



CNPAC

Как защитить подростков от

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ?

Гид для родителей



Национальный Центр по Предупреждению Насилия над Дети́ми,
Кишинёв, МД-2069,
ул. Каля Ешилор, 61/2
E-mail: office@cnpac.org.md
www.cnpac.org.md

Nobody's Children Foundation,
Warszawa, 03-926,
ul. Walecznych 59
E-mail: fdn@fdn.pl
www.fdn.pl

Координатор издания:
Даниела Сымботяну

Автор:
Виорика Адэскэлицэ

Издание и печать:
Издательский-печатный дом «Bons Offices»



© 2013 Национальный Центр по Предупреждению Насилия над Дети́ми

ISBN 978-9975-61-782-6

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой Родитель!

Вам не понаслышке известно, что с подростком бывает сложно, иногда он ведет себя так, «словно его подменили», а то вдруг снова становится внимательным и послушным. И частая смена его настроения ставит нас в тупик и вызывает раздражение, а иногда и чувство бессилия.

На протяжении всей своей жизни каждый человек, взрослый или ребенок, неоднократно сталкивается с ситуацией, когда окружающие, знакомые и друзья, близкие и незнакомцы совершают действия, говорят слова, от которых страшно, грустно, неприятно. И если такие ситуация встречаются в жизни ребенка редко, а приятные слова он слышит намного чаще, то возникшее было неблагоприятное состояние души носит временный характер. Если же ребенок постоянно слышит, что он «не умеет», «не знает», если он лишен необходимого внимания к себе, живет в атмосфере постоянного давления и напряжения, его отрицательные эмоции накапливаются, постепенно отравляя его душу. Подобные ситуации называются **эмоциональным насилием над ребенком**, и он может столкнуться с ними в разных местах, как в школе, клубе, на улице, так и дома.

Брошюра, которую Вы держите в руках, дает нам с Вами возможность задуматься над тем, что происходит с нашими детьми, когда внешне все кажется обычным, но какой-то внутренний голос говорит, что не все в порядке; что делать, когда ребенок нуждается в нашей помощи, и как правильно к этому приступить; как из лучших побуждений или под влиянием момента, эмоций не стать для собственного ребенка источником обиды или плохого настроения, и над другими вопросами, стоящими перед вдумчивым и заботливым родителем.

Что такое ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ?

Эмоциональное насилие это хронические формы поведения, при которых ребёнка унижают, оскорбляют, высмеивают, тем самым нарушая нормальное развитие его эмоциональной сферы. Дети, подвергающиеся эмоциональному насилию, как правило, не получают никаких позитивных ответов или подкреплений со стороны близких, или социально важных взрослых. Часто всё хорошее, что делает ребёнок, взрослыми игнорируется, а любые негативные стороны поведения ребёнка всячески подчёркиваются, сопровождаются оскорблениями и суровыми наказаниями.

Об эмоциональном насилии говорят редко, часто не задумываясь над этим или не придавая ему значения, считая чем-то вполне нормальным. Однако в некоторых случаях эмоциональное насилие может принимать очень жестокие формы. К эмоциональному насилию можно отнести следующее поведение со стороны взрослого или другого ребёнка:

- **Безразличное, равнодушное отношение к потребностям ребёнка** во внимании, уважении, принятии, любви, принадлежности к группе, и отказ в их удовлетворении;
- **Недостаточный, чрезмерный или неадекватный контроль**, предъявление к ребёнку завышенных требований, с которыми он не в состоянии справиться;
- **Непоследовательность взрослого**, которая проявляется в переменчивости слов, мнений, поступков, отношения;

