

## Памятка для родителей «Воспитание без насилия»

Родителями быть не легко, но плохо,  
Если нелегко от этого нашим детям.

Нет никаких сомнений в том, что большинство родителей любят своих детей и желают им добра. Самоотверженно заботясь о детях, они нередко готовы поступиться своими удобствами и удовольствиями ради того, что может быть полезно ребенку или доставит ему радость. И уж конечно, легко представить себе реакцию большинства мам и пап, если бы кто-то чужой – сосед, няня или даже учитель – попытался ударить их ребенка или как-то обидеть его.

При всем том многие родители способны поднять руку на своего ребенка или, по крайней мере, категорически такой возможности не исключают. Почему? Как возникает такая двойственность?

Возможно, она проистекает из путаницы представлений, из смешения при определении разрешенного и запретного.

Возможно, мы считаем, что в нашем случае цель оправдывает средства, и если мы это не делаем «воспитания ради», то ничего страшного тут нет, вреда не будет, а боль невелика.

Можно предположить, что мы исходим из собственного жизненного опыта: «Меня в детстве тоже поколачивали, что мне, заметьте, нисколько не повредило...» Может быть, в глубине души мы убеждены, что ребенок – наша собственность и мы вправе делать с ним все, что захотим.

И, что всего вероятнее, мы прибегаем к побоям вследствие неумения найти выход из сложной ситуации, вследствие бессилия и растерянности, которых сами не осознаем.

Так или иначе, всем нам было бы полезно всегда помнить известное изречение Гилеля. В ответ на просьбу в одной фразе передать все содержание Торы он сказал: «Не делай другим того, что не нравится тебе». Мы можем прибавить к этому: «И детям своим не делай того, что не нравится тебе самому». А нам, безусловно, не понравилось бы, если бы начальник на работе, командир в армии, учитель в классе, милиционер на улице или просто кто-то более сильный ударил нас или обидел – даже в том случае, если мы ошиблись или рассердили его, не выполнили его распоряжений или же надерзили ему.

Мы не говорим сейчас о надругательствах над ребенком – это разговор особый. Не каждый удар является надругательством и не каждый прибегающий к побоям отец или мать издеваются над ребенком – в этой области можно и нужно проводить различия. Но необходимо знать: несмотря на то, что не каждый бьющий своего ребенка взрослый со временем начинает переходить границы (иногда очень зыбкие) и превращается в родителя, издевающегося над ребенком, такой переход – явление нередкое. Постепенно и незаметно для самого себя можно скатиться от побоев к надругательствам.

Побои – не метод воспитания. Пощечинами и пинками морали не научишь, с их помощью ничего не добьешься.

Телесные наказания и битье детей, даже если они не приводят к издевательствам, абсолютно не приемлемы. Применение телесных наказаний по отношению по отношению к детям является нарушением основных прав человека.

Речь идет не только о том, что такое поведение аморально и несправедливо. Оно также непедагогично и неэффективно. Многочисленные исследования показали, что телесные наказания не являются действенным методом воспитания и вызывают только ответную жестокость.

Возможно, телесные наказания и служат родителям разрядкой от накопившегося гнева, но ребенка они ничему не учат. Они только унижают, оскорбляют и раздражают его.

Воспитывать ребенка – нелегкое дело. Мифы об ангельски чистых и коротких созданиях далеко не соответствуют действительности. Дети – не ангелы. Но это – маленькие человеческие существа, и потому из всех трудных ситуаций, в которые дети нередко ставят своих родителей, можно и нужно стараться выйти с уважением к их человеческому достоинству, без применения физических наказаний или словесных оскорблений.

Мы уверены, что вы хотите того же, что и мы, – добра своим детям! Давайте подумаем вместе... Быть родителями – радостный, но напряженный труд. Родительские обязанности не кончаются с концом рабочего дня. Вы постоянно должны быть готовы удовлетворять потребности ваших детей. И выполняя эту работу, вы не раз будете теряться и переживать сомнения, пытаться найти самую подходящую для вас и ваших детей систему воспитания.

Почему бьют детей?

