругается с ним. Од­нажды, в день рождения сына, папа приехал в школу и привез ему подарок, о котором тот давно мечтал. Вечером мама, увидев подарок и узнав, что его принес папа, выбросила его в мусорное ведро, а Диму отругала за то, что он опять «тайном» встречался с папой. После этого она позвонила бывшему мужу, и они долго ссорились. Дима сидел в комнате и плакал. Ему было очень жалко красивой игрушки, а еще он не мог понять, почему все так происходит - ведь он одинаково сильно лю­бит и маму, и папу, и знает, что они тоже любят его.

**Последствия психологического наси­лия для ребенка**

Эти и другие виды психологического насилия могут оказать серьезное нега­тивное влияние на развитие ребенка, особенно если насилие исходит от ро­дителей. Главными последствиями насилия являются:

* Низкая самооценка. Ребенок, страдающий от эмоци­онального насилия, вырастает с уверенностью, что он плохой, бестолковый и заслуживает только пло­хого отношения. Дети считают, что взрослый всегда прав, и, если родители говорят - он ни на что не го­ден, значит, так и есть на самом деле.
* Эмоциональные проблемы. Замедляется эмоцио­нальное развитие ребенка. Это выражается в том, что он не может или не умеет, а чаще - просто бо­ится проявлять эмоции (допустим, свою радость или огорчение), не способен рассказывать о собственных чувствах, и поэтому ему тяжело понять чувства дру­гих людей.
* Проблемы в построении отношений. Ребенку очень тяжело устанавливать и поддерживать отношения с окружающими, потому что он не умеет выражать свои чувства и понимать чувства других; кроме того, он не испытывает доверия к людям.

Еще одно серьезное последствие психологического насилия - то, что ребенок может стать жертвой других видов насилия, в част­ности, насилия в киберпространстве.

В последнее время часто приходится слышать от родителей: «дети целыми днями сидят за компьютером и больше ничем не интересуются». Некоторых родителей беспокоит то, что дети чаще общаются с виртуальными друзьями, чем с ребятами из реального мира. Причины этого могут быть самы­ми разными, и не всегда такое общение должно вы­зывать опасение. Мамам и папам необходимо понять: сегодня Интернет стал важной частью жизни многих детей. В виртуальном пространстве они вступают в такое же взаимодействие, как и в реальном мире, об­щаются с друзьями и сверстниками, доверяют им свои секреты и обмениваются информацией. Именно благо­даря Интернету появились новые формы развлечений и организации досуга. Например, в социальных сетях общаются большие группы людей, живущих в разных странах; зачастую их объединяют общие хобби или об­ласти деятельности. Интернет позволяет расширить свой круг знакомств, узнать о другом образе и стиле жизни, что не всегда легко сделать в реальном мире.

Однако следует помнить: иногда ребенок уходит в Сеть потому, что чувствует себя неуютно в обычной жизни. Дети обращаются к виртуальным друзьям за помо­щью, в поиске решения своих проблем. Специалисты считают, что те дети, которым трудно заводить друзей в школе, во дворе, которые не находят понимания среди близких, чаще других своих сверстников ищут дружбы и общения в Интернете. Они же порой становятся жер­твами разных видов насилия в киберпространстве. Зло­умышленники, «охотящиеся» за детьми в Сети, хорошо осведомлены о музыкальных новинках и актуальных увлечениях детей и подростков; они могут поддержать разговор на любую тему. Наблюдая за участниками раз­личных форумов и чатов, общаясь в социальных сетях, такие люди определяют потенциально уязвимых детей, которые кажутся одинокими, расстроенными, ищут помощи и поддержки. Взрослые выслушивают рас­сказы об их проблемах, сочувствуют им и постепенно завоевывают доверие. Будучи, как правило, хорошими психологами, они стараются привлечь ребенка своим вниманием, заботой, добротой и даже подарками, то есть именно тем, чего не хватает ему в обычной жизни. После установления контакта онлайн взрослый может убедить ребенка перейти из публичного чата в частный или продолжить общение при помощи электронной почты. Если ребенок соглашается, взрослый переходит к еще более активным действиям, конечной целью которых является вовлечение ребенка в сексуальные отношения в реальной жизни. Злоумышленник начинает обсуждать с ребенком интимные вопросы, показывает материалы откровенно сексуального характера, пытаясь ослабить влияние моральных запретов. Если ребенок не противится получению таких материалов, то злоумышленник старает­ся добиться встречи с ним.

Выбранный в качестве жертвы ребенок может быть так­же вовлечен в изготовление порнографии. Преступники просят детей выслать им свои фото, которые используют для изготовления порнографической продукции, или сами фотографируют ребенка при помощи веб-камеры. Эти материалы могут быть использованы для шантажа ре­бенка - в случае отказа от встречи «вживую» и от сек­суальных отношений со злоумышленником. Если рядом с ребенком нет человека, которому он мог бы расска­зать о происходящем, велика вероятность того, что он пострадает от сексуального насилия в реальном мире.

**СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ**

Сексуальное насилие - самый страшный вид насилия, который заключается в том, что ребенок использует­ся взрослым человеком для получения сексуального удовлетворения. Вот формы сексуального насилия по отношению к детям, которые встречаются чаще всего:

* демонстрация взрослым человеком ребенку своих по­ловых органов;
* ласки и прикосновения к половым органам ребенка;
* сексуальные игры и половой акт с ребенком;

демонстрация или просмотр с ребенком материалов порнографического содержания; вовлечение ребенка в изготовление порнографиче­ской продукции;

вовлечение ребенка в занятие про­ституцией.

Обычно от сексуального насилия страдают дети до 12 лет, чаще всего

* в возрасте 3-7 лет. В этот период' ребенок еще не понимает, что с ним про­исходит, и ему трудно описать случившееся словами. К тому же взрослому человеку, который сексуально ис­пользует ребенка, проще запугать малыша и добиться от него молчания. Для этого применяются различные способы обмана.

Сексуальные действия по отношению к детям чаще всего совершают хорошо знакомые им люди или род­ственники (по результатам исследований - до 80%). Одним из достаточно распространенных видов сексу­ального насилия, о котором обязательно нужно знать родителям, является инцест - сексуальное насилие над ребенком со стороны члена семьи (в том числе, отчима, дедушки, дяди). Конечно, достоверно оценить масштабы этого вида насилия очень сложно, так как большинство подобных случаев остаются неизвест­ными. Иногда о них узнают спустя многие годы, когда ребенок становится взрослым. Это обусловлено целым рядом причин, прежде всего, нежеланием семьи «вы­носить сор из избы», недоверием к службам и струк­турам, оказывающим помощь пострадавшим, а также боязнью, что, когда обидчик будет осужден, семья «ли­шится кормильца».

Чаще всего инцест продолжается долгие годы, потому что ребенок просто никому не рассказывает о проис­ходящем: с одной стороны, опасаясь, что ему не пове­рят, а, с другой - боясь доставить неприятности самым близким людям, маме и папе. Взрослые насильники пользуются этим и всячески убеждают ребенка хранить тайну.

Если родители никогда не говорили ребенку, как нужно себя вести в подобных ситуациях, он полностью верит тому, что слышит от человека, совершающего насилие, тем более, когда этот человек, - папа, дедушка или родной дядя.

Проблема инцеста носит скрытый характер. Ребе­нок никогда не расскажет о пережитом насилии прямо и не спросит других взрослых о сексуальном насилии. Страх того, что его во всем обвинят, что ему не пове­рят, или страх, связанный с конкретными угрозами насильника, гарантирует молчание детей. Иногда они пытаются каким-то образом сообщить о том, что с ними происходит: отказываются оставаться наедине с кем- то из родственников, не хотят ложиться спать с папой или дедушкой и т. п. Но родители, вместо того, чтобы задуматься о причинах происходящего, начинают ругать ребенка за «капризы». Маленький ребенок в такой ситуа­ции может подумать, что, наверное, мама знает обо всем и одобряет это. Он продолжает страдать от сексуально­го насилия и адаптируется к новой реальности, убеждая себя в том, что он сам каким-то образом спровоцировал взрослого или заслужил насилие.

Иногда ребенок, который на протяжении нескольких лет был жертвой инцеста, став старше, все-таки расска­зывает о случившемся. Раскрытие этого вида насилия всегда является для семьи не меньшим стрессом, чем сам факт инцеста, поэтому здесь ключевую роль играет позиция матери.

Мать отказывается верить ребенку. Она может объяснять это тем, что ребенок таким образом пы­тается поссорить родителей и что «такого просто не может быть». Конечно, любому человеку трудно пред­ставить, что подобное произошло в его семье, тем более, если виновником является любимый муж или родственник. Поэтому зачастую первая реакция мате­ри: «все - ложь». В результате ребенок оказывается в еще более сложной ситуации и не знает, как быть дальше. Это может привести к различным серьезным последствиям, вплоть до попытки суицида.

Мать верит ребенку. Когда насильником является отец ребенка, у матери возникает много негативных переживаний. Это и растерянность («Как такое могло случиться?»), и страх («Что теперь будет с нами? А что будет, когда об этом узнают друзья, родственники, соседи?»), и потеря смысла жизни («Как теперь жить дальше?»). К тому же, если насильник является един­ственным работающим членом семьи, мать понимает: в случае его ареста материальное положение семьи неминуемо ухудшится. Зачастую родственники мужа начинают «давить» на мать, уверяя: ребенок все при­думал, это ошибка. Иногда мать неосознанно начинает обвинять ребенка («из-за него все произошло»), и даже сомневается, стоит ли предавать огласке случившееся («все образуется и больше не повторится»). Она пыта­ется убедить в этом ребенка. Видя, как рушится семья и как переживает мать, ребенок начинает испытывать чувство вины и верить в то, что во всем виноват он сам. В результате он оказывается перед нелегким выбором: рассказать правду и разрушить семью или лгать в целях ее сохранения. Чаще всего в подобных ситуациях дети отказываются от своих слов, и их страдания продолжа­ются. Увидев, как повела себя мать, ребенок думает, что ему уже никто не поможет. Вероятно, насильник на какое-то время прекратит свои домогательства - до тех пор, пока «все не успокоятся», но потом обязательно возобновит их по отношению к этому же или к другому ребенку. Только теперь он станет осторожнее и будет постоянно напоминать о том, что ребенку никто не по­верил, когда тот рассказал о случившемся.

Последствия сексуального насилия для ребенка

Какую информацию усваивает ребенок, переживший сексуальное насилие? Он думает, что: если взрослые ласково обращаются с ним, то они хо­тят заняться сексом;

* невозможно получить то, что хочешь, если не вести себя сексуально;
* взрослые способны причинить боль, а родители могут не встать на защиту;

мир - это ужасное место, где твои чувства никто не принимает в расчет.

Очень важно понимать: в ситуации инцеста ребенок всег­да является пострадавшим и особенно нуждается в мате­ринской любви и заботе. И, как бы ни было тяжело принять свершившийся факт, матери (или родителям) необходимо в первую очередь думать о том, что ждет ребенка, если ему не будет оказана помощь, и о том, как он будет себя чувствовать, находясь рядом с человеком, который причи­нил ему столько страданий. Это очень сложный выбор, но от него зависит вся будущая жизнь ребенка.

Сексуальное насилие над детьми не только наносит им сильнейшую психологическую травму, но и крайне нега­тивно влияет на их будущее развитие и эмоциональное здоровье. Последствия могут быть кратковременными и длительными, могут возникать непосредственно после случившегося или проявляться позже.

Ниже перечислены негативные последствия, которые проявляются у взрослых, ставших в детстве жертвами сексуального насилия.

**Депрессия.** Самый характерный для жертв сексуаль­ного насилия симптом. Она может выражаться в чув­стве безнадежности и собственной ненужности, песси­мистическом взгляде на жизнь, хронической тревоге, всевозможных страхах. Характерным является и посто­янное чувство стыда - даже по прошествии многих лет пострадавшие винят себя в случившемся. Некоторые жертвы сексуального насилия предпринимают попытки самоубийства.

Неадекватное сексуальное поведение и пробле­мы при сексуальных контактах. Многие взрослые, пережившие в детстве насилие, подвержены чувству страха и тревоги. У них возникают серьезные проблемы во время половых контактов. Другие жертвы сексуаль­ного насилия, наоборот, не могут отделаться от мыслей о сексе, придают сексуальный оттенок любым отноше­ниям, имеют множество кратковременных связей или начинают заниматься проституцией.

Посттравматическое стрессовое расстройство.

Один из самых разрушительных его видов - периодиче­ски повторяющиеся ночные кошмары, а также навязчи­вые, не поддающиеся контролю «вспышки» воспомина­ний, которые могут быть вызваны, например, запахами, звуками, определенными событиями и пр. Жертвы сексуального насилия вновь переживают случившееся и вновь испытывают чувство боли и отчаяния. Насилие в отношении детей - это когда взрослые показывают им изображения порнографического содержания.

Саморазрушающее поведение. Оно выражается в том, что жертвы сексуального насилия начинают злоупотре­блять алкоголем или наркотиками, занимаются членов­редительством, совершают попытки самоубийства.

Состояние «сверхбдительности» или, наоборот, мнимой беспомощности перед возможной опас­ностью. Жертвам насилия зачастую кажется, что они находятся в опасности, которую не способны предо­твратить. Они начинают вести себя крайне пассивно и становятся еще более уязвимыми перед повторным сексуальным насилием. Кроме того, их может отли­чать более терпимое отношение к насилию со стороны партнера. По данным исследований, женщины, кото­рые в детстве были жертвами сексуального насилия, в два раза чаще выходят замуж за мужчин, периоди­чески избивающих своих жен, нежели женщины, не подвергавшиеся насилию.

Неспособность налаживать и поддерживать близ­кие отношения. Пострадавшим от сексуального наси­лия часто кажется, что их предают люди, которых они уважают или любят, которым они доверяют, в которых нуждаются. Они часто неспособны доверять ни себе, ни окружающим, чувствуют себя ненужными и заранее уверены, что любой, с кем они сблизятся, в конечном счете причинит им боль.

Помощь ребенку, пострадавшему от сексуального насилия

Специалисты, работающие с пострадавшими от сек­суального насилия детьми, утверждают: если детям верят и предпринимают соответствующие адекватные меры, то в большинстве случаев можно предотвратить долгосрочные последствия насилия для их психическо­го здоровья. Профилактика же подобных инцидентов заключается, прежде всего, в беседах с детьми об этом явлении. Вести их должны люди, которым ребенок до­веряет, например, родители. Ребенок должен твердо усвоить: сексуальное насилие - это всегда плохо и не­правильно. Причем ответственность за происходящее лежит только на взрослом, и, если ребенок расскажет правду, то накажут насильника, а не его.

Как защитить ребенка от сексуального насилия

Лучший способ защитить детей - вооружить их знани­ями (и это касается не только сексуального насилия). Учить детей правилам безопасности надо постоянно, меняя формы и подходы по мере взросления ребен­ка. При этом очень важно не говорить ребенку таких слов как «насилие», «насильник». Не следует запуги­вать ребенка, рассказывая ему ужасные истории. Страх обезоруживает и парализует; он помешает ребенку правильно вести себя в опасной ситуации.