- **Эмоциональная холодность в отношении к ребёнку**, отказ от обсуждения проблем;
- **Суровое наказание ребёнка через его отталкивание**, игнорирование, унижение, безжалостное отношение;
- **Чрезвычайная критичность по отношению к ребёнку**, постоянные обвинения;
- **Терроризирование ребёнка**, то есть неоднократные оскорбления, брань, издевательства, высмеивания, обзывательства;
- **Злобное, устрашающее поведение**, которое поддерживает постоянное напряжение, угрозы, запугивания, в том числе наказанием («Еще одна двойка или очередная выходка в школе, и я возьмусь за ремень», «Если не дашь списать, пожалеешь»);
- **Изолирование ребёнка** от нормального социального общения;
- **Проявление ревности**;
- **Запрет профессиональной реализации**, запрет посещения учебного заведения;
- **Моральное разложение ребёнка** (корруппирование), привлечение и принуждение ребёнка к действиям, которые противоречат общественным нормам и наносят ущерб ребёнку (вовлечение или принуждение к совершению краж, употреблению алкоголя или наркотиков);
- **Эмоциональное пренебрежение**, которое заключается в оставлении ребёнка без эмоционального общения и заботы и проявляется в отсутствие одобрения, в невнимании к нему, неуважении его как личности, в отсутствии и нежелании эмоциональной близости с ребёнком.

Фразы, которыми родитель часто травмирует детей:

«Сейчас же иди сюда!»

«Чтобы я не видел, что ты это делаешь!»

«Ты что, дурак?! Я тебе миллион раз это говорила!»

«Ты ничего не можешь сделать как надо!»

«Прекрати постоянно есть! Будешь выглядеть, как толстая свинья!»

«От тебя одни неприятности!»

«Уйди! Мне надоело на тебя смотреть!»

«Ты мне надоел!»

«Замолчи! Заткнись!»

«У тебя руки не из того места растут — лучше ничего не трогай!»

«Все равно ничего хорошего не получится!»

В нашей стране, как и во всех странах Европы, эмоциональное насилие над детьми запрещено законом, наряду с другими видами насилия.

Закон о правах ребенка
(№ 338-ХIII от 15.12.94)

Статья 7. Право на защиту чести
и достоинства

Каждый ребенок
имеет право на защиту
чести и достоинства.
Посягательство на
честь и достоинство
ребенка наказывается
в соответствии с
законодательством.

Семейный Кодекс
(№ 1316-ХIV от 26.04.2001)

Статья 62. Осуществление
родительских прав

(1) Родительские права не
могут осуществляться в
противоречии с интересами
ребенка. Родители не должны
причинять вред физическому и
психическому здоровью детей.

(2) Методы воспитания,
избранные родителями,
должны исключать жестокое,
грубое обращение с детьми,
пренебрежительное
отношение к ним, любые
оскорбления и издевательства,
дискриминацию, психическое
и физическое насилие,
применение телесных
наказаний, привлечение
к преступным действиям,
к употреблению спиртных
напитков, использованию
наркотических и психотропных
веществ, к занятию азартными
играми, попрошайничеству и
другим незаконным действиям.

Частые конфликты в семье, насилие в отношениях между близкими происходящие на глазах у детей, втягивание ребёнка в ситуацию развода или раздела имущества, попытки конфликтного определения места жительства ребенка после развода тоже являются формами эмоционального насилия над ребенком.

Как понять, что ребенок подвергается эмоциональному насилию?

Для того чтобы оказать помощь ребенку, необходимо вовремя распознать, что он находится в трудной ситуации и нуждается во вмешательстве близкого человека. Подростки, сталкиваясь с ситуацией эмоционального насилия, например, в школе, редко рассказывают об этом родителям. Некоторые считают себя достаточно взрослыми, чтобы решать свои проблемы самостоятельно, некоторые, к сожалению, не доверяют никому, в том числе и близким. Но практически всем подросткам стыдно признаться в том, что они чувствуют. Не желая или не умея рассказать о своих переживаниях словами, подростки заявляют о них всем своим видом и поведением. И тут уже взрослому нужно проявить внимание к своему ребенку и задать себе вопрос о том, что означают возникшие изменения.