Физические наказания – явление, распространенное во многих семьях. При этом родители вовсе не хотят издеваться над детьми, мучить их или причинять им телесные повреждения. Нет. Они намерены «серьезно» наказать ребенка и считают, что именно пощечины, шипки, пинки и удары являются формой «внушительного» наказания. Эти родители видят в битье средство, которое воспитывает в детях послушание и прививает им принятые нормы поведения. Они считают, что таким образом можно учить детей морали и наставлять их на путь истинный. Но, несмотря на такую убежденность, большинство родителей, прибегающих к телесным наказаниям, чувствуют за собой вину и испытывают раскаяние и дискомфорт, что вызывает у них сомнения в правильности выбранной линии поведения и смутные предположения, что существуют, возможно, более верные и эффективные методы воспитания.

В оправдание телесных наказаний родители обычно приводят самые разные аргументы, от искаженного библейского изречения «берегущий розгу ненавидит своего сына» (а ведь настоящий смысл высказывания раскрывается в его продолжении – «любящий учит морали») и до таких:

- «Пусть ребенок знает, что с ним не шутки шутят – дело вполне серьезное» (Но как раз серьезный подход к воспитанию делает излишними телесные наказания).
- «В детстве меня тоже били, и это мне не повредило». (Вспомните, однако, что вы тогда чувствовали. Припомните это ощущение бессилия, охватывающее ребенка, которого бьют),
- «Иногда просто нет другой возможности повлиять на ребенка». (В тот момент вам действительно так кажется, но после раздумий в спокойной обстановке выясняется, что существовали и другие возможности).
- «Рука порой сама подымается». (Но вдумайтесь, «подымается ли рука сама» во всех других случаях, когда вы сердитесь – например, на вашего друга или начальника на работе).
- «Шлепок разряжает обстановку и снимает напряжение». (И тем не менее после побоев обстановка в доме накаляется, никто из членов семьи не знает, что ему делать, - и все замыкается в одиночестве).

Телесные наказания не всегда вызваны поведением ребенка, нередко они скорее выражают состояние родителей.

Отношения между родителями и детьми – весьма сложная область отношений для обеих сторон.

Взрослые нередко угнетены житейскими обстоятельствами, чувством одиночества, отсутствием помощников в нелегком деле воспитания детей, тяжестью

ответственности. Иногда они озабочены проблемой заработка, состоянием здоровья, отношениями с другими людьми – и эта озабоченность проявляется во вспышках гнева по отношению к детям. Тут уж и говорить не приходится о продуманном наказании, битье ребенка в такой ситуации – следствие истерики, долго накопившегося напряжения.

Бывает, что родители поднимают руку на своего ребенка после того, как испробовали все другие способы заставить его подчиняться их требованиям. Но они заблуждаются, считая, что применение физической силы вернет им власть и утраченный авторитет.

Процесс формирования характера невозможен без дисциплины (мы имеем в виду осознанную, а не жесткую дисциплину авторитарного типа и слепую покорность). Дисциплинированным ребенок, как известно, не рождается. Воспитание в нем послушания постоянного повторения и тренировки.

- Дисциплина прививает детям умение владеть собой, чувство независимости и ответственности.
- Дисциплина позволяет установить упорядоченный образ жизни с четкими границами поведения.
- Дисциплина дает детям возможность исправить ошибки в своем поведении.
- Дисциплина учит детей справляться с различными душевными состояниями и переменами настроения.
- Дисциплина развивает в детях самостоятельность мышления и самообладание в трудных ситуациях.
- Дисциплина создает у детей ощущение душевного комфорта и внутренней гармонии.

Ребенок, решивший в отсутствие родителей сначала сделать уроки, привести в порядок свою комнату и только потом заняться чем-то более приятным, проявляет сознание своей ответственности и самообладание. Ребенок, который ведет себя одинаково как в присутствии, так и в отсутствие родителей, – самостоятельный, хорошо владеющий собой человек с развитым чувством ответственности.