Некоторые родители боятся убить в детях доверие к окружающим людям и к миру в целом, поэтому пред­почитают не говорить об опасностях, которым может подвергнуться ребенок. Этого не произойдет, если во время таких бесед родители будут повторять ребен­ку, что большинство людей достойны доверия, но есть и такие - их, к счастью, немного - кто способен причи­нить вред. А поскольку отличить одних от других быва­ет трудно, надо соблюдать правила безопасности. (Эти правила вы можете найти в конце нашей брошюры.)

Разговаривая с ребенком старшего дошкольного и младшего школьного возраста, родители могут использовать приведенные далее рекомендации.

Объясните, чем «нормальные» прикосновения (по­хлопывания, объятия) отличаются от «ненормальных», вызывающих у ребенка дискомфорт или смущение. Можно объяснить, что «ненормальные» прикосновения это когда кто-то касается тех частей тела, что скрыты под трусиками, купальником или плавками. Обязатель­но объясните и то, что ребенку тоже не следует тро­гать взрослого в этих местах, даже если он говорит, что в этом нет ничего страшного. Кроме того, полезно рассказать ребенку о нежелательных поцелуях. Дети должны знать, что у них есть право распоряжаться своим телом и право говорить «нет», когда кто-то «не­нормально» прикасается к ним. Стоит также объяснить ребенку, что, если взрослый трогает его за руки, ноги, плечи, спину или лицо таким образом, что ребенку это неприятно, надо сказать взрослому о своих ощущениях и попросить прекратить.

Скажите, что ребенок сразу должен сообщить вам, если взрослый будет прикасаться к нему неподоба­ющим образом или делать то, что смущает ребенка. Особо подчеркните: вы не будете сердиться, хотя взрослый человек и сказал ребенку, что необходимо все случившееся сохранить в тайне, чтобы родители не ругали его. Скажите: «Нет таких плохих вещей, о кото­рых мы не могли бы поговорить с тобой». Важно, чтобы дети поняли: что бы ни случилось, это будет не их вина, и им нечего стыдиться. Кроме того, предупредите ре­бенка, что вы поверите ему, даже если взрослый чело­век будет убеждать его в обратном.

Обсудите, какими приемами, возможно, будут пользо­ваться взрослые, чтобы вовлечь ребенка в сексуальные действия. Например, взрослый (это может быть родст­венник или хороший знакомый семьи) будет убеждать, что они не делают ничего плохого, что все в порядке, и что он «научит» ребенка чему-то полезному. Или, на­оборот, будет запугивать малыша. Учитывая, что мно­гие насильники прибегают к стратегии «это будет наш секрет», особенно важно объяснить детям, что такое «хорошие» секреты и чем они отличаются от «плохих». К «хорошим» секретам относится подготовка подарков к праздникам, дню рождения, приятные сюрпризы. Во всех остальных случаях, если взрослый человек го­ворит: «Это будет наш с тобой секрет», нужно срочно сообщить родителям или тому из взрослых (это может быть старшая сестра или брат), кому ребенок доверяет.

Научите ребенка верить собственным чувствам, если его что-то смущает, пугает или просто ему кажется, что происходит нечто неправильное.

Детей более старшего возраста нужно обучать прави­лам безопасности, которые размещены в конце этой статьи (см. Приложение 3).

Доверительные отношения между родителями и деть­ми - это самое главное средство, позволяющее убе­речь детей от посягательств преступников. Поэтому к рассказам ребенка надо относиться уважительно, не смеяться и не перебивать его, даже если иногда кажет­ся, что он говорит о каких-то пустяках.

Если же ребенок пострадал от сексуального насилия, нужно обязательно обратиться к специалистам, кото­рые смогут профессионально помочь и ему, и родите­лям (список соответствующих организаций вы найдете в конце брошюры). Ни в коем случае не стоит самостоя­тельно заниматься расследованием случившегося - об этом надо сообщить в правоохранительные органы.

**НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА**

Этот вид насилия подразумевает нежелание или не­способность родителей удовлетворять нужды ребенка, связанные с развитием его фи­зических, эмоциональных и ин­теллектуальных способностей.

Такое происходит не только в тех случаях, когда семья ис­пытывает материальные труд­ности. Иногда родители ведут себя подобным образом, поль­зуясь зависимым положением ребенка и, соответственно, зло­употребляя своими правами.

Формы неудовлетворения основных жизненных потребностей ребенка:

* оставление ребенка без присмотра;
* неудовлетворение потребностей ребенка в питании, одежде, жилье и медицинской помощи;
* пренебрежение потребностью ребенка в получении адекватного образования.

Оставление ребенка без присмотра. Родители зача­стую не обращают внимания на то, чем занимаются их дети, а эти занятия могут быть опасными и приводить к травмам или смерти - ведь малышу достаточно од­ного мгновения, чтобы дотронуться до утюга, задеть горячую кастрюлю, проглотить красивые пуговицы или яркие таблетки. Более того, иногда взрослые оставляют малышей на длительное время дома одних или под присмотром других детей или по жилых людей, которые не способны должным образом о них позаботиться. В подобных ситуациях возрастает риск несчастных случаев. Во время уже упоминавшегося мно­гоиндикаторного обследования было установлено, что в течение недели, предшествовавшей обследованию, 4% детей в возрасте до 5 лет оставались дома одни или под присмотром детей младше 10 лет. Среди детей в воз­расте до 2 лет без надлежаще­го присмотра были оставлены 2,6%.

Неудовлетво­рение потреб­ностей ребен­ка в питании, одежде, жилье и медицинской помощи. Иногда родители одевают детей не по погоде, и они постоянно болеют, получают обморожения или же, наоборот, тепловые удары либо солнечные ожоги. Детей кормят мало или некачественной пищей, поэто­му они голодают, ищут еду в мусорных баках или вы­прашивают ее. Что касается жилья, то оно не всегда является комфортным и безопасным (в квартире или доме плохо работает отопление, электрическая провод­ка открыта, царит антисанитария и т. д.). Родители не прилагают усилий для поддержания или восстановле­ния здоровья ребенка: не приводят его на медицинские осмотры, отказываются от необходимых медицинских процедур, например, прививок, не обращаются к врачу в случае серьезной травмы. Ребенку не дают необходи­мых лекарств или нарушают их дозировку, невзи­рая на рекомендации врача. Насилие в отношении детей - это когда взрослые не кормят ребенка и он голодает.

ПРИМЕР. Молодая мама, начитавшись информации в Интер­нете, решила, что она сама, не обращаясь к врачу, сможет оказать помощь 5-летнему ребенку, который несколько дней жаловался на боль в животе, и у него была небольшая темпе­ратура. Ребенок умер от воспаления брюшины.

Пренебрежение потребностью ребенка в получе­нии адекватного образования. Родители не заботят­ся о развитии способностей ребенка, не интересуются его успеваемостью в школе, отказываются от контактов с учителями. В результате ребенок часто опаздывает в школу или даже пропускает занятия, потому что ро­дители утром не будят его или вообще оставляют дома для выполнения какой-либо работы, например, для присмотра за младшими детьми. Частое отсутствие в школе становится причиной трудностей в учебе и не­доразумений с учителями. В подобных ситуациях дети нередко подвергаются насмешкам и издевательствам сверстников, что приводит к страху перед школой и всем, что с ней связано. В итоге у ребенка формиру­ется отвращение к процессу обучения в целом.

ПРИМЕР. Четырнадцатилетняя Ира часто опазды­вает в школу или вообще пропускает занятия. Выяс­няется, что родители заставляют дочку оставаться дома и присматривать за младшими детьми, которым 2 и 4 года, или заниматься уборкой.

Последствия неудовлетворения основных жизненных потребностей ребенка

Если основные жизненные потребности ребенка не удовлетворяются, детство из радостного, беззаботного, полного любви и внимания взрослых периода превращается в тягостное существо­вание, когда ребенок страдает от холода, не­доедания, болезней и одиночества. Недостаток внимания и заботы способен привести к задер­жке его физического и психического развития.

Неудовлетворение основных жизненных потреб­ностей ребенка, как правило, сочетается с физическим и психическим насилием. Дети, лишенные любви и за­боты родителей, чаще других страдают от сексуального насилия, поскольку благодарны любому взрослому, ко­торый проявил к ним внимание и продемонстрировал любовь. Этим часто пользуются педофилы.

**ОБЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВСЕХ ВИДОВ НАСИЛИЯ**

Необходимо помнить, что любой вид насилия на всю жизнь оставляет в душе ребенка шрамы, негативно влияя на его физическое, психическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие, а также затрудняя его социализацию.

Нарушение физического развития. Дети, подвергшиеся насилию, часто отстают от своих сверстников в росте, весе или в том и другом одновре­менно. У них могут развиваться различные психосома­тические заболевания: ожирение или, наоборот, резкая потеря веса, обусловленная отсутствием аппетита. Ча­сто у детей возникают такие нервно-психические забо­левания, как тик, заикание, энурез. К перечню психо­соматических заболеваний, появившихся в результате пережитого или переживаемого насилия, относятся также астма, кожные болезни (аллергии, нейродерми­ты, псориаз, экзема), головные боли, рвота, бессонни­ца, болезни желудка (гастрит, язва) и т. д.

Нарушение психического и эмоционального разви­тия. Дети, которые подверглись любому виду насилия, позже начинают ходить, говорить, реже смеются; они значительно хуже успевают в школе, чем их одногод­ки. Такие дети часто испытывают гнев, который вы­плескивают на более слабых: совсем маленьких детей или животных. Некоторые жертвы насилия, наоборот, чрезмерно пассивны, не могут себя защитить. И в том, и в другом случае нарушается способность к установле­нию контакта и к общению со сверстниками.

Наиболее тяжелым последствием любого вида насилия является снижение самооценки. Ребенок с низкой са­мооценкой постоянно переживает чувство вины и сты­да. Он убежден в собственной неполноценности, в том, что он «хуже всех» и не вызывает у людей интереса; по­этому ему трудно добиться уважения окружающих, успе­ха. У таких детей, когда они вырастают, часто возникают депрессии, проявляющиеся в приступах беспокойства, безотчетной тоски, чувстве одиночества, в нарушениях сна; у подростков могут наблюдаться попытки суицида.

Нарушение интеллектуального развития. У детей из семей, где применяется насилие, интеллектуальное развитие ниже существующей нормы. У них часто от­сутствует фантазия и способность к творчеству, им не хватает любопытства и вдохновения для выполнения заданий, требующих душевных усилий. А если им все же удается выполнить подобное задание, они не ис­пытывают от этого ни наслаждения, ни радости. Игры таких детей, как правило, стереотипны и практически лишены самовыражения.

Проблемы с социализацией. Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности в социализации: у них нарушены связи со сверстниками и со взрослыми, нет навыков общения, достаточного уровня знаний и эрудиции для завоевания авторитета. Решение своих проблем такие дети зачастую находят в криминальной, асоциальной среде, а это сопряжено с формированием у них пристрастия к алкоголю, наркотикам и склонно­стью к совершению противоправных действий.

Насилие в отношении детей - это когда взрослые запре­щают ребенку общаться с одним из родителей.

***ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА ЗАРОЖДЕНИЯ НАСИЛИЯ***

Причины насилия по отношению к ребенку в семье можно условно разделить на три блока:

* стремление изменить поведение ребенка;
* желание получить психологическую разрядку, подав­ляя слабых членов семьи (а дети - самая уязвимая часть нашего общества);
* жестокость как самоцель, когда человеку нравится причинять боль другим.

Существуют определенные факторы риска, увеличива­ющие вероятность жестокого поведения родителей.

Факторы риска, связанные с особенностями личности родителей

Опыт насилия (физического и психического), полу­ченный родителем в детстве со стороны собствен­ных родителей. Физические наказания принято счи­тать нормальным воспитательным методом. Есть такая пословица: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, а вытянется вдоль - поздно будет». Многие роди-z^uL тели понимают это буквально: учить - значит, ^^^B бить. На самом деле смысл пословицы в том, что воспитывать ребенка надо, пока он еще маленький, а когда вырастет - будет уже поздно. То же касается и психологического насилия, ведь зачастую родители «стимулируют» своего ребенка быть лучше, сравнивая его с другими: «Смотри, как Маша кра-, сиво нарисовала! А у тебя вечно все кляксах!»

Эмоциональная неустойчивость родителей: раздра­жительность, низкий уровень самоконтроля, агрессив­ность и др. Родители, обладающие перечисленными качествами, воспринимают ненадлежащее, с их точки зрения, поведение ребенка как повод для применения насилия.

Особенности отношения к ребенку: общение с пози­ции силы, повышенная требовательность и постоянный контроль. Родители убеждены в том, что физические наказания являются наиболее эффективным методом воспитания.

Низкий уровень развития социальных навыков. Ро­дители не умеют разрешать конфликты, справляться со стрессом, просить помощи у других - как друзей, так и специалистов. Они не способны поддерживать окру­жающих и не ждут от них дружбы и поддержки, избега­ют связывать себя теплыми отношениями с соседями, друзьями, даже с родственниками. В результате все проблемы решаются только внутри семьи, замыкаются в ней, что приводит к социальной изоляции семьи.

**Неразвитость родительских навыков и родительских чувств.**

Внешне это проявляется в том, что ро­дитель сосредоточен на собственных интересах, у него отсутствует подлинное внимание, забота и чувстви­тельность к потребностям ребенка. Он не в состоянии подавить возникающую по отношению к ребенку агрес­сию и гнев; боясь потерять над ребенком контроль, он использует наказание как способ воспитания. Часто так ведут себя родители, которые не готовы взять на себя ответственность за другого человека, являются психо­логически незрелыми (вне зависимости от возраста), не имеют необходимых знаний о развитии ребенка и его воспитании.

Психические заболевания, злоупотребление ал­коголем и наркотиками порождают у родителей не­рвозность, возбудимость, делают их эмоционально хо­лодными. Алкоголь и наркотики снимают моральные и нравственные запреты в отношении насилия над детьми.

Супружеские проблемы родителей. Если у родителей есть проблемы в сфере эмоциональной и физической близости, то это обязательно проявится в их отношении к детям. В частности, родители не смогут дать ребенку так необходимые ему нежность и близость.

Факторы риска, связанные с особенностями лично­сти ребенка

Ребенок с агрессивным поведением, тяжелым ха­рактером. Родители не всегда знают, как вести себя с таким ребенком, что увеличивает риск применения насилия по отношению к нему. Кстати, дети с повышен­ной потребностью в ласке и внимании тоже могут вы­зывать раздражение и агрессию родителей, которые не способны или не хотят уделять им достаточно времени и сил.

Пол ребенка. Родители ожидали ребенка другого пола, поэтому свое недовольство вымещают на малыше.

Нежеланный ребенок. Родители не планировали ро­ждение ребенка, хотели еще «пожить в свое удовольст­вие», поэтому он им не очень нужен.

Ребенок с особенностями психофизического раз­вития. Родители могут быть не готовы принять и лю­бить своего особенного ребенка, а также удовлетворять его особые потребности. Будучи не в силах справиться со своими эмоциями и переживаниями, они «срывают­ся» и применяют насилие. В таких случаях рекомен­дуется обращаться за профессиональной помощью к специалистам, которые научат родителей правильно ухаживать за ребенком и воспитывать его.