Рассмотрим **признаки**, наблюдая которые, мы можем предположить, что ребенок подвергается насилию:

- **постоянно печальный вид** – возможно, Вы не заметили, когда ребенок начал грустить, но в какой-то момент Вам все чаще бросается в глаза, что даже то, что раньше приносило подростку удовольствие, больше его не радует, улыбка на его лице появляется редко, а глаза часто красные от слез;

- **длительно сохраняющееся подавленное состояние** – состояние, при котором ребенок «словно в воду опущен», он как будто пытается решить важную для него проблему, разобраться с внутренним противостоянием;

- **беспокойство, тревожность** – эти переживания можно наблюдать как в поведении ребенка в виде беспокойных движений руками, ногами, откусывания ногтей, накручивания волос на пальцы, реакции страха на неожиданный звонок, стук, появления страха темноты, так и в его речи в виде частых вопросов «Что такое?», «Все в порядке?» и т.п., часто меняющегося темпа и ритма речи, неожиданного молчания или неудержимого желания все время говорить;

- **агрессивность и импульсивность** – данные состояния и связанные с ними поведение и действия подростка характерны для этого возраста, и вызваны происходящими с подростками гормональными изменениями; Однако в таком случае они носят временный, неглубокий характер, и каждый раз, проявляя агрессию, ребенок всем своим видом показывает сожаление и желание исправить ситуацию. В случае если агрессия возникает в ответ на насилие, она чаще всего направлена либо на человека, причинившего подростку боль, либо на тех, кто заведомо слабее его, если нет возможности ответить обидчику (он сильнее и старше). Особое внимание нужно уделить тем ситуациям, когда агрессивность и импульсивность возникли вдруг, неожиданно и до этого момента совершенно не были характерны для ребенка;

- **склонность к уединению, нежелание общаться** – любимое занятие для подростка это общение с друзьями или с людьми, которых он считает интересными и достойными его внимания, поэтому, когда ребенок, придя со школы, сразу уединяется, перестает звонить друзьям или общается с ними реже, не хочет выходить гулять, все чаще проводит время у компьютера или телевизора, на все вопросы отвечает «все нормально», перестает делиться переживаниями и событиями своей жизни, это может означать, что с ним происходят неприятные вещи, что ему нужно Ваше внимание и вмешательство;
- **излишняя уступчивость или осторожность** – в обычной ситуации подростки стараются не только сообщить миру свою точку зрения по всякому поводу, но и стараются ее отстоять, пусть даже путем конфликта. Если же он находится под постоянным давлением, контролем, запугиванием, запретом, со временем у него появляется страх самовыражения и тогда он вдруг становится уступчивым даже в ситуациях, когда с легкостью может добиться своего;
- **низкая самооценка** – может проявляться в словах подростка «не умею», «не справлюсь», «я не такой как все», и даже «я ничтожество», или в отказе от видов деятельности, за которые раньше брался;
- **нервный тик** – произвольное сокращение мышц лица (подергивание глаза, губ), шеи, подергивание плечами, ногами, руками;
- **энурез** – произвольное мочеиспускание, ночное или дневное. Эти реакции возникают у ребенка в ответ на длительный опыт насилия, поэтому если Вы заметили нечто подобное, это сигнал к немедленному реагированию;

- **проблемы с едой** – могут проявляться в двух вариантах: отказ от приема пищи или чрезмерное ее употребление. В обоих случаях обеспокоенность родителя может привести к тому, что взрослый, не найдя других способов, станет оказывать не ребенка давление, принуждая или запрещая ему есть, тем самым только усугубляя ситуацию. Прежде чем принимать меры, надо задаться вопросом о причине подобного поведения подростка;
- **нарушения сна** – у ребенка можно наблюдать утомленный, сонный вид в течение дня, круги под глазами, раздражительность;
- **обострение соматических заболеваний** – сильные эмоциональные переживания, страхи, чувство неудовлетворенности собой оказывают негативное влияние на состояние здоровья ребенка и могут спровоцировать обострение различных заболеваний, которыми ребенок болел или болеет хронически;
- **плохая успеваемость** – это особенно тревожный симптом в том случае, если успеваемость ребенка снизилась внезапно, неожиданно для окружающих;
- **антиобщественное поведение вплоть до вандализма** – может выражаться в участии в драках, в провоцировании скандалов и конфликтов, в явной грубости по отношению к окружающим, в нарушении правил дома и в школе, в разрушении предметов.

