

# Эмоциональное насилие над ребёнком: как не допустить

Неадекватные родительские установки, унижения, угрозы, желание «переломить» заставляют ребенка жертвовать своими чувствами в угоду ожиданиям родителей. В большинстве случаев у человека, который в детстве подвергался эмоциональному насилию, есть два варианта жизненного сценария: стать потенциальной жертвой или взять на себя роль «силы» и угнетать более слабых, в том числе и своих детей.

## Основные виды эмоционального и психологического насилия над детьми:

- **Угрозы, запугивание, шантаж.** Угроза отобрать или выкинуть любимую игрушку, запугивание предстоящим наказанием — все это психологическое насилие. Подвергаясь подобному давлению, ребенок теряет чувство защищенности — 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, отчужденность.** Это, пожалуй, одна из самых жестоких форм эмоционального насилия. Ребенку 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 ребенка.** Попытки родителей стимулировать свое чадо к достижениям через сравнение с другими детьми — не лучший способ воспитания. Такой подход в большинстве случаев заставляет ребенка почувствовать себя никчемным и опять же ненужным. Ему кажется, что он не достоин любви. Подобные чувства могут возникать у ребенка и в тех случаях, когда перед ним ставятся слишком сложные задачи. Так бывает, когда родители пытаются реализовать через ребенка несбывшиеся мечты, совершенно не учитывая его возраст, личные предпочтения, способности и желания.

## **Основные виды эмоционального и психологического насилия над детьми:**

- **Невыполнение обещаний, обман.** Манипулирование желаниями ребенка, обман ожиданий – это еще одна форма эмоционального насилия. Многие взрослые не осознают этого, когда придумывают искусственные отговорки, чтобы не выполнять обещанное. Такое отношение развивает в ребенке чувство ненужности, поскольку никогда не учитываются его желания, и учит врать. С большой вероятностью ребенок, подрастая, будет применять эту манеру поведения в общении со своими сверстниками.
- **Высмеивание, унижение.** Подчеркнутая демонстрация неловкости или неуклюжести ребенка, его неспособности справиться с простым, по мнению взрослых, заданием, наносит серьезную психологическую травму и понижает самооценку. Особенно травматичными являются прилюдные оскорбления. Такое обращение ломает неокрепшую психику ребенка и заставляет его чувствовать себя ущербным.
- **Изоляция ребенка.** 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 ребенка: 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 ребенка выбора, возможности знакомиться с окружающим миром путем 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 ребенка, ломают, унижают. Но одного осознания будет недостаточно. Распространенный сценарий развития ситуации: родитель проявляет эмоциональное насилие (например, угрозы о наказании), потом испытывает искреннее раскаяние, даже просит у ребенка прощения и обещает так больше не делать. Но под влиянием стресса, плохого настроения или других факторов начинает вновь манипулировать угрозами. То есть регулярно повторяется схема — «насилие — раскаяние — насилие». Ребенок 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 ребенка, остановитесь и подумайте, что на самом деле стало причиной вашего гнева. Столь ли важна разбитая чашка, или на ваш срыв повлияли неприятности на работе или элементарная усталость?
- Поощряйте любые успехи ребенка, даже незначительные. Речь идет именно об успехах.
- Будьте внимательны к словам ребенка. Если вам кажется, что он, рассказывая что-то, говорит бессмыслицу, не спешите обесценивать его рассказ, а постарайтесь понять.
- Прислушивайтесь к желаниям и стремлениям ребенка. Это поможет определить его интересы и способности, развить их, что сделает ребенка счастливым.
- Обязательно проявляйте свою любовь к ребенку. Обнимайте и целуйте его, говорите, как сильно его любите. Наказывая, объясняйте причину, но не объявляйте бойкот.
- Следите за интонацией: для ребенка очень важно, как разговаривает с ним самый значимый человек.

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