Факторы риска, связанные с социально-экономи­ческими условиями

Недостаточная информированность общества о проблеме насилия. Родители не всегда знают о по­следствиях жестокого обращения с детьми. Иногда они даже не догадываются, что практикуют насилие над ребенком, то есть не расценивают свои действия или действия других взрослых как насилие. Им кажется, что все это - просто воспитательные меры (особенно это касается психологического насилия и неудовлетво­рения основных жизненных потребностей ребенка).

Постоянная демонстрация сцен насилия в сред­ствах массовой информации, которая способству­ет проникновению агрессии в повседневную жизнь. Тиражирование насильственных моделей поведения «примиряет» нас с ситуацией насилия, оправдывая до­стижение краткосрочного результата жестокими дей­ствиями.

Расслоение общества, приводящее к бедности или нищете части населения. Финансовые затруднения порождают напряжение в семейных взаимоотношени­ях. Кроме того, родители, вынужденные работать в не­скольких местах, естественно, не имеют возможности уделять необходимого внимания своим детям.

Низкая заработная плата родителей или потеря

Свой страх и недовольство родители за­частую «выплескивают» на детей.

***СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЖЕСТОКОРО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ***

Чтобы избежать жестокого обращения с детьми, ро­дителям следует научиться эффективным способам общения с ними. А поскольку трудные ситуации и кон­фликты с ребенком возникают буквально на каждом шагу, взрослым нужно уметь конструктивно их разре­шать.

Многие родители говорят: «Ребенок должен знать сло­во «нельзя», потому что иначе он сядет вам на шею». Это вполне разумно, однако, что же именно нельзя? Оказывается, в большинстве случаев «нельзя» быстро бегать и громко кричать, разговаривать за едой, пере­бивать взрослых, брать в рот разные предметы, раз­брасывать игрушки, пачкать одежду. Но прежде, чем сердиться на малыша, нужно вспомнить, что для него такие действия «выглядят» принципиально иначе: это те способы познания мира, которые сейчас ему доступ­ны. Следовательно, ребенком движет потребность в по­знании, а не сознательное стремление причинить вред, сделать вам назло или помешать. Эта потребность, как и потребность в движении, естественна для ребенка и крайне важна для его развития. Ведь ему гораздо больше, чем нам, взрослым, необходимо двигаться, ис­следовать различные предметы, пробовать свои силы, чтобы знакомиться с окружающим миром, причинами и следствиями событий. Запрещать и, тем более, нака­зывать за подобные действия - значит, идти наперекор важнейшим потребностям ребенка и ограничивать его развитие. Французский философ и писатель Жан-Жак Руссо говорил: «Вам не удастся создать мудрецов, если вы будете в детях убивать шалунов».

Физические наказания

К сожалению, в нашем обществе нет ясной позиции в отношении физических наказаний. Некоторые роди­тели считают их естественной частью воспитания ре­бенка, и с насилием никак не связывают.

Противники физических наказаний единодушны в том, что такой способ воспитания не дает ожидаемых ре­зультатов. Телесные наказания изменяют поведение ребенка, но совсем не так, как этого хотелось бы ро­дителям.

Чему учатся дети, которых наказывают физически?

Ребенок получает урок насилия. У него формируется убеждение, что насилие - это единственный и лучший способ добиться желаемого результата, а значит, когда он станет взрослым и у него будут дети, он тоже дол­жен будет их бить. Если же кто-то из детей, страдавших от родительских побоев, говорит, что в его семье тако­го никогда не будет, то, как правило, вырастая, он все равно использует аналогичные методы для решения конфликтов и достижения целей.

Говоря о телесных наказаниях, стоит отметить, что к ним относятся и традиционно считающиеся допусти­мыми подзатыльники, шлепки, одергивания, удары, по­щечины, тычки и толчки. Опубликованная в 1946 году книга педиатра Бенджамина Спока «Ребенок и уход за ним» предложила родителям и специалистам новый взгляд на воспитание: автор призвал относиться к ре­бенку как к личности. Подход, предложенный доктором Споком, был поддержан во всем мире, и с 1979 по 2010 год 29 стран запретили телесные наказания детей. Насилие в отношении детей - это когда взрослые закрывают в наказание ребенка одного в комнате, квартире, чулане и т. п.

У ребенка рушится жизненно важная уверенность в том, что он любим. Родители говорят ребенку, что любят его. В то же время, родители причиняют ему боль, и ребенок начинает сомневаться в этой любви, думает, что произошла какая-то ошибка, так как его сознание отвергает мысль о том, что мать и отец, дав­шие ему жизнь, могли бы его не любить. Ребенок пере­живает наказание как предательство любви и доверия. Это приводит к стрессам и отрицательно воздействует на неокрепшую психику ребенка. Многочисленные ис­следования показывают: у детей, которые подвергают­ся физическим наказаниям, возникает много проблем, связанных с депрессией, агрессией и насилием.

Ребенок учится принимать на веру противоречивые утверждения («Я бью тебя для твоего же блага»).

Мозг ребенка сохраняет эту информацию, и в резуль­тате ребенок думает, что, если любящий человек бьет его, значит, и он сам может бить тех, кого любит. Эта установка определяет его поведение на всю дальней­шую жизнь. Сначала она проявляется в детских драках, а во взрослой жизни выливается в семейное насилие и насилие над детьми. Отсюда и расхожее убеждение: «бьет - значит, любит». Часто девочки, которых изби­вали отцы, вырастая, находят себе мужа, также приме­няющего к ним физическое насилие. А мальчики, под­вергавшиеся телесным наказаниям, сами становятся наказывающей стороной.

Ребенок получает урок лжи, если под видом решения педагогических задач родители просто вымещают на нем свой гнев. Мно­гие родители признаются, что бьют ребенка в состоянии крайнего раздражения, не зная, как иначе воздействовать на него, потому что их самих в детстве воспитывали именно так.

Иногда родители ищут себе оправдание и утверждают, что такое наказание - единственный способ изменить поведение ребенка. На самом деле, родитель, который физически наказывает ребенка, расписывается в своем бессилии - он просто не знает других методов воспита­ния или предпочитает такой «простой и эффективный» способ другим, требующим душевных сил и терпения.

Наказанный ребенок испытывает гнев и желание отомстить, которое остается вытесненным или по­давленным и проявляется много позже. Наказание может на короткий срок обеспечить соблюдение ре­бенком дисциплины либо, наоборот, вызвать его бунт. Насильственные методы воспитания способны привить ребенку страх перед родителями и бездумное послуша­ние или породить ненависть к родителям. Маленький ребенок оказывается в ловушке: с одной стороны, он любит своих родителей, а, с другой, порой чувствуя не­нависть к ним, он начинает думать, что происходит не­что неправильное, ведь он не должен испытывать такие чувства по отношению к близким людям. Гнев против родителя обращается против самого ребенка, вызывая у него ненависть к себе и нередко приводя к саморазрушающему поведению. Маленький ребенок причиня­ет себе боль, бьет себя, щиплет, кусает, наказывает, по собственной воле стоит в углу и т. п., а в подрост­ковом возрасте он может начать употреблять алкоголь или наркотики.

Подростки, к которым применяют физические нака­зания, чувствуя ненависть к родителям, как правило, стараются выплеснуть ее на кого-то другого. Однако встречаются и случаи, когда объектом ненависти ста­новятся мать и отец. Исследование, проведенное в Рос­сии несколько лет назад, выявило шокирующие факты: желание применить к родителям физическую силу воз­никает у 18,8% детей в возрасте до 11 лет и 20,8% детей в возрасте 12-13 лет. Среди подростков старше 14 лет такое желание испытывают «очень часто» 5,6% и «иногда» - 16,7%.

Поскольку у детей нет реальной возможности противо­стоять своим родителям, они вынуждены подчиняться, но это подчинение - только внешнее, внутри же бурлит сильное сопротивление. У ребенка, испытывающего боль и унижение, возникает желание сделать что-то назло, но исподтишка. Он учится лгать и скрывать со­деянное - до следующего наказания. Свой гнев и агрес­сию в ответ на физические наказания ребенок проявля­ет, избивая более слабых детей или мучая животных.

Вытесненный гнев может проявляться также:

* в драках с одноклассниками;
* в унижении девочек, символизирующих мать;
* в плохом отношении к учителям;
* в выборе телевизионных передач и видеоигр, дающих возможность заново испытать вытесненные чувства ярости и гнева - дети идентифицируют себя с их ге­роями.

костью по отношению к своим детям;

* в выборе профессий, связанных с применением насилия (например, служба по контракту в «горячих точках»).

Разумеется, не все люди, чья профессия связана с при­менением насилия, в детстве воспитывались при по­мощи физических наказаний. Однако это утверждение верно по отношению ко многим из тех, к кому применя­лись подобные методы воспитания.

Методы приучения ребенка к дисциплине

Большинство специалистов в области современной детской психологии категорически против любых нака­заний в семье. Если ребенок вас регулярно не слуша­ется, нужно постараться понять причину этого. Скорее всего, либо между вами нет эмоционального контакта, либо ваши требования слишком высоки для ребенка.

Когда в семье существуют правила, о которых ребенок знает, то любое нарушение этих правил должно иметь для него какие-то последствия.

Важно отметить, что дети, которые росли в доброжелательной атмосфере, которых ро­дители любили и никогда не били, даже если смотрят такие фильмы или играют в такие игры, не переносят увиденное на экране в ре­альную жизнь и не становятся более жестоки­ми и агрессивными.

Когда ребенок вырастает, вытесненный гнев может проявляться:

в отказе признать связь между испытанным в собственном детстве насилием и жестокостью по отношению к своим детям;

в выборе профессий, связанных с применением насилия (например, служба по контракту в «горячих точках»).

Эффективен также «метод естественных последствий». Когда ребенок обожжется, прикоснувшись к горячей чашке, или уколется, схватив иголку, он, может быть, впервые почувствует смысл и жизненную необходи­мость родительского требования. Такой опыт, несом­ненно, поможет ему сделать самостоятельный вывод из случившегося. После этого родителю стоит еще раз обратить внимание ребенка на правила безопасно­сти и на связь действия и его последствия. Конечно, при этом родителям необходимо соизмерять действен­ность «урока» и возможные последствия для ребенка.

Если ребенок в чем-то провинился или плохо вел себя, то реакция родителей должна последовать незамед­лительно, иначе ребенок будет думать, что все делает правильно. Желая выразить свое недовольство, гово­рите о действии, которое совершил ребенок, а не о его личности; при этом ваша критика не должна звучать грубо или сопровождаться оскорблениями.

Воспитание ребенка без наказаний

В современной детской психологии все чаще говорят о системе воспитания, которая базируется на перечи­сленных ниже принципах.

Безусловная любовь. Ребенок должен знать, что в се­мье его любят - и тогда, когда он принес из школы «десятку», и тогда, когда сам, без напоминания, собрал свои игрушки, и тогда, когда разбил любимую мамину вазу.

Очень важно постоянно говорить о своей любви ребенку любого возраста, обязательно выражая ее с помощью прикосновений, объятий, похлопываний по плечу и т. д.

Признание уникальности личности ребенка, нали­чия у него чувств и переживаний, желаний и потреб­ностей (в том числе - не таких, как у родителей). Если ребенок ведет себя плохо, значит, для этого есть какая- то причина, значит, он испытывает некий дискомфорт, который родители могут попытаться устранить.

Уважение интересов и ценностей ребенка. Ребенок имеет право на собственные ценности, даже если они противоречат вашим. Любящим родителям нужно при­знать право ребенка совершать ошибки, иметь пусть неверное, но свое собственное мнение о чем бы то ни было.

Умение родителей видеть свои ошибки и призна­вать свое несовершенство. Если ребенок слишком активно выражает протест против ваших требований, стоит задуматься об их справедливости и целесообраз­ности в конкретной ситуации. Чаще всего такое пове­дение означает, что ваши требования противоречат естественным потребностям и интересам ребенка.

Установление семейных правил. Установите опреде­ленный перечень правил (он не должен быть слишком длинным), которые обязательны для всех членов семьи, и познакомьте с ним ребенка. В этих правилах не мо­жет быть никаких двойных стандартов. Например, если нельзя есть сладкое до обеда, то этого нельзя делать ни папе, ни маме, ни старшей сестре, ни дома, ни у ба­бушки с дедушкой, ни в гостях.

Личный пример. Вы не привьете ребенку интерес к чтению, если он чаще видит вас перед телевизором, чем с книгой в руках; вы не научите ребенка уважению к старшим, если позволяете себе нелестные высказывания в адрес учителей, соседей, собственных родителей.

Насилие в отношении детей - это когда взрослые скандалят, кричат и дерутся в присутствии ребенка.

Последовательность. Воспитание без наказаний на­чинается с воспитания воспитателей, то есть, самих родителей. Им следует иметь четкую систему ценно­стей, ясно представлять цели воспитательного процес­са и уметь управлять своими эмоциями.

**КАК БЫТЪ ХОРОШИМИ РОДИТЕЛЯМИ. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И**

Безусловная любовь (приятие)

Как создать доверительные отноше­ния с ребенком? Что нужно делать, чтобы он вырос счастливым, успешным и уверенным в себе человеком? Специалисты говорят, что необхо­димо, прежде всего, научиться безусловно его прини­мать, т. е. любить не за то, что он красивый, умный, талантливый, а просто за то, что он есть.

Когда мы говорим ребенку: «Принесешь хорошую оцен­ку - буду тебя любить», это означает, что мы принима­ем его условно, что мы будем его любить, только если зывают, тем он хуже становится. Это происходит пото­му, что воспитывать - не значит дрессировать. И тра­диционная политика «кнута и пряника» часто не дает результатов.

Потребность ребенка в любви и в том, чтобы чувст­вовать себя необходимым

У каждого ребенка есть потребность в любви и «нужно­сти». Эта потребность удовлетворяется, когда мы гово­рим ребенку, что он хороший, мы его любим, ценим, он нам дорог и т. д. Тот же смысл имеют улыбка, привет­ливый взгляд и ласковое прикосновение. В целом, ваше приятие ребенка проявляется не столько на вербальном уровне, сколько на уровне жестов, мимики, взглядов, и маленький человечек это сразу чувствует.

«Непринятые» дети испытывают обиду, одиночество, не хотят видеть родителей и общаться с ними; у них раз­виваются неврозы и другие заболевания, связанные с ощущением того, что они никому не нужны, никто их не любит, они «плохие» и т. д.

Родительские требования

Требования родителей должны быть согласованы с другими взрослыми в семье. Это означает, что, если мама чего-то требует, то и папа, и бабушка, и дедушка должны поддерживать ее. Иначе ребенок, видя разные модели поведения, будет выбирать то одну, то другую, то третью. При этом он будет нарушать «правило», часто даже не понимая, что и почему делает не так. Иногда о подобных ситуациях говорят: дети испытывают «взро­слые» требования «на прочность» и принимают их только тогда, когда понимают, что не могут изменить. Но лучше будет сказать - дети не видят в правиле правило, если ему не следуют все члены семьи, ведь у малышей еще не развито логическое (аналитическое) мышление, элемен­ты которого обычно формируются в 6-7 лет.