Каждый из этих признаков заслуживает внимания родителя. Своевременное вмешательство поможет ребенку не только справиться со сложившейся ситуацией, но и поможет ему избежать подобных ситуаций в дальнейшем.

Однако случается и так, что перечисленные переживания, состояния и поведение ребенка возникают в ответ на действия родителей.

Почему происходит ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ?

10 ПРИЧИН ПОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ

1. **Родитель или ребенок, или они оба находятся в хронической стрессовой ситуации**, которая может быть следствием, например, материальных или школьных трудностей, изоляцией семьи или ребенка в обществе, отсутствия одного из супругов или необходимости обеспечить достойную жизнь для большого количества детей в семье. Хроническое состояние стресса делает человека уязвимым всякому воздействию, вызывает раздражительность, нетерпимость, повышенную чувствительность, ослабляет нервную систему, что создает благоприятные условия для возникновения насилия.
2. **Длительная изоляция членов семьи друг от друга**, появляется тогда, когда один или оба родителя находятся за границей. К сожалению, иногда даже самые лучшие намерения приводят к неприятным результатам. Длительное время раздельного проживания взрослого и ребенка приводит к тому, что они отдаляются, все меньше понимают друг друга, учатся по-разному воспринимать и оценивать мир,

себя, других людей. В результате взаимное непонимание, недовольство и нереализованные ожидания могут привести к эмоциональному насилию между детьми и взрослыми.

3. **Невнимание и невыполнение родителем медицинских и педагогических рекомендаций**. Неопровержимым является тот факт, что каждый родитель знает, чего он хочет для своего ребенка. Однако в некоторых случаях особенности ребенка таковы, что у родителя возникает необходимость в дополнительной информации, в дополнительных знаниях (например, леворукость, заикание, потеря интереса к учебе и др.), которые могут предоставить специалисты. Невыполнение полученных рекомендаций может привести к тому, что собственными силами проблема решена не будет, а отношения между родителем и ребенком ухудшатся вплоть до применения насилия.

4. **Постоянные конфликты в семье**, между супругами, между родителями и детьми, между братьями и сестрами, между разными поколениями одной семьи. Конфликт еще не означает насилие, однако грань между ними очень тонка. Конфликт может перерасти в эмоциональное насилие, если конфликтующие стороны перестают друг друга слушать, уважать, понимать, если между ними вырастает стена недоверия.

5. **Родитель в своем детстве пережил насилие**. В таком случае высока вероятность применения насилия к собственному ребенку. Такой родитель может оправдывать свое поведение тем, что «надо в зародыше пресечь плохое поведение ребенка», «его самого так воспитали, и он достиг высоких результатов». Однако насилие приводит только к насилию.

6. **Родитель обладает такими индивидуальными особенностями**, которые делают его склонным к насилию. К таким особенностям можно отнести некоторые

характеристики личности (высокая тревожность, импульсивность, быстрая раздражительность, низкая самооценка, агрессивность, подозрительность); ожидания в отношении детей, несовпадающие с их возможностями; неумение решать конфликты, просить о помощи, восприятие себя как беспомощного родителя.

7. У родителя есть трудности, связанные со здоровьем – депрессия, склонность к суицидам, хронические заболевания, алкоголизм, наркомания. Эти заболевания приводят к агрессивности, раздражительности, ослаблению контроля над собственным поведением, снижению критики, что может способствовать возникновению насилия.

8. У детей есть трудности, связанные со здоровьем. К этой категории относятся недоношенные дети, с низким весом, с врожденными или приобретенными нарушениями развития, физическими недостатками, с низким интеллектом и хроническими заболеваниями. Такие дети часто капризничают, у них часто бывает плохое настроение, они бывают непослушны, в результате – родителям становится все труднее управлять собой, риск эмоционального насилия возрастает.

