

## **Эмоциональное насилие над ребёнком: как не допустить.**

**Угрозы, запугивание, шантаж.** Угроза отобрать или выкинуть любимую игрушку, запугивание предстоящим наказанием - всё это психологическое насилие.

Подвергаясь подобному давлению, ребёнок теряет чувство защищённости – у него больше нет безопасного места, где он ощущал бы любовь и поддержку. В связи с этим развивается чувство страха быть наказанным за малейшую оплошность или непослушание.

**Игнорирование, отчуждённость.** Это, пожалуй, одна из самых жестоких форм эмоционального насилия. Ребёнку очень важно чувствовать любовь папы и мамы. И когда родитель его демонстративно игнорирует – не разговаривает, отворачивается или даже отталкивает, отказывается обнимать и целовать – испытывает сильнейший стресс. Он чувствует себя брошенным, ненужным и нелюбимым, и для маленького беззащитного человечка это становится настоящей трагедией.

Сравнение с другими детьми, требования, несоответствующие возрасту или возможностям ребёнка. Попытки родителей стимулировать своё чадо к достижениям через сравнение с другими детьми – не лучший способ воспитания. Такой подход в большинстве случаев заставляет ребёнка почувствовать себя никчемным и опять же ненужным. Ему кажется, что он достоин любви. Подобные чувства могут возникать у ребёнка в тех случаях, когда перед ним ставятся слишком сложные задачи. Так бывает, когда родители пытаются реализовать через ребёнка несбывшиеся мечты, совершенно не учитывая его возраст, личные предпочтения, способности и желания.

**Невыполнение обещаний, обман.** Манипулирование желаниями ребёнка, обман ожиданий – это ещё одна форма эмоционального насилия. Многие взрослые не осознают этого, когда придумывают искусственные отговорки, чтобы не выполнять обещанное. Такое отношение развивает в ребёнке чувство ненужности, поскольку никогда не учитываются его желания, и учит врать. С большой вероятностью ребёнок, подрастая, будет применять эту манеру поведения в общении со своими сверстниками.

**Высмеивание, унижение.** Подчёркнутая демонстрация неловкости или неуклюжести ребёнка, его неспособности справиться с простым, по мнению взрослых, заданием, наносит серьёзную психологическую травму и понижает самооценку. Особенно травматичными являются прилюдные оскорбления. Такое обращение ломает неокрепшую психику ребёнка и заставляет его чувствовать себя уязвимым.

**Изоляция ребёнка.** Запрет на прогулки, на общение с друзьями, отмена кружков и тренировок в качестве наказания – это тоже форма психологического давления. Даже если подобные действия аргументируются как защита от опасностей, они приводят к нарушению психоэмоционального развития ребёнка: он теряет возможность приобрести навыки социального общения.

**Гиперопека.** Как ни странно, чрезмерная опека тоже представляет собой одну из форм эмоционального давления. Когда родители полностью лишают ребёнка выбора, возможности знакомиться с окружающим миром путём проб и ошибок, принимать самостоятельные решения и проявлять инициативу, они практически подавляют его эмоциональное и психологическое развитие. В результате он становится взрослым, не приспособленным к самостоятельной жизни и полноценной реализации в социуме.

### **Последствия регулярного эмоционального насилия.**

Чтобы понять масштабы проблемы эмоционального и психологического насилия над детьми, достаточно обратиться к возможным последствиям такого воспитания.

Картина вырисовывается совсем не утешительная:

- заниженная самооценка;
- отсутствие собственного мнения и подверженность постороннему влиянию;
- неспособность принимать самостоятельные решения;
- восприятие психологического насилия как нормы поведения;
- озлобленность и жестокость по отношению к окружающим;
- неумение выстраивать взаимоотношения во взрослой жизни;
- постоянное состояние стресса, страх, ожидание унижений и предательства;

- суицидные наклонности;
- проявление жестокости и психологического насилия по отношению к более слабым;
- склонность к уходу от реальности через зависимости (наркомания, алкоголизм, асоциальный образ жизни, преступная деятельность).

### **Как избежать эмоционального насилия?**

Во – первых, требуется осознание проблемы. Взрослый человек должен прийти к пониманию, что его действия или слова подавляют ребёнка, ломают, унижают. Но одного осознания будет недостаточно.

Распространённый сценарий развития ситуации: родитель проявляет эмоциональное насилие (например, угрозы о наказании), потом испытывает искреннее раскаяние, даже просит у ребёнка прощения и обещает так просто не делать. Но под влиянием стресса, плохого настроения или других факторов начинает вновь манипулировать угрозами. То есть регулярно повторяется схема – «насилие - раскаяние – насилие». Ребёнок продолжает любить своих родителей, но в его жизни присутствует постоянный страх – так формируется личность жертвы.

**Родителям рекомендуется взять на вооружение несколько достаточно простых, но очень важных правил поведения.**

- При каждом желании сорваться и накричать на ребёнка, остановитесь и подумайте, что на самом деле стало причиной вашего гнева. Столь ли важна разбитая чашка, или на вас срыв повлияли неприятности на работе или элементарная усталость?
- Поощряйте любые успехи ребёнка, даже незначительные. Речь идёт именно об успехах.
- Будьте внимательны к словам ребёнка. Если вам кажется, что он, рассказывая что-то, говорит бессмыслицу, не спешите обесценивать его рассказ, а постарайтесь понять.
- Прислушайтесь к желаниям и стремлениям ребёнка. Это поможет определить его интересы и способности, развить их, что сделает ребёнка счастливым.
- Обязательно проявляйте свою любовь к ребёнку. Обнимайте и целуйте его, говорите, как сильно его любите. Наказывая, объясняйте причину, но не объявляйте бойкот.

- *Следите за интонацией: для ребёнка очень важно, как разговаривает с ним самый значимый человек.*

***Задача родителей** – вырастить ребёнка самостоятельным, всесторонне развитым, адаптированным и полезным для общества. Любая форма насилия негативно отражается на личностном развитии. Постарайтесь поставить себя на место ребёнка и представить силу психологического воздействия. Это должно помочь вовремя остановиться, переосмыслить ситуацию и выстроить необходимую линию поведения.*