

Как воспитывать ребенка, чтобы он не вырос жестоким. Инструкция



Флэшмоб [#ЯНеБоюсьСказать](#), история о домогательствах в [57-й школе](#), расследование о [«Лиге школ»](#) — все эти события показали, как важна открытая дискуссия о насилии. При этом, говоря о жертвах, мы часто будто бы забываем о насильниках — словно это какое-то бестелесное зло, с которым ничего не поделаешь. А ведь насильник — единственный, кто на самом деле ответственен за произошедшее. Так почему насильников так много и как с этим быть? Детский клинический психолог и игротерапевт Ирина Катин-Ярцева объясняет, откуда берется склонность к насилию и как воспитывать ребенка, чтобы он не вырос жестоким.

Подавайте хороший пример

Дети в основном учатся правилам поведения через наблюдение за окружающими и имитацию их действий. Поэтому крайне важно исключить насилие в собственной семье и, разумеется, [отказаться](#) от любых телесных наказаний. Если родители скандалят, бьют друг друга, детей или домашних животных, кричат, оскорбляют, насмеваются, то ребенок усваивает, что это нормально. Более того, он запоминает, что так не только можно, но и нужно себя вести — чтобы добиться желаемого или «наказать» за то, чем недоволен.

Многие родители понимают, что часто поступают с ребенком неправильно, но, попадая в стрессовую ситуацию, теряют контроль над собой. Нет ничего стыдного в том, чтобы признать это и обратиться за помощью. Сейчас много возможностей для психологической поддержки, в том числе [бесплатной](#), есть телефоны доверия для детей и родителей. Есть и хорошие книги о воспитании, которые стоит почитать родителям. В первую очередь это книги [Юлии Гиппенрейтер](#), [Ирины Млодик](#), [«Как говорить с детьми, чтобы они учились»](#) Фабер и Мазлиш, [«Как по-настоящему любить своего ребенка»](#) Росса Кэмпбелла. За помощью можно обратиться и в фейсбучную группу [«Вопросы родителей детскому психологу»](#), где вам всегда ответят.

Коротко. Ведите себя с ребенком так, как хотите, чтобы он вел себя с вами и другими людьми, проявляйте уважение к нему.

Объясняйте ребенку, что такое насилие

Важно четко понимать самим и объяснять ребенку, что именно нельзя делать и допускать по отношению к себе. Легче всего, конечно, заметить физическое насилие. Нельзя бить, толкать,

кусать, щипать — нарочно причинять боль. Но нужно объяснить ребенку, что словом тоже можно сделать больно. Это значит, нельзя запугивать, унижать, оскорблять, насмехаться, то есть специально заставлять переживать и страдать.

Уговаривать или вынуждать что-то делать с помощью угроз или навязывания чувства вины — это тоже эмоциональное насилие. К таким приемам часто прибегают сами родители («не вымоешь посуду — телефон отберу», «ты своими капризами меня в гроб загонишь», «доедай, а то мама обидится»). Именно отсюда растут корни шантажа и манипуляции, которые ребенок может взять на вооружение.

Другой формой психологического насилия может быть игнорирование и пренебрежение основными потребностями тех, кто от вас зависит. Иногда родителям настолько не до ребенка, что у него нет одежды и обуви по размеру и сезону или он болеет, а это не замечают. Даже если вы никогда так себя не ведете, постарайтесь объяснить ребенку, что важны потребности всех, а не только тех, кто «главный».

Коротко. Ребенок не догадается сам, как нельзя поступать. Это нужно объяснять.

Честно рассказывайте ребенку о теле, сексе и интимности

Сексуальное насилие — самая сложная тема для обсуждения, не то что с ребенком, а и между самими взрослыми. Для начала не делайте табу из того, как работает человеческий организм. Ребенок должен знать, как он устроен и как называются все части его тела. Если какие-то органы и места нельзя называть, получится, что они «стыдные» и «плохие». А это вызовет у ребенка страх и чувство неполноценности, может привести к психическим или сексуальным проблемам в будущем и, что важно, помешает ребенку пожаловаться на домогательства (ведь он как бы уже виноват, что у него есть «нехорошие» части тела).

Вместо этого ребенку нужно рассказать, что некоторые части его тела — интимные. А это значит, что никто, кроме него самого и врачей, не может их трогать или обсуждать. С маленьким ребенком подробно обсуждать сексуальное насилие не стоит, вопросы безопасности — зона ответственности родителей. Малышу достаточно знаний о своем теле, праве отказать другому в прикосновениях и уверенности в поддержке и понимании родителей.

А вот с подростками очень важно обсуждать вопросы согласия на секс. Вовремя объяснить им, что уговорить, «уломать» человека на сексуальный контакт, заставить силой или хитростью — все это не секс, а насилие. Единственное определение секса, которое поможет избежать проблем, — это «интимное взаимодействие» (в которое входит не только половой акт, но и прикосновения, поцелуи, объятия, ласки), только по взаимному желанию и приносящее взаимное удовольствие.

Стоит упомянуть и о «возрасте согласия»: любой контакт или взаимодействие сексуального характера взрослого с ребенком, не достигшим 16 лет, независимо от желания последнего является насилием.

Коротко. Обсуждайте с ребенком его интимные границы. Формируйте у подростка правильное представление о сексе и согласии.

Учите оценивать действия окружающих

К сожалению, мы не можем изолировать ребенка от проявлений насилия вне семьи. Чтобы они не стали для ребенка примером для подражания, важно обсуждать то, что он видит. Однозначно осуждайте проявления насилия, если стали их свидетелем («Детей нельзя бить!»).