9. Дети обладают поведением, которое может вызвать насилие со стороны окружающих или привести к насилию со стороны самого ребенка. Это гневливое, агрессивное, непредсказуемое, гиперактивное поведение ребенка. Также раздражать окружающих могут некоторые привычки детей (причмокивание за обедом, шмыгание носом и др.).

10. У ребенка недостаточно развиты социальные навыки и есть определенные характеристики их личности. Неумение детей общаться со сверстниками и взрослыми, неумение решать конфликты, думать позитивно, обращаться за помощью и принимать ее, а также чрезмерная требовательность ребенка, апатичность, зависимость, внушаемость, замкнутость, равнодушие делают их удобной мишенью для насмешек, угроз, запугивания, оскорблений.

Чтобы ЭМОЦИОНАЛЬНО не вредить ребёнку следует:

1. Остановиться и успокоиться, задуматься над тем, что делаешь? Почему так «завёлся»? Действительно злишься на ребёнка, или тебя беспокоит что-то другое? Как бы ты себя чувствовал, если бы с тобой так обращались?
2. Выйти, когда сердись, успокоиться, прежде чем срывать свой гнев на ребёнке.
3. Обсудить проблему с тем, кому доверяешь – друзья, члены семьи, коллеги, специалисты. Может, у них возникнут какие-то идеи, как решить этот вопрос.
4. Посещать группу поддержки родителей, учась приёмам воспитания и дисциплинирования ребёнка.
5. Уменьшить стресс в своей жизни, в том числе и обратившись к профессионалам.
6. Проявляйте уважение к ребенку, к его идеям, даже если они отличны от Вашего мнения, к его желанию поговорить, даже когда Вы очень заняты;
7. Дайте ребенку физическую заботу, которая включает в себя тепло в доме, адекватную одежду и достаточное количество еды, вовремя сделанные прививки, лечение, обеспечение безопасности ребёнка и т.д.;
8. Хвалите ребенка – это поможет ему чувствовать уважение к себе и доверие к взрослым;
9. Давайте ребенку внимание, слушайте подростка, и не только тогда, когда он что-то говорит словами, но и тогда, когда он пытается показать это всем своим поведением;
10. Доверяйте ребенку – он должен знать, что Вы доверяете ему, и что бы ни случилось, Вы ему поверите и поможете;
11. Дарите свою любовь – это самое необходимое, в чем нуждается любой человек.

К чему приводит ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ?

Ежедневные крики, унижающие высказывания и оскорбляющее поведение, оставляют глубокий след в психике ребёнка. Вне зависимости от того, где ребенок подвергается эмоциональному насилию, дома, в школе, на улице и т.д., у него появляются негативные изменения, которые носят глубокий характер и проявляются во всех сферах его личности.

В первую очередь эмоциональное насилие затрагивает **чувства, эмоции и переживания** ребенка. У него появляются:

- Большое количество отрицательных чувств (*грусть, гнев, злость, ярость, страх, волнение*), которые начинают доминировать над положительными (*радость, удовольствие*), и со временем происходит так, что ребенок редко выражает положительные эмоции;
- Эмоциональная неустойчивость – большие колебания между отрицательными и положительными эмоциями; при этом у ребенка отсутствует умение справляться с чувствами, контролировать их;
- Эмоциональная тупость – чувства ребенка как бы замораживаются, что помогает ребенку заглушить боль;
- Отсутствие потребности в том, чтобы поделиться горем или радостью, успехами, наблюдениями, да и просто приласкаться, почувствовать нежность, тепло самых близких людей; он со временем перестает уметь находить радость в том, от чего радуются другие дети;
- Безразличие, равнодушие, чувство одиночества и ненужности, депрессивность;

- Низкий уровень стрессоустойчивости, в результате даже самый небольшой стресс вызывает у ребенка чувство тревоги и возбуждения;
- Длительный стресс, вызываемый хроническим эмоциональным насилием, порождает чувство безнадежности и безысходности, что, в свою очередь, является благоприятной почвой для возникновения мыслей о суициде.