Тон, которым родитель говорит о своем требовании, должен быть не повелительным, а дружеским, разъ­яснительным. Не стоит отвечать на вопрос ребенка: «Потому, что я так сказал», «Нет, и все!» Надо объяснить, почему вы что-либо запрещаете, но объяснить достаточно кратко. И предложения желательно строить в безличной форме: «Сладкое едят после обеда». На вопрос ребен­ка: «Почему?» вы отвечаете: «Можно испортить аппетит. Сладким нельзя наедаться, потому что желудок будет неправильно работать», или «Спичками не играют, пото­му что это опасно. Огнем можно обжечься, а это больно» (вместо «Не трогай конфеты!», «Не смей играть со спичка­ми!»). Чем старше становится ребенок, тем более длинные и подробные объяснения можно давать ему. В ходе таких бесед вы станете для ребенка интересным собеседником.

Правил и ограничений не должно быть слишком много, и они должны быть разумно гибкими, иначе ребенок может вырасти вялым, малоинициативным. На­пример, малыш с размаху бросает на пол чашку, разда­ется звон, чашка разбита вдребезги, ребенок испуган, расстроен и удивлен. Но мама, не понимая его состоя­ния, начинает его ругать, изо всех сил пытаясь дать ему почувствовать, как велика его вина. А чувство вины - это очень тяжелое наказание, мешающее жить не только взрослым, но и детям. Было бы лучше вообще не давать ребенку столь хрупкий предмет, но, если это произошло, следует сказать: «Видишь, хрупкие предметы разбивают­ся, когда падают. Постарайся держать чашку покрепче, а лучше всего давай возьмем более прочную». Объяснив малышу причину события, вы поможете ему научиться предусматривать последствия своих действий. И не надо бояться, что ребенок вас не поймет. Тем не менее, будь­те готовы к тому, что не все объяснения будут понятны или приняты с первого раза.

Самые эффективные результаты в процессе воспитания приносит личный пример. Если родители наказывают ре­бенка за то, чего не исполняют сами, это вызывает у него протест и порождает чувство неуважения к ним.

Причины непослушания ребенка

Непослушание не зарождается на пустом месте. Обыч­но у него есть причины, основными среди которых спе­циалисты считают:

* борьбу за внимание;
* стремление к самоутверждению;
* желание «отомстить»;
* потерю веры в собственный успех.

Когда ребенок борется за внимание (даже негативное), то у родителя обычно появляется раздражение. В этом случае ему необходимо найти способ показать ребенку свое положительное внимание, например, придумать совместные занятия, игры или прогулки. Если же при­чина непослушания - стремление к самоутверждению, то у родителя возникает гнев. Тогда следует ослабить контроль над ребенком, которому необходимо накапли­вать собственный опыт принятия решений, пусть даже не всегда удачных. Что касается желания отомстить, то взрослым, прежде чем обижаться на ребенка, нужно спросить себя: что заставило его причинить вам боль? Что болит у него самого? Чем вы его обидели или про­должаете обижать? Когда будет найдена причина, тог­да отыщется и способ ее устранить.

Самое тяжелое для ребенка - потеря веры в себя, в соб­ственный успех. В этом случае родитель может быть сам охвачен чувством безнадежности и отчаяния, не зная, чем помочь своему ребенку. Умный родитель просто перестанет требовать «полагающегося поведения» или успехов. Стоит умерить свои ожидания, не критиковать ребенка, а, наоборот, помочь ему и поощрить. Отмечайте любой, даже самый маленький успех, хвалите его, ра­дуйтесь его прогрессу или стремлению сделать хорошо и правильно, и тогда первые же удачи окрылят вашего ребенка, он поверит в свои силы и добьется большего.

Четыре принципа отношений между родителями и детьми

Чтобы отношения между родителями и детьми были до­верительными и приносили удовлетворение обеим сто­ронам, необходимо соблюдать 4 основных принципа.

* Принцип равенства. Взаимоотношения должны поддерживаться на уровне партнерства, ведь «ре­бенок - это не будущий человек, а просто человек, обладающий свободой быть и стать, правом быть понятым и принятым, способностью принимать и понимать других» (В. Каган, доктор медицинских наук, американский психотерапевт и клинический психолог). Научитесь сотрудничать с ребенком и решать возникающие проблемы так, чтобы и вы, и он были довольны.

Принцип добровольности как отсутствие насилия над личностью другого человека. Все виды насилия в отношении ребенка неприемлемы.

Принцип открытости и искренности. Будьте откры­ты и искренни в общении с ребенком. Выражайте свои чувства и разрешайте ребенку выражать свои. Признавайте свои ошибки и будьте честными - дети особенно остро чувствуют фальшь.

Принцип взаимного уважения. Чтобы добиться ува­жения ребенка, нужно уважать его: его чувства, же­лания, интересы, увлечения, ценности и т. д.

«Любовь, принятие, уважение, понимание, которые роди­тели заложат в свое дитя в первые пять лет, он пронесет по жизни. Как правило, такой человек вырастает жизне­стойким и оптимистичным. Дарите любовь своим детям, ее много не бывает. Потребность в родительской любви не только самая сильная из всех человеческих потребностей, но и самая длительная. Пройдут увлечения, отзвучат не­когда потрясавшие нашу жизнь страсти, минут многие привязанности, но любовь к родителям и необходимость ответной любви остается с нами до конца наших дней». А.С. Спиеакоеская, доктор психологических наук, профессор кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, Россия.

Четыре заповеди мудрого родителя

* Пытаться сделать из своего ребенка самого-самого - неблагодарное занятие. Всегда найдутся те, кто сильнее, быстрее, умнее, красивее и т. п. Не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел; даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Хвалите ребенка за то, что он знает и уме­ет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!
* Не сравнивайте ребенка вслух с другими детьми. Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Если разговор о том, что «Вероника из соседней квартиры заняла 1-е место на математической олимпиаде» происходит в при­сутствии вашего ребенка, то и вы скажите о нем что-нибудь хорошее. Любящий родитель всегда най­дет, за что похвалить малыша (например, он любит животных, помогает вам по дому, играет с младшим братиком или сестричкой, всегда спрашивает вас о вашей работе и т. п.).
* Не шантажируйте ребенка. Навсегда исключите из своего лексикона такие фразы: «Я все для тебя делала, а ты...», «Я тебя растил, а ты...» Это на­зывается шантажом и является самой нечестной из всех попыток устыдить. И самой неэффективной, потому что на подобные заявления 99% детей отве­чают: «А я не просил меня рожать!»
* Никогда не выясняйте отношения с ребенком при свидетелях.

Если возникает ситуация, заставля­ющая вас покраснеть (ребенок нахамил взрослому, устроил истерику в магазине), нужно твердо 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, и постарайтесь узнать, зачем же ваш ребенок так поступил - наверняка это­му есть причина. Вполне уместно будет пристыдить малыша, главное - помнить о чувстве меры. Ребенка нужно уважать и видеть в нем личность.

**Способы выражения родительской любви**

Ребенок должен быть абсолютно уверен в вашей любви и приятии, это ему жизненно необходимо. Существует три способа открыть ребенку свою любовь.

Первый способ - слово. Называйте ребенка ласко­выми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, пойте колыбельные, и пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность. Говорите ему: «я люблю тебя», «ты мне очень дорог». Почаще отмечайте его хорошие качества: «ты очень добрый», «ты такой заботливый», «ты очень весе­лый, и мне всегда интересно с тобой».

Второй способ - прикосновение. Иногда достаточно взять ребенка за руку, дотронуться до плеча, провести ладонью по спинке, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потому - как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимания на советы многоопытных родителей. Психоло­ги пришли к выводу, что физический контакт с родите­лями стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка, и «переласкать» его невозможно.

Третий способ - взгляд. Не разговаривайте с ребен­ком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричи­те из соседней комнаты. Пока ребенок маленький, присаживайтесь на корточки, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз, или поднимайте его на уровень своих глаз, усаживая на стульчик, на свои колени. Подой­дите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите. Ребенок не должен сомневаться в безусловности вашей любви. Он должен чувствовать, что ваше недовольство, раздражение или гнев вызваны его поступком, ситуа­цией, а не им самим. Ваш ребенок не может быть пло­хим, потому что он - ваш. И тогда ребенок отплатит вам своей любовью, вниманием, уваже­нием и доверием, а это дорогого стоит. Прочтите, пожалуйста, эту историю. Она заставит вас за­думаться о том, как дети поддерживают родителей и выра­жают свою любовь.

*ПОЦЕЛУИ-БАБОЧКИ Как-то раз отец отругал свою четырехлетнюю дочь за то, что она напрасно, как ему показалось, истратила много золотой оберточной бумаги, оклеивая пустую коробку, чтобы поставить ее под новогоднюю елку. Денег у них было в обрез, и из-за этого отец нервничал еще больше. На следующее утро девочка принесла отцу оклеенную фольгой коробку и сказала: «Папа, это тебе!» Отец был невероятно смущен и раскаялся в своей вчерашней несдержанности. Однако раскаяние сменилось новым приступом раздражения, когда, открыв коробку, он увидел, что она пуста. «Ты разве не знаешь, что, когда делаешь кому-то подарок, внутри коробки должно что-то находиться?» – закричал он. Маленькая девочка подняла свои большие, полные слез глаза и сказала: «Она не пустая, папочка. Я положила туда мои поцелуи. Все они для тебя». От нахлынувших на него чувств отец не мог говорить. Он обнял свою дочку и умолял простить его. Позже он рассказывал, что эту оклеенную золотом коробку долгие годы хранил возле своей постели. Когда в его жизни наступали трудные моменты, он открывал коробку, и все поцелуи, которые положила туда его дочь, вылетали наружу, касаясь его щек, лба, глаз и рук. Неизвестный автор*

**Как эффективно разрешать конфликты**

Конфликты неизбежны даже при самых хороших отношениях в семье. Ведь конфликт – это не состояние, а способ разрешения противоречий и разногласий. Американский социолог Ч. Ликсон говорил: «Конфликты – это норма жизни. Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс». Конфликты возникают из столкновения интересов родителя и ребенка. Что же делать родителю?

Одни родители считают, что нужно настоять на своем (и тогда победителем будет родитель); другие - что лучше уступить ребенку (тогда победителем будет ребенок). Какой же вариант правиль­ный? Оба они неверны, так как подобные реше­ния конфликтов явля­ются непродуктивными, приводят к недоволь­ству и обиде одной или другой стороны. А кон­структивный способ разрешения конфлик­тов заключается в том, чтобы выигрывали оба: и родитель, и ребенок. Этот способ предусма­тривает 5 шагов или этапов.

Рассмотрим каждый этап подробно.

1. Прояснение кон­фликтной ситуации.

Родитель внимательно выслушивает ребен­ка, используя способ «активного слушания» (о нем вы прочтете ниже), затем говорит ему о своем желании или проблеме в форме «я-сообщения» (также см. ниже).

Сбор предложений («Как нам поступить?»). Пусть ребенок первым выскажет свои предложения, а затем вы - свои. Все предложения (и ваши, и ребенка) запи­сываются, после чего начинается совместное обсужде­ние каждого предложения.

1. Выбор лучшего предложения (единогласно).
2. Детализация принятого решения. Предположим, вы приняли решение, что ребенку пора самому уха­живать за своим котом. Детализация - показать, где миски, корм, как мыть миски, как чистить кошачий ту­алет, как часто надо это делать и т. д.

настроение и т. п. В этом случае его надо, прежде все­го, выслушать. Но не просто выслушать, а сделать это при помощи метода «активного слушания».

«Активное слушание»

«Активное слушание» не является способом взрослого добиться своего от ребенка. Оно необходимо для уста­новления доверительной атмосферы общения. В такой атмосфере легче решаются любые проблемы.

«Активно» слушать ребенка - значит, «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

1. Выполнение решения и проверка.

На последнем этапе, учитывая возраст ребенка, надо иногда напоминать ему о его обязанностях, помогать ему, если есть такая необходимость, и т. д.

Иногда стоит новые, совместно выра­ботанные правила записать и повесить в удобном месте. Если ребенок еще не умеет читать, к написанному можно добавить «гово­рящие» рисунки или картинки, вырезанные из журналов. Если в ходе вашего обсуждения вы договорились о новых правилах, которые затрагивают и вас, ваше поведение, сделайте аналогичную памятку и для себя.

*ПРИМЕР. Ребенок плачет от того, что у него отнял машинку его сверстник. Он приходит к маме, чтобы пожаловаться и попросить помощи и поддержки. Ребенок: Максим отнял у меня машинку! Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него (обозначение чувства)*

Такой ответ мамы может показаться непривычным. Обычно родители говорят: «Ну, ничего, поиграет и от­даст», «Забери у него свою машинку!» или «Ты уже большой, это твой друг - сам с ним и разбирайся!» Однако эти ответы оставляют ребенка наедине с его переживанием. Вы как бы сообщаете ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. А ответ по методу «активного слушания» демонстриру­ет ваше сочувствие.

5.1. КАК ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ

Часто родители не знают, что делать, если ребенок чем-то обижен, огорчен, плачет, кричит, у него плохое настроение и т. п. В этом случае его надо, прежде всего, выслушать. Но не просто выслушать, а сделать это при помощи метода «активного слушания».

Правила «активного слушания»

Повернитесь к ребенку лицом. Пусть ваши глаза и гла­за ребенка будут на одном уровне. Если ребенок ма­ленький, посадите его к себе на колени или сядьте вместе с ним на ковер.

Ваши ответы на слова ребенка должны быть сформу­лированы в утвердительной форме («Ты очень огор­чен и рассержен на него»), потому что фраза, офор­мленная в виде вопроса, не отражает сочувствия

Результаты «активного слушания»

Научиться этому приему важно, потому что он поможет вам наладить взаимоотношения со своим ребенком и получить три полезных результата.

Во-первых, исчезнет или станет значительно слабее его переживание. Всем известно, что разделенная ра­дость удваивается, а горе становится вдвое меньше.

Во-вторых, убедившись, что взрослый его внимательно слушает, ребенок будет рассказывать о себе все больше и больше. И тогда вы сможете намного лучше разобрать­ся в его проблемах.

В-третьих, вам не потребуется решать проблему вместо своего ребенка. Получая от вас психологическую поддер­жку, он сам начнет продвигаться в решении своей про­блемы по мере вашей беседы с ним, а это очень важно!

Кроме того, метод «активного слушания» отлично ра­ботает, если ваш ребенок переполнен положительными эмоциями и хочет рассказать вам о чем-то хорошем и радостном, что с ним произошло. В такой ситуации вы сможете еще раз вместе пережить волнующее со­бытие и разделить с ребенком приятные воспоминания.

Чтобы научиться общаться со своим ребенком по ме­тоду «активного слушания», нужно отказаться от при­вычных и удобных «автоматических» ответов, которые психологи называют помехами, так как они не приносят ребенку ничего, кроме вреда.

Помехи для «активного слушания»

Известный американский психолог и психотерапевт То­мас Гордон выделяет 12 таких помех:

1. Приказы, команды: «Убери!», «Замолчи!» и т. п.

В этих фразах ребенок слышит нежелание родителя вникнуть в его проблему.

1. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если не прекратишь плакать, я уйду». Угрозы бес­смысленны: они загоняют ребенка в тупик. Кроме того, при частом повторении дети к ним привыкают и не ре­агируют на них.
2. Морализаторство, нравоучения: «Ты должен ува­жать взрослых!» Ничего, кроме скуки и давления, ребенок при этом не чувствует, потому что моральные устои воспитываются не «проповедями», а семейной атмосферой.
3. Советы, готовые решения: «Я бы на твоем месте...»