Для душевного равновесия и правильного поведения ребенку необходимы четкие рамки и ясные правила поведения. Ребенок учится определять эти рамки, принимая требования родителей и подражая их действиям. Неизменный порядок создает у ребенка чувство безопасности. Устойчивый режим дня и существование четких правил в приеме пищи, сне, умывании, играх и т.д. препятствует возникновению у ребенка ощущений и чувства неуверенности. А эти несколько советов, помогут вам при установлении рамок поведения для вашего ребенка:

- Прислушайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения. Необязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое вы оказали ребенку, он ощущает себя полноправным и достойным участником события.
- Ребенок охотнее подчиняется правилам, в установлении которых он принимал участие. Разумеется, существуют правила, которые могут устанавливать только родители.
- Предоставьте ребенку право выбора. Дайте ему понять, что он волен выбирать из нескольких возможностей.
- Ребенок имеет право выразить свое мнение и свои чувства относительно тех границ поведения, которые вы ему определяете. Как ни юн ребенок, его мнение по этому вопросу поможет вам установить эти границы справедливо.
- Необходимо самому верить в справедливость своих требований, объяснить ребенку их причины и убедиться в том, что он их осознал.
- Не требуйте от ребенка сразу многого: начинать надо с небольшого набора правил.
- Давайте детям ясные, точные и краткие указания.

- Неоднократно возвращайтесь к этим правилам и инструкциям – ребенок нуждается в повторении.
- Ребенку трудно быстро перейти от одного вида деятельности к другому. Если вы чего-то требуете от него, предоставьте ему короткий отдых, небольшую передышку, чтобы он мог переключиться.

Устанавливая для ребенка границы и правила поведения, вы отнюдь не превращаетесь в его глазах в суровых и черствых родителей – если, конечно, вы делаете это достаточно гибко и справедливо. И даже если дети порой будут возмущаться и противиться вашим требованиям, они примут и оценят по достоинству проявленные вами последовательность и участие. Дети подражают вашему поведению и учатся таким образом отвечать за свои поступки.

Подберите наказание в соответствии с поведением ребенка.

Наказание допустимо и оправдано, если оно логически вытекает из поступков ребенка. Это – основной принцип, которым вы должны руководствоваться, применяя наказание. Оно должно быть разумным и прямо связанным с содержанием проступка, если вы действительно хотите научить ребенка, как следует себя вести.

Существует множество методов, с помощью которых можно воспитать в детях чувство ответственности и послушание, научить их управлять своими поступками, не прибегая при этом к телесным наказаниям.

- Хвалите детей за хорошее поведение подобно тому, как вы указываете им на их ошибки и отрицательное поведение. Поощрение закрепит в их сознании представление о правильном действии.
- Старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему в его поведении, даже если оно весьма незначительно.
- Помните, что, достаточно часто прибегая к поощрению и похвале, вы способствуете развитию у ребенка уверенности в себе.
- Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок.
- Очень полезно высказывать свое отношение к неподобающему поведению ребенка ясно и недвусмысленно.
- Разговаривайте с детьми в тоне уважения и сотрудничества.
- Вовлекайте ребенка в процесс принятия решений.
- Помните, что вы являетесь для ребенка образцом правильного поведения.
- Старайтесь избегать пустых угроз.
- Желательно, чтобы дети имели возможность выразить свое недовольство или даже возмущение, когда они должны подчиниться правилам, которые им не по вкусу.
- Воздерживайтесь от шлепков, криков, угроз и оскорбительных слов – они могут только усилить в ваших детях неприязнь, ненависть и чувство протеста.
- Старайтесь не выражать предпочтения одному из детей.
- Нельзя ожидать от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать.
- Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «гадкий, злой, бестолковый мальчишка». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.
- Используйте любую возможность, чтобы высказать ребенку свою любовь.

В жизни родителей бывают периоды, когда они ощущают бессилие, находятся в состоянии кризиса или эмоционального напряжения. В такие моменты их гнев на детей нередко выражается в крике, побоях или наказаниях. Разумеется, ничего хорошего в этом нет, но нет также и оснований для вывода, что они не могут быть хорошими родителями. Если они отдают себе отчет в совершаемых действиях, у них есть шанс изменить свое поведение.

Многим родителям хорошо знакомы чувство одиночества перед сложной задачей и потребность в поддержке близких людей. Мы советуем обсуждать беспокоящие вас проблемы с другими членами семьи (с мужем и женой, с братьями и сестрами, с родственникам), чтобы вместе разрешить их.

В минуты напряжения, в порыве гнева родители обижают своих детей – побоями, криком, такими оскорблениями, что потом им бывает стыдно за свои слова.

