

Профилактика жестокости и насилия в семье.

Пренебрежение родительскими обязанностями или жестокое отношение к ребенку означает, что его физическому или психическому здоровью, благополучию наносится ущерб.

Жестокость предполагает нанесение одним человеком другому человеку или иному живому существу страданий, вреда, ущерба, выражающееся в действии или бездействии, в словах, в психологическом воздействии и т. п.

Психологическую сущность жестокости составляют насилие над потребностями, намерениями, чувствами, установками человека, особенно ребенка, унижение его или принуждение к действиям, противоречащим его устремлениям.

Проявления жестокости могут быть намеренными или импульсивными, сознательными или неосознанными.

Согласно исследованиям, **родительская жестокость имеет место в 45-49 % семей.** Однако если учитывать подзатыльники, угрозы, запугивания, шлепки и т.д., то практически каждый ребенок сталкивается с проявлениями родительского насилия.

Наиболее типичные причины жестокости в семье - это, **во-первых**, традиции патриархального воспитания. Долгие годы ремень да порка считались лучшим воспитательным средством не только в семье, но и в школе. Вспомните: «Больше тумаков - меньше дураков».

Во-вторых, культ жестокости, пропагандируемый в обществе. Резкие социально-экономические изменения, происходящие в обществе, быстрая переоценка ценностей приводят к тому, что родители часто, оказываясь в стрессовом состоянии, переживают взрыв ненависти к более слабым и беззащитным - детям. «Разрядка от стрессов» зачастую тоже происходит на детях, особенно часто на дошкольниках и младших школьниках, которые не понимают, почему родители на них сердятся.

В-третьих, низкий уровень общественной и правовой культуры нашего общества. Ребенок в таком обществе выступает, как правило, не субъектом взаимодействия, а объектом воздействия. Именно поэтому некоторые родители добиваются своих воспитательных целей именно жестокостью, а не иными средствами.

Подобные методы воспитания и отношения со стороны взрослых усугубляют проблемы интеллектуального развития, ведут к формированию у ребенка трусливости, лживости, возникновению у него комплексов вины, страха, появлению немотивированной агрессии, неадекватной самооценки. Родительская жестокость по отношению к детям порождает в них представление о своей социальной незащищенности, ненужности, искажает представление ребенка о том, что такое хорошо и что такое плохо. Ребенок начинает бояться общения со взрослыми, не может найти выход из сложившейся ситуации.

Самый тяжелый труд - воспитание человека, и ни один родитель не избежал на этом пути ошибок и трудностей. Бывают случаи, когда поступки детей ставят нас в тупик и кажется, что крик - это вполне адекватная реакция на случившееся. Остановитесь! Крик еще никому не помог разрешить ситуацию, но испугать ребенка, лишиться его доверия и искренности таким образом очень легко!

Никогда не пытайтесь решать возникшую у ребенка проблему, если Вы не можете контролировать себя.

Успокойтесь. Справиться со своими эмоциями, Вам помогут упражнения для быстрого снятия сильного эмоционального напряжения.

Упражнения для снятия сильного эмоционального напряжения:

1. Закройте глаза, медленно вдыхая и выдыхая воздух, посчитайте про себя до десяти. Мысленно представьте, что у Вас в руках лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать и сжимайте до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Сжимать можно две руки сразу или по очереди. После того, как «выжали» лимон до капельки, расслабьте руки и насладитесь состоянием покоя.
2. Представьте себе, что Вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Напрягите все мышцы тела, вдохните как можно больше воздуха, замрите на 3-5 секунд и начинайте медленно выпускать воздух из легких, расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и так далее.
3. При сильном психологическом напряжении Вы можете сделать 10-20 несложных физических упражнений (приседаний, прыжков, взмахов руками).

Теперь Вы справились со своими эмоциями и можете спокойно побеседовать по поводу возникших проблем.

Если у Вас возникли проблемы в воспитании ребенка, если Вы не можете наладить контакт с ним, если Вас настораживают изменения в поведении ребенка или его школьная неуспеваемость, не торопитесь применять крайние воспитательные меры .

Поговорите с ребенком. Расскажите ему, что в Вашей жизни тоже случались трудности, проблемы и что сейчас Вам живется не совсем так, как хотелось бы. Спросите совета, как бы Ваш ребенок поступил в сложившейся ситуации на Вашем месте, может быть, именно так Вы сможете решить проблему ребенка, не потеряв его доверия, уважения и веры в то, что самые мудрые, самые лучшие на свете родители.