Опыт эмоционального насилия сказывается и на **отношении ребенка к самому себе**. Нарушения самоотношения выражаются в следующем:

- У ребенка появляются заниженная самооценка и низкий уровень самоуважения. Сознание того, что «он плохой, глупый, неуклюжий» отравляет ребенку жизнь. Со временем он начинает относиться к себе враждебно и с презрением;
- Глубокое чувство вины и стыда за свое существование, ощущение своей малоценности;
- Личность ребенка становится зависимой от окружающих, с низкой социальной терпимостью, ригидной, не умеющей адаптироваться к ситуации.

Во **взаимоотношениях с окружающими** дети, которые подвергались эмоциональному насилию:

- Испытывают трудности с пониманием других людей;
- Злобны, недоверчивы и несчастны;
- Не способны на нежность и любовь, не способны понимать чувства других людей, сопереживать им.

В **будущем** дети, пережившие позор и унижение в семье или в среде сверстников, как правило, точно так же будут вести себя со своими собственными детьми и в отношениях с друзьями, коллегами, знакомыми.

Что делать, если ребенок подвергается эмоциональному насилию в школе?

Риск того, что ребенок подвергается эмоциональному насилию в школе, очень высок. Кто бы ни выступал в роли эмоционального агрессора, другой ученик или любой сотрудник школы, ребенок нуждается в поддержке и помощи близких людей.

Родитель может оказать ребенку помощь следующим образом:

1. Вовремя распознать, что ребенок испытывает трудности в школе. Для этого надо просто быть внимательным к собственному ребенку, наблюдать за любыми изменениями его настроения, состояния, поведения. Если Вы будете знать признаки эмоционального насилия, для Вас не составит труда заметить, что ребенок изменился.

2. Поговорить с ребенком. Разговаривать с подростками, особенно, если они недоверчивы или испытывают неприятные переживания, довольно трудно. Вам помогут следующие рекомендации:

- Отнеситесь серьезно к переживаниям ребенка и к тому, что он говорит – даже если с первого взгляда Вам кажется, что ситуация ерундовая, помните, что для ребенка она важна и он ждет, что Вы поймете его, его чувства и потребности;
- Во время всего разговора попытайтесь оставаться спокойным – в общении друг с другом родители и дети «заряжают» друг друга эмоциями. Воспользуйтесь этим: чтобы успокоить ребенка, сами ведите себя и говорите

спокойно. Это поможет вам обоим хорошо обдумать ситуацию и найти оптимальное решение;

- Поддержите и успокойте ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал», «Я тебе верю», «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми», «Мне жаль, что с тобой это случилось»;
- Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги ребенка – начав говорить, почувствовав, что его понимают и принимают, подросток может открыть все больше своих переживаний, опасений, связанных со школой. Нужно набраться терпения и довести разговор до конца, обсудив с ребенком все поднятые им или Вами вопросы;
- Обсудите с ребенком несколько возможных вариантов его поведения в сложившейся ситуации, их последствия и пользу для ребенка, а также то, что необходимо знать и уметь подростку для успешного общения со сверстниками и взрослыми в школе;
- Следите за тем, чтобы не давать обещаний, которые Вы не можете исполнить.

3. Помочь ребенку развить в себе необходимые социальные навыки – они необходимы для того, чтобы помочь ребенку не попадать в ситуации насилия или успешно с ними справляться. Важные социальные навыки и умения ребенка: умение решать конфликты, критически анализировать информацию, контролировать свои эмоции и поведение, умение обращаться за помощью и оказывать ее, умение понимать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние другого человека, умение выражать свои эмоции, умение строить, поддерживать и разрывать отношения, умение прощать, умение принимать решения, умение позитивно мыслить, и др. Развивать эти навыки нужно, в первую очередь, собственным примером.



Можно ли избежать ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ?