Помогайте жертвам насилия, не обвиняя их, — всегда объясняйте ребенку, что неправильно поступил только насильник. И, конечно, защищайте от насилия — на детской площадке, в саду и в школе. Ребенок должен знать, что вы на его стороне. Твердо пресекайте драки, настаивая на словесном решении конфликтов. Как правило, дети легко перенимают линию поведения родителей, и вскоре вы услышите, как они сами авторитетно заявляют приятелям: «Драться нехорошо!».

Приучайте ребенка уважать телесные границы — как свои, так и других. Никто не может тискать, целовать его и трогать без его на то согласия. Если вы видите, что ребенок возится со сверстником и оба очевидно довольны, вмешательство, конечно, излишне. Но если дальняя родственница, приехав в гости, пытается схватить и поцеловать ребенка, а он смущенно

отступает, то самое время уточнить для них обоих: «Похоже, ты не хочешь обниматься с тетей Катей. Тогда ты не должен этого делать. А тетя Катя в следующий раз сначала спросит, можно ли тебя обнять, правда, тетя Катя?»

Коротко. Обсуждайте и осуждайте примеры насилия, которые видите вокруг, помогайте его жертвам и защищайте вашего ребенка.

Обсуждайте с ребенком эмоции, учите понимать и выражать их

Насилие часто возникает там, где человек не умеет по-другому выразить свои чувства, не понимает, что с ним происходит, не контролирует себя. Поэтому очень важно учить ребенка различать свои эмоции и их оттенки — страх, злость, обиду, разочарование, печаль, радость, любовь. Проговаривайте чувства ребенка, пока он не может делать этого сам: «Я вижу, что ты расстроен/злишься/обижен» и так далее. Когда человек понимает, что с ним происходит, и может об этом рассказать, напряжение спадает. Сильные чувства — такие как ярость, гнев, горе — нужно учиться выражать безопасно для окружающих. Если грустно — можно плакать, если злишься — бить подушку, грушу, кричать в коробку, кромсать пластилиновые фигурки. Можно нарисовать свою боль, горе и обиду. Написать о них в дневнике.

И конечно, нужно учить ребенка понимать, что испытывают окружающие. Вопреки распространенному мнению, это умение не появляется само. Для воспитания сочувствия полезны отсылки к опыту самого ребенка: «Котик поранил лапку, плачет. Ты плачешь, когда тебе больно, он чувствует то же. Бедный котик, давай его пожалеем, полечим». Есть несколько психологических игр, разработанных Гиппенрейтер, которые помогают родителям развивать эмоциональную сферу ребенка, например [«Эмоциональное лото»](#). Играя, дети вместе со взрослым погружаются в мир эмоций — делятся своими переживаниями, учатся осознавать, называть и различать оттенки чувств, понимать переживания родителей.

Коротко. Разрешайте ребенку говорить о своих чувствах и выражать их безопасными способами. Учите быть внимательным к окружающим.

Откажитесь от сексизма

Сексизм — это предвзятое отношение к людям и их дискриминация по признаку пола. Избегайте сексистских взглядов и предубеждений в воспитании. В основе образа мыслей насильника лежат [стереотипные представления](#) о том, что у людей разного пола разные права и правила поведения. Детей часто воспитывают с мыслью, что мальчикам и мужчинам необходимо быть сильными, напористыми, нечувствительными, а достоинства женщины — слабость или покорность. Но те же роли описывают поведение агрессора и жертвы, поэтому существует прямая [связь](#) между сексизмом и насилием.

Разбирайте примеры сексизма вокруг — например, что принцесса из сказки не должна быть наградой за подвиг, ведь у нее есть свои чувства и желания. Следите за своей речью. Большинство наших убеждений и взглядов на мир передаются и формируются незаметно, через язык. Поэтому шутки о насилии или шутки, высмеивающие женщин («тупых блондинок»), вовсе не так безобидны, как многие считают. Они представляют женщин или их часть как людей менее умных, менее «полноценных» и таким образом оправдывают насмешки над ними, боль и унижение, как будто это что-то хорошее, заслуженное и смешное.

Коротко. Сексизм и шутки о насилии правда вредны, откажитесь от них.

Анализируйте поведение ребенка

Многих родителей волнует поведение ребенка: можно ли трактовать какие-то его поступки как склонность к проявлению насилия в будущем? Пока ребенок маленький, важнее не то, как он себя ведет. Важно то, как вы на это реагируете.

Для каждого из нас нормально злиться или печалиться, любить или ненавидеть. Поэтому вполне нормально, если ребенок говорит: «Мама, я злюсь на тебя, ты плохая». Это значит, что он доверяет нам, делится своими чувствами. И если мы не отвергаем его, а помогаем ему пережить этот момент с нашей помощью («Я вижу, что ты разозлился на меня за то, что я не купила игрушку») и понять, как с этим справиться («Ты можешь попросить ее на день рождения»), то мы учим его впоследствии не падать в пропасть эмоций, а учитывать их.

Нормально, когда трехлетний малыш пытается драться с вами и другими. Для нас это возможность остановить его и дать ему ненасильственные инструменты решения конфликтов.

Настораживать должно постоянное агрессивное поведение в семье, со сверстниками, с животными. Часто это означает, что ребенок подвергся насилию или стал свидетелем насилия и ему нужна психологическая помощь. Некоторые дети могут страдать расстройствами, которые затрудняют для них понимание своих и чужих эмоций. В таких случаях своевременная помощь психолога очень важна, такие расстройства поддаются коррекции.

Коротко. Для любого человека, в том числе маленького, нормально иногда злиться. Однако если ребенок постоянно дерется, кусается, причиняет боль животным, ему нужна психологическая помощь.