Детям необходимо научиться принимать решения, это формирует их самостоятельность. Родители должны давать детям такую возможность, хотя проще, конечно, дать совет.

1. Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Все время отвлекаешься, поэтому делаешь ошиб­ки». На это дети обычно отвечают: «отстань», «хватит». Они перестают нас слышать, и возникает так называе­мая «психологическая глухота».
2. Критика, выговоры, обвинения: «Вечно ты!..», «Опять в комнате черт знает что!» Постарайтесь об­ращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения ребенка. Для нача­ла скажите ему в течение дня несколько добрых слов. Поставьте себя на место ребенка. Как вы думаете, хо­рошо бы мы себя чувствовали, если бы все время слы­шали упреки самых близких нам людей? А ведь очень часто в повседневном общении остаются только нега­тивные моменты - те, в которых вы указываете ребенку на его «недоделки» (убери комнату, вымой посуду, сло­жи игрушки, помой руки и т. д. Все хорошее остается «за кадром», как будто о нем даже не стоит упоминать.
3. Похвала. Довольно странно это слышать, но похвала также бывает не на пользу ребенку. Похвала - это оцен­ка: сегодня похвалят, а завтра осудят. Ребенок может стать зависимым от похвалы и будет ориентироваться на мнения других людей. Лучше похвалу заменить про­сто одобрением: «Мне нравится, как ты это делаешь», «Я так рада, что у тебя все получилось», и т. д.
4. Обидные прозвища, высмеивание: «плакса-вак­са», «Не будь лапшой!» Все это отталкивает ребенка и способствует тому, что он может разувериться в себе, а иногда даже сказать с обидой: «Ну и буду!».

 *КАК СТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ*

Многие родители задумываются о том, как построить доверительные отношения с детьми. Это очень верный подход, потому что такие отношения помогут детям спра­виться с трудностями, возникающими у них вне дома: в детском саду, в школе, на улице.

С самого раннего возраста ребенок должен знать, что его всегда выслушают, дадут ему совет и не осудят. А также смогут понять чувства, которые он испытывает. В этом случае ребенок будет делиться с родителями своими ра­достями и бедами, и, главное, у него будет самое важное детское чувство - чувство защищенности.

Что нужно делать родителям, чтобы их отношения с детьми были доверительными?

Разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы.

Ребенок нуждается в общении не меньше, чем в пище и одежде. Чтобы узнать, как ему живется и как он себя чувствует в родном доме, родителю надо разговаривать с ребенком. Разговор - главный инструмент общения, и говорить следует обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с ребенком за день. Пример­но так можно построить беседу с ребенком, пришедшим из школы:

Какие уроки для тебя были самыми интересными? А по­чему? Что ты узнал на этом уроке?

* Что тебе хотелось бы изменить в школе? А как бы ты это сделал?

Какой урок был самым трудным? Что было сложно по­нять? Что было сложно сделать? Чем я могу тебе по­мочь?

* Чем запомнилась большая перемена?
* Какое событие произошло сегодня в классе?

С кем ты сегодня больше всех общался? Чем он тебе ин­тересен? Что вы делали вместе?

* Что еще важного для тебя случилось сегодня?
* На что ты обратил внимание по дороге в школу?

Что тебя сегодня больше всего удивило (огорчило, об­радовало, опечалило, расстроило, развеселило)? А что было самым приятным? Почему?

Совсем необязательно использовать все предложенные примеры, однако любой из выбранных родителем вопро­сов поможет начать разговор с ребенком. Разумеется, у вас могут быть и другие темы для разговоров, которые не вошли в этот перечень.

Хорошо, когда и родители рассказывают ребенку о себе: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день. Иногда родители хотят серьезно поговорить с ребенком, но у них не получается, потому что раньше они избегали таких разговоров, обрывали детей, ссылаясь на занятость. Именно поэтому родителям полезно включать в разгово­ры рассказы о том, что волновало, пугало или радовало их, когда они были в таком же возрасте, как их ребенок теперь. Важно делиться с ним яркими воспоминаниями из дошкольного детства, рассказами о переживаниях и впечатлениях в школьные годы. Такие родительские рассказы укрепляют доверие и улучшают взаимоотно­шения между родителями и детьми.

Рассматривать семейный альбом с фотографиями.

Рассматривание вместе с детьми альбома с семейными фотографиями или личного альбома ребенка помогает укрепить эмоциональную близость. Детям очень нравится перебирать свои фотографии, слушать рассказы о своих «приключениях». Родители всегда знают, что происходило до того, как была сделана фотография, что было после. Они также могут рассказать об истории своих детских снимков или рассказать историю поколений семьи.

Рассказывать о своих чувствах. Например, родитель испытывает раздражение по какому-либо поводу, но не говорит об этом ребенку. Ребенок, в свою очередь, догадывается о состоянии родителя по его мимике, позе, жестам, интонации. И, если ему говорят, что все хорошо, ребенок чувствует фальшь, у него появляется недоверие. К тому же сильные эмоции все равно най­дут выход в резких словах или действиях. Когда отрица­тельные эмоции озвучены, проговорены взрослым или ребенком, их накал уменьшается. Образец проговари- вания своих чувств ребенку дает взрослый. Например: «Я раздражаюсь, когда приходится повторять несколь­ко раз, чтобы меня услышали». При этом важно, чтобы взрослые выражали все чувства, которые они испыты­вают к ребенку: и позитивные (восхищение, нежность, симпатию, любовь, радость от того, что у ребенка что- то получается, и т. п.), и негативные (гнев, раздраже­ние, возмущение, недовольство, обиду и др.).

Помнить, что реальный образ ребенка может не со­ответствовать родительским ожиданиям. Родители часто переживают: соответствует ли развитие ребенка его возрасту, кто его друзья, как он должен выглядеть, чем ему лучше увлекаться, какую профессию в даль­нейшем осваивать и т. п. Чем больше ожиданий у ро­дителей, тем больше разочарований может возникнуть. Важно помнить, что ожидания не всегда соответствуют возможностям ребенка. Кроме того, у него есть свое представление об окружающем мире, о том, что для него наиболее интересно, важно и желанно. Родителям достаточно знать о чувствах ребенка, его интересах и увлечениях, о том, с кем он дружит, и т. д. Не следует переносить свои ожидания на его жизнь, лучше просто попробовать стать для него примером.

Делать что-то вместе. Совместные занятия детей и родителей не только помогают детям стать более са­мостоятельными в будущем и получить разнообразные навыки, но и укрепляют их взаимоотношения с мамой и папой. У ребенка появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности со всеми членами се­мьи. Вместе можно ходить в магазины, делать подарок дедушке, собирать растения для гербария, выбирать новые чашки, играть в бадминтон, рисовать картинки, посвященные прошедшему отпуску, печь пирог или чи­тать книжку.

Дарить детям «специальное время». Суть «специ­ального времени» заключается в том, что родители или один из них проводят с ребенком, например, 20­30 минут в день, занимаясь тем, чем он захочет. Это время предназначено не для воспитательной или дис­циплинарной работы, а для налаживания отношений. Ребенку можно сказать следующее: «Мне кажется, мы слишком мало времени проводим вместе. А ведь для меня так важно общаться с тобой. Давай сделаем так: каждый день у нас будет такое время, которое мы станем проводить вместе. Чем бы ты хотел в это время заниматься?» Если каждый день отводить пару десят­ков минут для общения со своим ребенком (во время игр, совместной деятельности, прогулок, бесед и т. п.), это укрепит и улучшит ваши отношения с ним, а также защитит его от многих проблем в будущем.

Поддерживать ребенка в трудных ситуациях, из­бегать критики. Когда ребенок, например, получил на уроке низкую оценку, родителям следует спокойно выяснить, почему это произошло: «Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут мож­но сделать...», «Ты очень огорчен из-за оценки?», «Мо­жешь рассказать, какое задание у тебя было?», «Какая часть была трудной для тебя?», «Что помешало тебе выполнить задание?»

Сгоряча родители могут сказать: «Ну, кто же так де­лает? Только портишь все», «Ты неумеха, сколько тебя ни учи - все бесполезно», «Что ты натворил?» Однако, подвергаясь критике, ребенок может вообще перестать делать то, что у него плохо получается, а заодно при­обретет неуверенность в своих силах. Поэтому родите­лям рекомендуется строить фразы примерно так: «Я очень радуюсь твоим успехам» (это надо говорить даже при незначительных успехах), «Давай попробуем сде­лать это еще раз, я тебе помогу», «Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!», «Ты такой самостоятельный - я тобой горжусь!»

Дети хотят, чтобы родители гордились ими, и из-за своей эмоциональности и ранимости тяжело переносят критику. Кроме того, не все дети понимают иносказа­тельные выражения. Например, когда родители гово­рят: «горе мое», «За что мне такое наказание?», они просто хотят донести до ребенка информацию о том, что он сделал что-то не так и должен исправиться. Но дети подобные фразы воспринимают буквально: «Я горе для мамы (папы)».

Для детей их родители - главные люди в жизни, от ко­торых ребенок ждет защиты, помощи, советов, поддер­жки, а не унижений и критики. Необходимо полностью исключить из своего лексикона при общении с деть­ми такие фразы, как «Уйди с глаз долой», «Это твои проблемы», «Как ты мне надоел». Что бы ни случилось, нужно найти в себе силы и сказать: «Я тебя люблю и хочу тебе помочь. Давай разберемся вместе!»

Разрешать ребенку высказывать собственное мне­ние. Родителям хочется, чтобы их дети были уверен­ными в себе и самостоятельными, умели высказывать и отстаивать свою точку зрения. При проведении се­мейных советов следует предложить ребенку высказать свое мнение по поводу обсуждаемой темы, и, пока он говорит, не перебивать и не комментировать его. Ко­нечно же, это надо делать не для проформы, а будучи готовым иногда принимать точку зрения ребенка и дей­ствовать в соответствии с ней.

Уметь слушать ребенка. Нужно стараться больше слу­шать и меньше говорить, выражать заинтересованность: «Я понимаю», «Это интересно», «В этот момент ты чув­ствовал...» При этом следует искренне вникать в смысл слов ребенка, задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику ребенка, по­скольку не все можно выразить словами. По окончании рассказа можно подводить итоги, делать обобщения: «Главное в том, что ты сказала.», «То есть, получается такая ситуация.», «Если я правильно тебя поняла...».

Следить за смыслом высказываний, интонацией и тембром голоса. Если родители стремятся создать доверительные отношения, им необходимо выбрать приемы, которые помогут изменить подход к общению с ребенком. Прежде всего, следует проанализировать диалоги с ребенком, отметить, какие фразы они при­выкли произносить в тех или иных ситуациях, затем попробовать несколько изменить этот текст, и, нако­нец, стараться следить за своей интонацией и тембром голоса. Например, вместо того, чтобы угрожающим тоном говорить: «Если не съешь обед, то не получишь десерта!», можно доброжелательно сказать ребенку: «А знаешь, сразу после того, как эта еда исчезнет с тарел­ки, на ней появится что-то вкусненькое!»

Можно мечтательно произнести: «Ох, вот если бы кто- то умел совершать фокусы и сделал так, чтобы вся эта посуда исчезла со стола... Может, ты умеешь?» Подобная фраза более уместна, чем «Опять не убрал за собой?!» Вместо того чтобы ворчать: «Ну, что ты так долго возишься?», можно сказать: «Я заметила, что ты делаешь это все лучше и быстрее»; а вместо «Сколько тебя можно ждать? Пошли скорее!», попробуйте бо­дрым голосом дать «команду»: «Давай проверим, кто быстрее? Побежали!»

Наладив доверительные отношения, родители смо­гут поговорить с ребенком на любые темы, например, о правилах безопасности, об учебе, о поддержании по­рядка, о выполнении требований. В разговоре должны быть и «детские» темы (например, о любимой компью­терной игре ребенка, об отношениях с одноклассни­ками, о мечтах). Если родители постоянно общаются со своим ребенком, то он, став взрослым, тоже будет общаться со своими детьми и с пожи­лыми родителями.

Доверительные отношения как профилактика насилия

В доверительных отношениях есть еще одна важная со­ставляющая: при их наличии взаимодействие родите­лей и детей имеет постоянную основу, общение является ежедневным, систематическим. Это дает родителям воз­можность вовремя заметить перемены, которые проис­ходят с ребенком (их причиной могут стать проблемные ситуации, в том числе, связанные с насилием в школе или на улице). Более того, не воспитатель или учитель будут рассказывать на собраниях о том, что происходит в группе детского сада или в классе - родители узнают обо всем от самого ребенка.

Несколько рекомендаций для установления доверительных отношений с ребенком

* Приглашайте к себе домой друзей своего ребенка. Конечно, это хлопотно, но это стоит ваших усилий. В результате ваш ребенок будет доверять вам, и у него появится хорошая привычка: он будет зна­комить вас со своими новыми друзьями.
* Старайтесь быть дома к тому моменту, когда ребенок должен вернуться домой.
* Выражайте радость по поводу прихода ребенка домой.
* Обнимайте ребенка.
* Просите ребенка писать вам письма с рассказом о своих чувствах и переживаниях. И сами пишите такие письма ему.

Оставляйте ребенку специальные записочки с поруче­ниями и похвалами.

Ребенок, растущий в атмосфере счастья, любви и гар­монии, и сам станет гармоничным самодостаточным человеком, для которого родители на всю жизнь оста­нутся близкими, значимыми и дорогими людьми.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ПРИМЕНЯЕТЕ ЛИ ВЫ НАСИЛИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К РЕБЕНКУ

Чтобы понять, проявляете ли вы насилие в отношении своего ребенка, необходимо сделать следующее: Прочитать определения видов насилия и ознакомить­ся с перечнем его последствий.

* Вспомнить, кто и когда применял к вам хотя бы один из перечисленных видов насилия. Это нужно для понимания того, не действуете ли вы по усвоенной в детстве схеме, которая руководит вашим поведе­нием и сегодня.
* Подумать, какой из видов насилия вы применяли или применяете в настоящее время. Зачастую признать свое поведение недостойным трудно, но это первый шаг к изменениям.
* Осознать, можете ли вы самостоятельно прекратить насильственные действия. В настоящее время есть много возможностей получить квалифицирован­ную помощь (на бесплатной или на платной основе) в центрах, где работают психологи.

Дети - свидетели насилия

Если в семье кто-то из родителей проявлял насилие, то ребенок с большой долей вероятности усвоит такую же модель поведения. Если мальчик отождествляет себя с отцом, который бил мать, а девочка - с матерью, ко­торая страдала от насилия, то в будущей супружеской жизни этих детей значительно возрастает риск повто­рения подобной схемы отношений, а также передачи такой модели детям. Возникает замкнутый круг: наси­лие порождает насилие.

Ребенок, который является свидетелем насилия в семье, страдает от увиденного и услышанного. Было установле­но, что дети, видевшие проявления насилия в отноше­ниях между родителями, став взрослыми, сами склонны к использованию физического или другого вида насилия по отношению к супругам, и агрессии - по отношению к детям.