*Помните, что существуют другие способы снятия напряжения и разрядки!* Отвлекитесь на короткое время, пойдите в другую комнату, если у вас достаточно взрослые дети, которые могут оставаться одни. Может быть, даже выйдите из дома. Объясните ребенку свои действия или же расскажите ему о своих чувствах, когда вернетесь домой.

Если обстоятельства позволяют, попытайтесь на какое-то время отключиться и попробуйте расслабиться или займитесь каким-либо физическим трудом. (Этот способ, конечно, примени не всегда. По утрам, когда вы спешите отправить детей в детский сад или школу и уйти на работу, воспользоваться им никак невозможно).

В спокойном состоянии вы сумеете выяснить для себя, чего вы хотите и чего требуете от ребенка, и поступить по справедливости. В состоянии же гнева и напряжения вы способны вести себя агрессивно, можете обидеть ребенка и позволить себе высказывания, которые только усилят у него чувство протеста и непослушания и ухудшат поведение.

Поскольку вы знаете своего ребенка и предвидите, в связи с чем могут возникнуть конфликтные ситуации, пытайтесь избегать их, а спокойные минуты старайтесь использовать для бесед с ребенком на «острую» тему и для развития у него конструктивного отношения к проблеме.

Любое проявление жестокости кладет конец вашему диалогу с ребенком и нарушает взаимоотношения между родителями и детьми. В добавление к этому ребенок учится таким же образом относиться к другим людям.

Ребенок подражает поведению взрослых, и поэтому, если вы считаете, что обидели его, вы должны искренне извиниться перед ним. Это научит вашего ребенка так же в случае, если он кого-либо обидит.

В конце мы хотим привести выдержки из письма. Пишет женщина, которая несмотря на годы, и по сей день носит в душе боль пережитых в детстве обид.

*«Чтобы объяснить, я должна сказать вам, что и сейчас, в 40 лет, преуспев на службе и в жизни, имея семью и двух очаровательных, добрых и талантливых детей (и это без применения телесных наказаний), я очень ощущаю страх, когда мне кажется, что я что-то сделала недостаточно хорошо: допустила ошибки в работе, мало занималась с детьми, не очень красиво или неудачно поступила в какой-то ситуации и так далее. Всякая моя тревога немедленно выливается в страх перед наказанием, которое может последовать в любой момент и с любой стороны. И никогда, что бы ни произошло, я не смогла до конца наслаждаться жизнью, избавиться от чувства страха. Эта бессрочная инвалидность – результат физического насилия».*

*«Побои превращаются в конце концов в кошмар, становятся непрекращающимся мучением, когда ребенок не понимает, почему его бьют, и перестают различать хорошие и дурные поступки. Он решает, что он просто плохой человек. Он недостойн любви своих родителей, так как все, что он делает, - плохо. Физическое насилие мешает ребенку видеть реальные границы между добром и злом, между «можно» и «нельзя» (в чем заключается настоящий смысл воспитания), напротив – оно стирает эти границы, вплоть до того, что ребенок теряет способность рассуждать здраво. Чтобы избежать непонимания, я должна сказать, что речь идет о физическом*

насилию, не требующем последующего медицинского вмешательства, то есть попросту об «умеренном физическом нажиме».

*«Физическое насилие не воспитывает, оно приносит вред и унижает детей. В побоях подходящее средство воспитания только те родители, которые не знают другого пути объяснить своим детям, что плохо, а что хорошо, и научить их правилам поведения. Даже если телесные наказания применяются в экстраординарных случаях, мы не можем оправдать их потому, что существуют и другие способы воспитания, и особенно потому, что в большинстве случаев к наказаниям прибегают вовсе не в исключительных ситуациях, а как к основному средству воспитания ребенка. Таким родителям даже не важно, что сделал ребенок, - причина для побоев всегда найдется: опоздал в школу, получил низкую оценку, поздно вернулся из школы, надерзил родителям, некрасиво или неаккуратно ел, а нередко причина вообще никак не связана с ребенком – просто у отца или матери накопилось раздражение на начальника на работе и так далее. На кого еще, как не на ребенка, можно излить свой гнев, являющийся следствием ваших собственных неудач, - ведь ребенок не способен никак вам ответить».*

***Давайте же постараемся избавить наших детей от таких переживаний...***