В первую очередь, необходимо научиться правильно обращаться с ребёнком – в соответствии с его возрастом, уровнем развития и способностями. Для этого надо, чтобы понимать потребности ребёнка, знать его особенности и желания.

У подростков есть **пять основных эмоциональных потребностей**, о которых следует помнить взрослым:

1. подросткам необходимо, чтобы их уважали как независимых личностей, обладающих собственной волей и желаниями;
2. потребность ощущать собственную значимость;
3. подростку нужно, чтобы в нем видели самодостаточную уникальную личность, а не просто копию родителей, которую необходимо подогнать под родительские стандарты идеального сына или дочери;
4. потребность чувствовать связь с окружающими, чувствовать себя «в команде»;
5. потребность в безопасности.

Вот несколько **правил на каждый день**, придерживаясь которых Вы станете успешным родителем:

- **Покажите подростку свою заинтересованность в его делах**, уважая его взгляды и мнения, цените его чувства («Как тебе сегодняшняя прогулка с друзьями?», «То, что ты думаешь об этом, очень интересно. У меня есть другая идея, послушаешь?»);
- **Предоставьте ребёнку достаточно свободы для развития самостоятельности** – это поможет ему завоевать признание сверстников. Дайте подростку почувствовать, что, несмотря на его свободу и независимость, Вы всегда готовы помочь и защитить. Научите ребёнка думать и самостоятельно решать проблемы; но будьте доступным для него, когда он захочет обсудить свои проблемы, мысли, чувства («Ты можешь сходить с друзьями в парк», «Я уважаю твое решение, и если ты захочешь рассказать мне что-то или обсудить, я всегда готов/а»);
- **Показывайте свои чувства к ребёнку** – не бойтесь обнять и поцеловать его; выражайте свою любовь каждый день, не боясь сказать «Я тебя люблю» сегодня, если это вы говорили вчера («Ты очень дорог мне», «Я горжусь тобой», «Ты самый лучший / лучшая сын/дочь на свете»);
- **Не настаивайте на абсолютном послушании ребёнка**, уважайте его достоинство и право собственный взгляд на вещи («Я считаю, что сегодня следует надеть теплую куртку, похолодало. Что ты думаешь об этом?»);
- **Будьте открытым и честным с ребенком** – дети всегда чувствуют фальшь, и будут платить тем же («Я понимаю, что тебе хочется эту вещь, но сейчас

немного трудный период в жизни нашей семьи. Я прилагаю все усилия, чтобы все наладить и жду от тебя того же.»);

○ **Защищайте своего ребёнка от насилия.** Дом должен быть для ребёнка надёжным и безопасным местом. Но важно также научить его чувствовать себя уверенно и вне дома («Ты имеешь право отказаться от общения с людьми, которые тебе не нравятся, но сделать это нужно вежливо и тактично»);

○ **Научите ребёнка справляться с неудачами,** ни у кого не получается абсолютно всё. Ребёнок должен знать, что не всё будет удаваться. Неудачи должны служить стимулом для дальнейшего развития; хвалите ребёнка, его способности, таланты, отмечайте его сильные стороны («Давай попробуем разобраться, что нужно изменить / придумать / добавить, чтобы все получилось», «В этот раз ты гораздо лучше справился/лась с заданием»);

○ **Помните, что есть слова, которые причиняют боль** (Ты дурак! Какой же ты неряха! Ты меня бесишь! Почему ты такой неуклюжий! Ты безнадёжен! Лучше бы ты не родился!) **и слова-помощники** (Ты же можешь! Как ты хорошо это сделал! Какой ты чудный! Я горжусь тобой! Без тебя я бы не смог это сделать! Я тебя люблю!), и делайте правильный выбор – в пользу интересов ребенка.



СООБЩИ О СЛУЧАЕ НАСИЛИЯ!

Вы считаете, что знакомый вам ребенок нуждается в помощи?
Если Вы хотите сообщить о случае физического, эмоционального
или другого насилия позвоните по телефону **022 75 88 06**
или отправить письмо по электронной почте:

ajutauncopil@cnpac.org.md