Дети всегда знают о насилии в семье, хоть и не назы­вают его таким словом. Они могут не отдавать себе отчета в причинах ссор и скандалов, но понимают: про­исходит нечто плохое. Они видят и слышат, как отец унижает мать, и нередко боятся, что мама может уме­реть. Они слышат, какими напряженными и холодны­ми голосами разговаривают родители за ужином или какое тяжелое молчание повисает за столом.

Чувства детей - свидетелей насилия:

* вина и ответственность за то, что происходит в семье;
* страх от того, что они сами, как их близкие, могут пострадать от насилия;
* злость, отчаяние, страх перед разводом родителей и грядущей неизвестностью;
* стыд от того, что подобное, по их мнению, происходит только в их семье;

подавленность и беспомощность, невозможность из­менить ситуацию в семье;

* обособленность и одиночество;
* отсутствие чувства защищенности.

Поведение детей - свидетелей насилия:

* они отказываются ходить в детский сад или школу из опасения, что кто-нибудь может узнать о насилии в их семье;
* они могут быть чрезмерно агрессивными или, наобо­рот, слишком пассивными;
* они постоянно привлекают к себе внимание;
* они могут намеренно причинять боль другим детям или животным;
* они стараются меньше бывать дома.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НАСИЛИЯ В ШКОЛЕ

Насилие в школе

Иногда случается, что в школе ребенка обижают сверстники, и он страдает от «школьной травли». В этой неприятной ситуации может оказаться любой ребенок, а если у него отсутствуют навыки общения, то вероятность такого отношения повышается. Ча­сто, но далеко не всегда, причиной насмешек явля­ются особенности внешности (полнота, не/высокий рост, близорукость) или поведения (импульсивность, замкнутость, заикание и т. п.). Объекты психологиче­ского насилия - это, во многих случаях, послушные, робкие, пассивные дети, которыми вполне довольны взрослые, но которые своим характером провоцируют жестокость со стороны сверстников.

Инициаторами насилия над ровесниками становятся, в основном:

* активные, общительные дети, претендующие на роль лидеров;
* агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
* дети, любой ценой стремящиеся быть в центре вни­мания и привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «сво­их» и «чужих» (что является прямым результатом семейного воспитания);
* дети, не умеющие сочувствовать окружающим, ста­вить себя на место других.

Каковы последствия того, что ребенка постоянно обижают сверстники?

У ребенка может возникнуть депрессия, могут поя­виться страхи. У него снижается самооценка, посте­пенно закрепляется «образ неудачника», появляются мысли о том, что с ним что-то не так. Такой ребенок старается не проявлять активности. Часто он боится рассказать родителям о том, что с ним происходит в школе.

Как понять, что ребенок стал жертвой насилия в школе?

При существовании доверительных отношений ре­бенок сам расскажет родителям, что его обижают сверстники. Если он почему-либо скрывает свои про­блемы, о них можно догадаться по некоторым косвен­ным признакам.

Так, родителей должно насторожить, если ребенок:

* постоянно находится в подавленном настроении; регулярно не хочет идти в школу, ссылаясь на состо­яние здоровья или другие причины;
* его вещи часто разорваны, испачканы или потеряны; в разговорах о школе он не упоминает об однокласс­никах;

он не знает, к кому обратиться, чтобы узнать домаш­нее задание.

Безусловно, каждый отдельный признак не может слу­жить сигналом неблагополучия, но несколько призна­ков вместе - уже повод насторожиться: возможно, ре­бенок подвергается жестокому обращению со стороны одноклассников или более старших детей.

Как начать разговор с ребенком?

Если родители подозревают, что у ребенка возникли какие-то проблемы в школе, обязательно нужно по­говорить с ним об этом. Как можно начать подобный разговор?

Например, ребенку можно задавать такие вопросы:

* Что делают твои одноклассники, когда начинается перемена?
* Ты любишь перемены?
* Что ты делаешь во время перемен?
* С кем из одноклассников ты проводишь время на пе­ремене?
* Кто из одноклассников нравится тебе больше всего?
* Кто из ребят тебе не нравится?
* Что особенного он делает, почему не нравится тебе?

Ответы на эти или аналогичные вопросы помогут роди­телям получить картину происходящего в школе. Важ­но задавать вопросы дружелюбно, демонстрировать ребенку свое участие, желание помочь и готовность слушать его мнение и оценки. Напрямую об отноше­ниях со сверстниками лучше не спрашивать. Также необходимо избегать давления на ребенка - это будет дополнительно травмировать его и усугубит и без того неприятную ситуацию. Если ребенок уходит от ответов,

переводя разговор на другую тему, это означает, что проблемы есть, и он нуждается в поддержке. В таком случае возникает необходимость разговора с классным руководителем.

Как говорить с учителем?

Классный руководитель, как правило, в курсе всего, что происходит в классе. Начать разговор с ним (с ней) можно, например, так:

* Мария Ивановна, помогите мне, пожалуйста, разо­браться, что происходит с моим ребенком. Мне очень хочется понять, с чем или с кем связаны перемены в его настроении и поведении.
* Мне стало известно, что мой ребенок подвергает­ся насилию со стороны детей. Я хочу оградить его от этого. Чем вы мне можете помочь? Что мы можем сделать вместе? Как мы можем это сделать, чтобы не навредить еще больше?
* Может, вы замечали, с кем дружит мой ребенок?
* С кем из ребят у него бывают конфликты?
* Чем в основном он занимается на переменах?
* Мария Ивановна, мы составили примерный план того, что нужно сделать - с учетом пожеланий ребенка, и готовы начинать действовать уже сегодня. Давай­те обсудим ваше участие.

Что делать родителям, если их ребенка обижают сверстники?

Когда родители узнают о сложившейся ситуации боль­ше, следует вместе с ребенком наметить план дейст­вий (можно даже расписать, кто, когда и что будет делать). Очень важно понимать: одна из главных причин, по которым дети скрывают происходящее в школе - это страх, что родители своими действиями могут только усугубить ситуацию. Ребенок опасается, что его будут называть доносчиком, маменькиным сынком, ябедой; боится, что издевательства сверстников станут более изощренными, скрытыми, усилится психологическое давление.

Задача родите­лей заключает­ся в том, чтобы убедить ребен­ка: искать по­мощи - хорошо и правильно, он вовсе не ябе­да, и взрослые сумеют помочь ему, не ухудшив положения.

Прежде чем действовать, родителям нуж­но обязатель­но поговорить с ребенком. Он знает ситуацию изнутри, хотя и не всегда может рассказать обо всем. В случае, если ребенок длительное время подвергается физическому и эмоциональному насилию, лучшее, что можно и нужно сделать, - вывести его из травмирую­щей обстановки (например, сменить школу или, если это невозможно, временно перевести ребенка на режим домашнего обучения). Смена коллектива сверстников и школы нужна для того, чтобы появилась возможность строить новые отношения с детьми. К тому же место, где ребенок терпел издевательства, уже само по себе является причиной его страданий. Чтобы избежать схо­жих трудностей на новом месте, нужно проанализиро­вать способы общения, которыми пользуется ребенок, и, при необходимости, помочь ему приобрести соответ­ствующие навыки.

Если же ситуация не столь се­рьезна, и родители считают возможным оставить ребенка в старом коллективе, мож­но попробовать поговорить с обидчиками и их родителя­ми. Но делать это нужно толь­ко с согласия ребенка, иначе родители лишь закрепят его беспомощность, пассивность и низкую самооценку. А это как раз те качества, которые делают ребенка непопуляр­ным среди сверстников. Кроме того, родителям стоит задать себе вопрос: «Не со­вершаю ли я сам чего-то та­кого, что отдаляет моего ре­бенка от сверстников и делает его уязвимым для проявлений насилия?», ведь иногда именно родители своими действиями невольно прово­цируют насмешки ровесников их сына или дочери.

Эти действия могут выражаться в том, что:

родители одевают ребенка без учета его пола, возраста и «моды» в детском или подростковом коллективе;

родители убеждают ребенка, что он «самый лучший», «самый умный», что остальные дети хуже него, и по­этому недостойны того, чтобы он общался с ними.

Очень вредно критиковать ребенка, не умеющего по­стоять за себя. Это лишь укрепит его в мысли, что он заслуживает плохого отношения. Наоборот, любыми способами надо убедить ребенка в его ценности, зна­чимости и важности. Ребенок, который знает, что он достоин уважения, сможет постоять за себя в нужный момент. Ваша позиция придаст ему сил и уверенности в себе, повысит его самооценку.

Что родители могут посоветовать детям, которых обижают сверстники?

Самым распространенным видом насилия в детских коллективах являются оскорбления и насмешки. Если проблему не решать, то постепенно дело может дойти до откровенной травли ребенка, который станет изгоем в классе и объектом любой детской агрессии. Взрослые (родители, учителя, психолог) должны убедить ребен­ка в том, что неприятности не у того, кого дразнят, а у того, кто это делает. Ему следует объяснить: счаст­ливый, довольный собой, своей внешностью и харак­тером, уверенный в себе человек не станет обращать внимания на недостатки других. Разговор можно про­вести примерно по такой схеме:

* Знаешь, существует хороший способ справиться с обидчиками: не показывать, как их слова тебя задевают, не давать понять, что ты принимаешь их близко к сердцу.
* Ты говоришь, что Света тебя все время дразнит, а другие девочки повторяют ее слова? Я думаю, тебе неприятно это слышать до такой степени, что хочет­ся заплакать. Скажи, ты плакала в школе? До слез дело не дошло, но ты расстраивалась, и девочки это видели? И что, после этого они сразу переставали тебя дразнить? Начинали относиться к тебе лучше? Нет, все было совсем наоборот.
* Так, давай подумаем, как же поступить. Я, конечно, могу с ними встретиться и поговорить. Но, мне ка­жется, как только я уйду и ты останешься одна, все начнется снова. Как ты думаешь?
* Попробуй сделать по-другому. В следующий раз, ког­да ты услышишь обидные слова в свой адрес, возь­ми и громко засмейся или просто улыбнись. Да, это нелегко. Но подумай, чего добиваются Света с под­ружками? Расстроить тебя. И до сих пор так и про­исходило.
* А как ты думаешь, почему Свете так хочется обратить внимание других ребят на твои недостатки? Навер­ное, она не очень уверена в себе, иначе бы она так не поступала. Если ты засмеешься, то тем самым пока­жешь, что все ее слова - просто глупости, а она ведет себя не слишком умно. И другие это быстро поймут. А еще они поймут: если тебя смешат эти обидные слова, значит, все они - не про тебя, и смеяться над тобой станет совсем неинтересно.

Ребенку очень трудно поверить в то, что подобное пове­дение - действительно хороший и реальный выход из по­ложения. Для убедительности можно рассказать похожую историю из собственной жизни (или из жизни знакомых и родственников), сделав акцент на своих ощущениях и на том, что помогло справиться с трудностями. Необходимо попытаться убедить ребенка: действовать он должен сам, сказав ему, например: «Мы, конечно, не дадим тебя в оби­ду, но ведь мама с папой не всегда будут рядом с тобой. Значит, нужно учиться защищать себя самостоятельно. Попробуй, у тебя получится. Мы можем потренироваться, прежде чем ты сделаешь это в школе. Ты точно сможешь».

Как развивать у ребенка навыки общения?

Самый важный навык, который нужно сформировать у ребенка - это умение налаживать дружеские отноше­ния в детском коллективе. Чем лучше умеет общаться ребенок, тем меньше у него шансов оказаться в роли жертвы. Рекомендуется специально создавать ситуа­ции, в которых ребенок может применять навыки об­щения: практиковать ролевые игры, приглашать род­ственников с детьми, друзей, знакомых. Важно также постараться сначала «разговорить» детей, спросить у них, чем они хотят заниматься, предложить сыграть во что-нибудь, например:

* Ребята, вы уже решили, чем будете заниматься? Ка­кое ваше любимое занятие?
* Во что вы больше всего любите играть?
* Мне очень интересно узнать, чего бы хотел каждый из вас.

Родителям следует научить ребенка задавать вопросы собеседнику. Так, у сверстника можно спросить:

* Какое у тебя самое любимое занятие?
* Какие животные тебе нравятся?
* Какой у тебя любимый фильм? А любимый герой?
* Какие книги ты любишь читать?
* Где ты больше всего любишь гулять?
* Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?

Важно рассказать ребенку, что почти всем людям нра­вится говорить о себе, они любят, когда проявляют интерес к их личности. Еще нужно научить его «привет­ливым» жестам, позам, манере говорить и мимике. Все эти знания и навыки помогут ему завязать и поддер­жать беседу, вести себя дружелюбно.

Дети в большинстве своем не осознают, что окружа­ющие оценивают их по манере держаться. Можно ис­пользовать следующий метод: сфотографировать ре­бенка в позе, которую он сам считает «дружелюбной» (то же относится и к выражению лица). Затем нужно рассмотреть с ним фотографию и поговорить о том, как можно улучшить мимику, осанку. Лучше сделать несколько фотографий и обсудить их. Кроме того, важ­но рассказать и показать, какие черты выражают при­ветливость и открытость. В частности, это:

* прямая осанка;
* «открытая» поза (руки и ноги не скрещены);
* ладони на виду (это знак дружелюбных намерений);
* улыбка и приятное выражение лица;
* взгляд в глаза.

Родителям следует объяснить ребенку, что быть при­ветливым - хорошо. Это помогает поддерживать дру­жеские отношения и находить новых друзей. Напри­мер, приветливые дети часто приглашают сверстников к себе домой и сами ходят в гости, предлагают друзьям сходить в кино или просто прогуляться.

Что делать родителям в случае конфликта между их ребенком и учителем?

Если у родителей есть уверенность или подозрение, что их ребенок находится в конфронтации с учителем, необходимо убедить ребенка: они верят ему и готовы разобраться в происходящем. Еще до встречи с педа­гогом нужно постараться прояснить ситуацию. Затем следует внутренне подготовиться к предстоящему раз­говору. Не исключено, что учитель сразу станет защищаться или, наоборот, «нападать» на родителей. Этому его учит прежний, не всегда приятный опыт подобного общения. Значит, очень важно сразу дать собеседнику понять, что родители ищут выход из ситуации и хотят сообща разобраться в ней.

Хорошо, если родители владеют грамотной техникой ведения беседы.

Вот один из эффективных приемов. После того как со­беседник закончил очередную мысль, нужно спросить: «Если я вас правильно понял...» - и кратко повторить услышанное. Если собеседник подтвердит, что понят правильно, то следует высказать свое мнение. Чтобы чувствовать себя увереннее, полезно заранее потрени­роваться дома.

В ходе разговора может выясниться, что ребенок не прав. В этом случае родители должны принести изви­нения.

Если же не прав учитель, но он не находит в себе сил извиниться, нужно попробовать понять его. Учителю сделать это труднее, чем представителю любой другой профессии - из-за стереотипа, что педагог не имеет права на ошибку. Скорее всего, учитель осознает свою вину и после разговора с родителями изменит отно­шение к ребенку. Если же нет, придется искать другие пути разрешения конфликта.

Когда не прав оказывается учитель, это нужно объяс­нить ребенку. Не стоит бояться подорвать авторитет педагога: если ребенок будет знать и понимать, что всем людям свойственно ошибаться, это существенно облегчит его собственную жизнь. Понять поведение взрослого ре­бенку помогут такие слова: «Учитель ошиб­ся, потому что устал (спешил, был чем-т расстроен, обижен и т. п.)». Скорее всего, так оно и было, и детей обычно вполне устраивает подоб­ное объяснение.

Если же в конфликте виноват ребенок, то вместе с ним нужно спокойно обсудить, как исправить положение. При этом не следует настаивать на своих вариантах разрешения проблемы. Необходимо, чтобы ребенок сам предложил приемлемый для него выход, и тогда конфликт разрешится благополучно. Если же родитель видит, что ребенок пока не готов извиниться и изме­нить свою позицию, нужно поговорить с учителем и по­просить его немного подождать. Правильное поведение родителей и учителя обязательно поможет найти путь к примирению, который устроит обе стороны.

Описанное выше поведение родителей приемлемо, ког­да речь идет о конфликте, а не о серьезных видах наси­лия в отношении ребенка, которые могут потребовать вмешательства вышестоящих или даже правоохрани­тельных органов.

Что делать родителям, если учитель проявляет на­силие по отношению к ребенку?

Если речь идет о прямом насилии со стороны учителя, разрешить проблему значительно труднее. Однако сде­лать это нужно обязательно, воспользовавшись одним из предлагаемых способов.

Первый способ. Перевести ребенка в другой класс или школу. Такой путь не всегда приносит облегчение, поскольку неизвестно, как сложится школьная жизнь ребенка там, куда он будет переведен. Ему еще не раз придется столкнуться с людьми, которые будут его оценивать и относиться к нему не так, как хотелось бы ему или его родителям. Однако если родители видят, что справиться с психологическим напряжением ребенку не по силам, лучше решиться на этот шаг.

Второй способ. Будучи уверенными в своей правоте и не желая менять класс или школу, родители могут потребовать от учителя изменить свое отношение к ребенку. Этот спо­соб - довольно рискованный, поэто­му следует оценить свои силы, пре­жде чем им воспользоваться. Кроме того, надо четко представлять, чем это может грозить ребенку. Необ­ходимо продумать меры, которые можно будет предпринять, если учи­тель не выполнит требований роди­телей.

Третий способ. Попытаться разре­шить проблему в школьных стенах, а если не получится - обратиться за помощью в районное управление образования, городской комитет об­разования и т. д.

Задача родителей - помочь ребенку продолжать обучение в обстановке, исключающей любое насилие, сфор­мировать и сохранить его нормаль­ную самооценку. Ребенок должен чувствовать уверенность и в своих силах, и в родительской поддержке.

*СТРАТЕГИИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ*

Однажды наступает время, когда ребенок младшего школьного возраста становится более самостоятельным: сам добирается до школы и обратно, ходит в магазин, гуляет во дворе со сверстниками, посещает кружки и секции. Задача родителей в этот период - обезопасить детей от насилия на улице. Для этого нужно уметь до­ступно рассказывать ребенку о правилах безопасности, правильно задавать вопросы и прививать необходимые навыки поведения.

В настоящее время во многих странах разработаны раз­личные программы по профилактике насилия в отноше­нии детей. Например, в Израиле существует известная каждому ребенку инструкция, состоящая из трех слов: «Нет - беги - расскажи». Это значит, что при любом действии или просьбе взрослого, вызывающих смущение у ребенка, он должен сказать «нет», побежать к другому взрослому, которому доверяет, и рассказать о том, что кто-то ведет себя неподобающим образом.

Родителям важно знать: как правило, преступни­ки - прекрасные психологи, способные придумать различные уловки для того, чтобы завлечь ребенка. Надо помнить о том, что особенно уязвимы дети, чувствующие себя нелюбимыми, отверженными или страдающие от насилия в семье. Они могут стать легкой добычей для злоумышленников, которые ока­зывают ребенку повышенное внимание.

Одной из самых эффективных приманок похитителям детей служит просьба о помощи, поэтому ребенку нуж­но объяснить, что взрослые должны искать помощи только у взрослых, а не у детей. И еще ребенку сле­дует знать: гораздо менее опасно самому обратиться за помощью к незнакомому человеку, чем принять ее от него.

Для безопасности ребенка важны доверительные отношения в семье

Доверительные отношения в семье дают возможность открыто и честно обсуждать с ребенком различные про­блемы. При таких отношениях у ребенка формируется своеобразная «подушка эмоциональной безопасности», которая позволяет обратиться к родителю в время и с любым вопросом.

В каждой семье есть негласные правила, касающиеся того, что можно обсуждать, а что - нет. Причем иногда под запретом находится не тема разговора, а возмож­ность проявления ненависти, зависти, злости.

В таких «эмоционально зажатых» семьях детям трудно чувствовать себя полностью защищенными, и в случае возникновения опасности они вряд ли поделятся с ро­дителями своими бедами и секретами. Очень важно, чтобы ребенок умел выражать свои чувства, и, самое главное, - чтобы ему разрешали это делать.

Родителям нужно чаще разговаривать с ребенком о том, что с ним происходит на улице, с кем он гуляет и общается; спрашивать, что интересного случилось по дороге в школу или из школы. Также следует поин­тересоваться, проводятся ли в школе с детьми игровые занятия по безопасному поведению, и обязательно оз­накомиться с содержанием этих занятий.

О чем должен знать ребенок для своей безопасности

Для того, чтобы предупредить возникновение опасных ситуаций на улице, родителям следует дать ребенку определенные знания и закрепить их в упражнениях, задавая нужные вопросы, например:

* «Кто такой незнакомец?» («незнакомец» - человек, которого ты не знаешь);
* «Кто такие опасный незнакомец и безопасный не­

? («опасный незнакомец» - человек, ко­торый подходит к ребенку, заговаривает с ним или просит помочь в чем-нибудь; «безопасный незна­комец» - милиционер, кассир, продавец магазина, охранник, военнослужащий или тот взрослый, к ко­торому ребенок обращается сам);

* «Что такое опасное и безопасное место?» («без­опасное место» - хорошо просматривающееся и людное общественное место, например, аптека, почта, библио­тека, банк, иное учреждение; «опасное место» - подво­ротня, стройка, места, поросшие густым кустарником, подвал, пустырь, темный двор и т. п.);
* «Что такое опасное и безопасное время суток?» («безопасное время суток» - светлое время суток, т.е., утро и день; «опасное время суток» - вечер и ночь).

Как научить ребенка обращаться за помощью к взрослым

Ребенка необходимо научить проявлять настойчивость в поисках помощи: если первый человек, к которому он обратился, не проявит должного внимания к просьбе, то второй или третий наверняка помогут. Родителям следует сказать ребенку: «В жизни бывают разные си­туации. Помни о том, что, если тебе потребуется по­мощь, ты можешь обращаться к взрослым до тех пор, пока не найдешь человека, который тебе поможет».

Часто ребенок не хочет обращаться за по­мощью, боясь, что его назовут ябедой.

Обязательно надо объяснить ему разницу между по­нятиями «ябеда» и «просьба о помощи»: ябедой является тот, кто, рассказывая о ситуации, хочет, что бы кого-то наказали, отругали. Если же ребенок рассказывает о слу­чившемся, ожидая помощи и поддержки, то он - не ябеда. Родители могут сказать, например: «Когда ребенок хочет, чтобы ему помогли, и обращается за поддержкой к взро­слому человеку, его нельзя назвать ябедой. Ведь он ищет помощи для себя, а не наказания для других».

Как родителям обучать ребенка правилам безопас­ного поведения

Родитель может начать так: «Я хочу рассказать тебе о правилах, которые обязательно нужно соблюдать для того, чтобы ты всегда был в безопасности», или «Се­годня я познакомлю тебя с правилами, которые нужно запомнить» (см. Приложение 3).

Родителям необходимо сказать ребенку о его праве говорить «нет», например: «Ты имеешь право сказать взрослому человеку «нет» в тех случаях, когда нахо­дишься на улице» или «Я хочу, чтобы ты знал, что име­ешь право говорить взрослому человеку «нет» в ответ на его просьбу познакомиться, куда-то пойти вместе, показать ему дорогу или оказать другую помощь. Пом­ни, что взрослый человек должен обращаться за помо­щью к взрослым, а не к детям».

Следует объяснить детям, что иногда в общении со взрослыми людьми могут возникать ситуации, кото­рые пугают и тревожат ребенка. Тогда он должен смело сказать «нет», уйти и обязательно рассказать о случив­шемся человеку, которому доверяет.

Кроме того, следует научить детей отличать ситуации, когда можно оказать помощь незнакомому человеку: например, во дворе, где много других людей, или если старушка подошла к песочнице и попросила набрать песка для котенка. Будет полезным «проиграть» с ре­бенком множество таких ситуаций, чтобы он учился разделять их на опасные и безопасные, понимал, в ка­ких стоит сказать «нет», а в каких - помочь незнакомо­му взрослому.

Также очень важно сформировать у ребенка модель безопасного поведения при общении со знакомыми людьми. Основное правило, которым должен руковод­ствоваться ребенок: «Ничего не должно происходить без ведома родителей». Это значит, если даже хорошо знакомый человек или родственник что-то предлага­ет ребенку, родителей обязательно нужно поставить в известность. Договоритесь с ребенком, что он всегда будет согласовывать с вами по телефону или лично лю­бое предложение от любого знакомого взрослого пре­жде, чем примет его.

Чтобы научить ребенка громко и уверенно говорить «нет», будет достаточно потренироваться вместе с ним и рассказать историю про то, как маленькое «нет» ста­ло большим.

Вопросы, которые родители могут задать ребенку для проверки его знаний о безопасном поведении

Родители могут придумать вопросы для того, чтобы про­верить, хорошо ли их ребенок знает правила безопасного поведения на улице. Задавать вопросы лучше всего в иг­ровой форме. Например, можно сказать ребенку: «Давай поиграем в игру «Что, если.», а потом описать ему ка­кую-либо потенциально опасную ситуацию.

Можно также использовать следующие вопросы:

* Как ты думаешь, можно ли считать знакомым взро­слого человека, которого ты раньше не видел, но ко­торый подошел к тебе и назвал тебя по имени?
* Как ты думаешь, можно ли давать незнакомцам но­мер своего мобильного телефона?
* Что ты будешь делать, если взрослый человек по­просит у тебя номер мобильного телефона кого-ли­бо из родителей?
* Как ты думаешь, можно ли говорить незнакомцам адрес, номер телефона, свое имя и имена родите­лей?
* Можно ли уходить со двора без разрешения роди­телей?
* Как ты считаешь, легко ли отказать взрослому чело­веку, сказать ему «нет»?
* Как ты думаешь, какие чувства испытывает ребенок, когда ему предлагают посмотреть новые компью­терные игры?
* Легко ли сказать «нет», когда очень хочется полу­чить игрушку в подарок?
* Даже если тебе очень интересно и очень хочется пойти с незнакомцем, какие правила надо помнить?
* Что ты будешь делать, если незнакомый взрослый человек попросит тебя помочь (например, показать, где находится поликлиника)?
* К кому взрослый человек должен обратиться за по­мощью?
* Можно ли садиться в машину к незнакомому чело­веку?
* Могут ли родители просить незнакомца подвезти ребенка?
* Как ты думаешь, когда можно садиться в машину к знакомому человеку? (Только с родителями или с их разрешения, по предварительной договоренно­сти с ребенком).
* Что делают родители, если они просят своих зна­комых подвезти ребенка?
* Взрослый сказал: «Это будет наш с тобой секрет». Как ты думаешь, это плохой или хороший секрет? Какие хорошие секреты ты знаешь?
* Как надо говорить слово «нет» (громко и уверенно)? Попробуй так сказать.

Родителям необходимо понимать, что они не смогут всегда полностью контролировать поступки своих детей. Но они способны поддержать ребенка в трудную минуту, помочь ему в решении проблем и научить защищать себя от возможных опасностей. Несколько слов в заключение Больше доверяйте себе, своей интуиции, опыту и родительским чувствам. Никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы; никто не может сделать для него больше, чем вы. Однако не пытайтесь быть идеальным родителем, не требуйте от себя всего и сразу, просто будьте рядом с ребенком и в хорошие, и в плохие минуты. Если сейчас ребенок чего-то не знает, или не хочет, или не может, это вовсе не означает, что так будет всегда. Дети растут и меняются, порой до неузнаваемости. Важно, чтобы к тому моменту, когда ребенок будет готов измениться к лучшему, между ним и родителями сохранились довери­тельные отношения.

**КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

К сегодняшнему дню в нашей стране на основе поло­жений международных документов была создана до­статочно масштабная система защиты прав и свобод ребенка, в том числе, от насилия и жестокого обраще­ния. Такую деятельность ведут разные органы и учре­ждения: комиссии по делам несовершеннолетних, ор­ганы образования, опеки и попечительства, социальной защиты, здравоохранения, внутренних дел. Образова­тельные учреждения, помимо помощи в защите прав, оказывают психолого-педагогическую и социально-пе­дагогическую помощь детям, пострадавшим в семье от жестокого обращения и неудовлетворения основных жизненных потребностей.

Если ребенок ходит в ясли или детский сад, можно обратиться к работающему там психологу, который поможет родителям наладить отношения со своим ре­бенком, если же ребенок - школьник, стоит посетить социально-психологическую службу школы. Соци­ально-педагогический центр, отдел (или управле­ние) образования помогут в том случае, когда ребенок подвергается насилию со стороны педагогов школы или сверстников. Такие центры есть в каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси. Социально-педагогические центры оказывают соци­ально-педагогическую и психологическую помощь де­тям, оказавшимся в тяжелой ситуации, и их родителям, проводят семейные консульта­ции, встречи и занятия по восстановлению детско-родительских отношений, работают с семьями, где имело место жестокое обра­щение с детьми, и т. д.

Комиссии по делам несовершеннолетних координи­руют работу органов, учреждений и иных организаций, осуществляющих профилактику безнадзорности и пра­вонарушений среди несовершеннолетних, признают несовершеннолетних нуждающимися в государствен­ной защите; утверждают и контролируют выполнение межведомственных планов защиты прав и законных интересов несовершеннолетних, нуждающихся в го­сударственной защите; обращаются в установленном законодательством порядке в суд с заявлениями о за­щите прав и охраняемых законом интересов несовер­шеннолетних, защите иных интересов несовершен­нолетних; принимают участие, если это необходимо, в рассмотрении соответствующими органами, учреж­дениями и организациями, осуществляющими про­филактику безнадзорности и правонарушений несо­вершеннолетних, материалов о правонарушениях или иных антиобщественных действиях несовершеннолет­них, их родителей или лиц, их заменяющих; посещают несовершеннолетних по месту жительства, работы или учебы, проводят беседы с несовершеннолетними, их родителями, лицами, их заменяющими; проводят прием несовершеннолетних, родителей или лиц, их за­меняющих, и иных граждан.

Органы опеки и попечительства защищают права и законные интересы детей, контролируют условия содержания, воспитания и образования детей, находя­щихся в соответствующих учреждениях, детских домах семейного типа, приемных семьях.

Территориальные центры социального обслужива­ния населения (ТЦСОН). В штате большинства ТЦСОН есть высококвалифицированные психологи, специа­листы по социальной работе, которые помогают разо­браться в сложной ситуации, оказывают экстренную психологическую помощь, проводят консультации по ба­зовым социально-правовым вопросам. Кроме того, при некоторых ТЦСОН организована работа кризисных ком­нат и отделений, где жертвы насилия могут получить временный приют.

В г. Минске действует Городской центр социального обслуживания семьи и детей, специалисты которого имеют большой опыт работы с пострадавшими от до­машнего насилия. Консультации по семейным пробле­мам можно получить по телефону 8-017-247-32-32.

В г. Гомеле Городской центр социального обслужива­ния семьи и детей круглосуточно оказывает экстрен­ную психологическую помощь по телефону 170.

Учреждения здравоохранения оказывают первичную медицинскую помощь и организуют лечение, определя­ют характер телесных повреждений и фиксируют где, каким образом и при каких обстоятельст­вах пострадавшие от насилия получили травмы.

Городской клинический детский психоневроло­гический диспансер г. Минска оказывает психоло­гическую помощь детям - жертвам насилия и их ро­дителям. Здесь работает телефонная горячая линия круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков (8-017-246-03-03). Телефон регистратуры диспансера: 8-017-328-88-71.

Правоохранительные органы. Если вы подвергаетесь на­силию в семье и решили призвать обидчика к ответу, об­ращайтесь в правоохранительные органы по телефону 102.

Религиозные организации. Вы также можете обра­титься в религиозные организации, где вас выслушают, дадут совет и помогут найти способ решения проблемы.

Сестричество в честь преподобной Ефросиньи Полоцкой в г. Лида оказывает социальную помощь (предоставление временного приюта), духовную и пси­хологическую помощь. Телефоны сестричества: 8-029-151-95-22, 8-033-688-40-49.

Общественные организации. В Республике Беларусь существует ряд общественных организаций, кото­рые могут оказать Вам психологическую, социальную, а иногда - и юридическую помощь, если вы попали в ситуацию домашнего насилия.

Городское общественное объединение по преду­преждению жестокого обращения с детьми «Дети - не для насилия» оказывает помощь и поддержку детям, пострадавшим от насилия, и их родителям. Те­лефон объединения: 8-017-283-13-26.

Международным общественным объединением «Понимание» совместно с РНПЦ психического здоро­вья создан бесплатный «телефон доверия» для детей, пострадавших от насилия или жестокого обращения. По номеру 8-801-100-1611 могут звонить как сами дети, так и родители детей, ставших жертвами на­силия. Линия работает круглосуточно и без выходных.

На базе Территориального центра социального обслу­живания населения Первомайского района г. Минска общественное объединение «Радислава» создало Службу помощи гражданам, пострадавшим от насилия. Ее телефон: 8-017-280-28-11.

Борисовское женское социальное общественное объ­единение «Провинция» предлагает психологическую и правовую помощь женщинам и семьям. Телефон кри­зисной линии для женщин: 8-029-756-35-24.

Общественное объединение «Белорусская ассоци­ация молодых христианских женщин» предлагает социальную, юридическую и психологическую помощь (пострадавшим от насилия и агрессору). Телефон объе­динения в г. Минске: 8-017-295-31-67. Номер телефо­на специалиста по социальной работе: 8-033-603-20-32 (с 9.00 до 18.00, суббота и воскресенье - выходные).

Международное общественное объединение «Ген­дерные перспективы», расположенное в Минске, ока­зывает юридическую и психологическую помощь (жер­тве и агрессору), предоставляет услуги социального сопровождения, дает временное убежище и др. Номер телефона для пострадавших от домашнего насилия (общенациональная горячая линия): 8-801-100-8-801.

Номера телефонов для подростков и членов их семей, оказавшихся в ситуации сексуального насилия:

* телефон для экстренного вызова милиции: 11
* телефон доверия МВД по вопросам домашне­го насилия и жестокого обращения с детьми: 8-017-218-72-22;
* горячая линия ГУВД Мингорисполкома: 8-017-229­40-01;
* республиканская приемная национальной комиссии по правам ребенка: г. Минск, ул. Кирова,16, каб. №1; тел.: 8-017-227-31-38;
* телефон линии кругло­суточной экстренной пси­хологической помощи для детей и подростков: 8-017­246-03-03.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ*

О том, какой он - хороший, дорогой, способный или плохой, никому не нужный, невезучий - ребенок узнает только от взрослых и, прежде всего, от родителей.

Если самый глубокий слой психики ребенка - эмоцио­нальное восприятие себя - складывается из негативных переживаний, начинается разлад во многих сферах его жизни. Он становится «трудным» и для себя, и для окру­жающих, и необходимы большие усилия, чтобы помочь ему. Родителям важно не допустить разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, постоянно поддер­живая его самооценку, или чувство самоценности.

Как это делать?

* Безусловно принимать ребенка, то есть, любить его не за заслуги или поступки, а просто за то, что он есть. «Активно слушать» его рассказы о своих переживани­ях и потребностях.
* Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ним.
* Не вмешиваться в дела, с которыми он справляется сам.
* Помогать, когда ребенок просит об этом.
* Отмечать и поощрять его успехи.
* Делиться своими чувствами (то есть, доверять ему).
* Конструктивно разрешать конфликты.
* Каждый день ласково говорить ребенку, например, такие фразы: *Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты… Я по тебе соскучился. Давай (посидим, сделаем…) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.*
* Обнимать ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – чаще.

Способы выражения родительской любви

Уважаемые родители!

Вы очень любите своих детей. Помните, что ваша лю­бовь необходима им, как воздух.

Дети - зеркало для своих родителей. Если вы одарива­ете их любовью, они ее отражают и возвращают вам.

Как родителям проявлять свою любовь к ребенку? Ниже перечислены несколько основных форм выражения ро­дительской привязанности.

* Визуальный контакт. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым, доброжелательным, любящим взглядом.
* Физический контакт. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу, ласково теребите волосы.
* Уделяйте внимание. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.

Слушайте детей. Используйте метод «активного слу­шания», рассказывайте ребенку о своих чувствах, называйте те чувства, которые испытывает он.

* Говорите детям хорошие и ласковые слова: «Я люблю тебя», «Как я рад, что ты у нас есть», «Как я рада тебя видеть», «Мы очень любим тебя» и др.
* Отмечайте дни рождения детей, дарите им подарки на праздники.
* Улыбайтесь детям как можно чаще.

Знакомьтесь с друзьями ребенка; вместе с ним при­нимайте участие в школьных или других мероприя­тиях.

Вы - взрослый человек, опытный и сильный, поэтому сдерживайте эмоции в конфликтных ситуациях. Разрешайте детям ошибаться, и разрешайте им про­являть свои чувства.

* Дети - не ваша собственность. Воспринимайте ребен­ка как самостоятельную личность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПИСЬМО К РОДИТЕЛЯМ

Дорогие папа и мама!

Я вырасту здоровым и счастливым человеком, если вы

будете помнить о том, что для меня важно и необходи­мо уже сейчас.

* Любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше. Любите меня и заботьтесь обо мне, не забывайте выражать свою любовь взглядом, улыбкой, прикосновением.
* Не бейте меня, от этого я не стану лучше. Наоборот, я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей. Мне не хочется жить в злом и непривет­ливом мире.
* Больше думайте о том, какие чувства я испытываю, чем о том, как я себя веду. Часто мое поведение за­висит от моего настроения.
* Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно в своих требованиях. Мне нужно знать границы дозволенного. Только предъявляйте такие требования, которые соответствуют моему возрасту и пониманию, тогда я смогу их выполнить. Не сравнивайте меня с кем бы то ни было. Я имею пра­во быть другим, ведь я единственный такой на всей Земле, неповторимый. Будьте готовы воспринимать меня как личность, отдельную от вас и непохожую на вас.

Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздража­юсь и злюсь на вас, капризничаю или кричу. Это пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Может быть, я просто хочу, чтобы вы обращали на меня больше внимания.

 Никогда не унижайте меня. Это больно ранит, мне кажется, что я самый плохой на свете и незачем делать что-то хорошее. Рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?

 Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким, не захочу вырастать и буду требовать, чтобы вы обслуживали меня. Не обе­регайте меня от последствий моих поступков, мне необходимо учиться на собственном опыте. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте считать мои ошибки преступлениями. Никто не совершенен. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть по­хожим на вас.

Не обращайте слишком много внимания на мои пло­хие привычки. Излишнее внимание, а особенно за­прет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.

Не требуйте у меня объяснений по поводу моего пло­хого поведения. Иногда я сам не знаю, зачем по­ступил так или иначе. Лучше помогите мне понять, почему я сделал плохо и чем мой поступок навредил мне и окружающим.

 Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о своих проблемах. Да­рите мне каждый день хотя бы полчаса своей жизни, и пусть это время будет принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Тогда я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен. Это самое главное для меня.

 Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается!», «Из-за тебя в доме скандалы!», «Из-за тебя я не успе­ваю...» Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.

 Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, слушаете меня, делаете замечания. Если хвалите - хвалите искренне. Ис­кренне радуйтесь. Когда вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое, я это вижу и испытываю неуверенность.

 Не хвалите и не ругайте меня за проявление чувств. Помогите мне осознать, что чувства просто есть, и испытывать их может каждый, что чувствовать не запрещается и не стыдно.

Не делайте мне замечаний в присутствии других лю­дей. Поговорите со мной наедине.

Помните, что я вас люблю, и вы для меня самые глав­ные люди на земле.Е

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ДЕТИ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

* Ребенок может избежать беды, если будет знать, что именно ему делать, оказавшись в опасной ситуации. Твердо сказать «нет», рассказать о происшествии тому, кто в состоянии реально помочь - этому роди­тели должны последовательно учить ребенка.

Если дети хорошо знают, как устроено их тело, пони­мают, что оно принадлежит только им, то они не по­зволят прикасаться к себе никому, кроме тех людей, которые не злоупотребляют их доверием. Даже сов­сем маленькие дети должны знать, как правильно называются части тела, включая половые органы. Нужно отвечать на вопросы детей просто и ясно, ис­пользуя только те слова, которые они понимают. Ванная комната может быть самым подходящим местом для обучения правилам не только гигиены, но и личной безопасности. При мытье ребенка-до- школьника следует дать ему мыло, чтобы он сам вымыл половые органы. Необходимо объяснить, что эта часть тела является интимной, что никто, кроме врача в случае необходимости, не может прикасать­ся к ней без его согласия, и что сам ребенок тоже не должен трогать интимные части тела других людей.

* Необходимо научить ребенка:
* доверять своим чувствам, интуиции. Так он сможет распознать возможную опасность и избежать ее;
* различать «хорошие», «плохие» и «смущающие» при­косновения. При этом следует объяснить, что:
* «хорошие» прикосновения всегда прият­ны, как объятия тех, кого ребенок любит,

или как дружеские рукопожатия;

«плохие» прикосновения причиняют вред и остав­ляют неприятные воспоминания, от которых хочет­ся избавиться и которые могут ранить душу; «смущающие» прикосновения приводят в смя­тение, нарушают покой, вызывают непривычное волнение. Ими могут быть, например, щекотка, продолжающаяся слишком долго, приятные при­косновения тех людей, которых ребенок знает не­достаточно хорошо, или «тайные» прикосновения, когда кто-то трогает интимные части тела.

Если какие-то прикосновения причиняют боль или смущают его, ребенок должен:

* громко сказать «нет», глядя прямо в глаза тому, кто делает неприятные ему вещи;
* убежать;
* рассказать обо всем взрослому, которому доверяет.
* Ребенку необходимо объяснить, что, хотя воспитанные

дети и должны уважать взрослых, не следует подчи­няться каждому взрослому только из-за того, что тот старше и вправе требовать послушания. Иногда это может быть опасно и грозить бедой.

Личная неприкосновенность является правом каж­дого человека.

Нужно научить ребенка твердо говорить «нет» в случае любого посягательства на его неприкосновенность - так же, как его учат закрывать дверь, когда он прини­мает душ.

БОЛЬШОЕ И МАЛЕНЬКОЕ «НЕТ»

Маленькое «нет» сидит на скамейке и ест шоколадку. Оно действительно очень маленькое, по-настоящему крохотное, и совсем тихое. К нему подходит большая толстая женщи­на и спрашивает: «Могу я сесть рядом с тобой?» Маленькое «нет» тихо шепчет: «Нет, мне бы хотелось побыть одному». Большая толстая женщина даже не слышит его и усажива­ется на скамейку.

Следом подходит мальчишка и спрашивает: «Можно мне взять твою шоколадку?» Маленькое «нет» опять тихо шепчет: «Нет, я хочу съесть ее сам». Но мальчишка тоже не слышит, забирает у маленького «нет» шоколадку и начинает ее есть. Затем подходит мужчина, который уже раньше часто ви­дел маленькое «нет» в парке, и говорит: «Привет, малыш! Ты очень симпатичный. Я могу тебя поцеловать?» Маленькое «нет» в третий раз шепчет: «Нет, я не хочу твоего поцелуя». Но мужчина, кажется, тоже не понимает, подходит к малень­кому «нет» и собирается его поцеловать.

Тут, наконец, терпение маленького «нет» лопается. Оно вста­ет, вытягивается вверх и во весь голос кричит: «НЕ-Е-ЕТ!», и еще раз: «НЕТ! НЕТ! НЕТ! Я хочу один сидеть на этой скамейке, я хочу сам съесть мою шоколадку, и я не хочу целоваться. Сей­час же оставьте меня в покое!» Большая толстая женщина, мальчишка и мужчина широко открывают глаза: «Почему же ты сразу так не сказал?», и идут дальше своей дорогой.

А кто сейчас сидит на скамейке? Не маленькое «нет», а боль­шое «НЕТ». Оно сильное, громкое, и оно думает: «Стало быть, так. Если всегда тихо и нерешительно говорить «нет», люди этого не услышат. Нужно громко и отчетливо говорить «НЕТ», тогда с тобой будут считаться». Так маленькое «нет» стало большим «НЕТ».

Гизела Браун

Вопросы для обсуждения

* Почему маленькое «нет» никто не слышал? Случалось ли так, что вас кто-либо не услышал, пото­му что вы тихо сказали «нет»?
* Легко ли взрослому говорить слово «нет»? А ребенку?
* Нужно ли сказать слово «нет», если вы чувствуете, что ситуация пугает и тревожит вас?
* Когда труднее всего сказать «нет»?

10 правил, которые нужно запомнить детям

1. Если ко мне подойдет незнакомый взрослый человек и попросит помочь ему, я имею право отказаться, пото­му что взрослые люди должны обращаться за помощью только к взрослым, а не к детям.
2. Я рассказываю своим родителям обо всем, что со мной происходит. У меня нет от них секретов.
3. Я не говорю незнакомым людям свое имя, адрес и но­мер телефона.
4. Я никуда не ухожу без разрешения родителей.
5. Если незнакомый взрослый предлагает мне «что-то очень интересное», или угощение, или подарок, я громко и уверенно говорю «нет», даже если мне очень хочется согласиться.
6. Если кто-то незнакомый предлагает мне сесть в ма­шину, я громко и твердо говорю «нет» и рассказываю об этом своим родителям или учительнице.
7. Я не подхожу к чужой машине ближе, чем на три боль­ших шага.
8. Если кто-то хочет сфотографировать меня, я спраши­ваю разрешения у родителей или у своей учительницы.
9. Я никому не открываю двери, если я один (одна) дома.
10. Я сразу кладу трубку, если слышу по телефону уг­розы или нехорошие слова, и обязательно рассказываю об этом родителям.