



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Доброта»

«Управление гневом»
(программа групповой психологической работы с родителями,
склонными к агрессивному поведению в отношении детей)

Авторы:
М. В. Пугачёва,
социальный педагог;
В. А. Яркова,
заведующий отделением

Октябрьский район,
2014

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы

Жестокое обращение с детьми – это одна из основных опасностей для благополучия общества, которая вызывает все большую озабоченность. Дети, безусловно, являются наиболее незащищенной категорией населения, когда речь идет о насилии и жестоком обращении.

Нарушения прав ребенка возникают как следствие семейного кризиса в группе семей (группа риска), в которых родители испытывают недостаток внутренних ресурсов для преодоления трудной жизненной ситуации. В семьях группы риска чаще всего не сформированы конструктивные навыки родительского поведения, отмечается низкая социальная компетентность, родители привержены силовым стереотипам в воспитании детей и чаще испытывают серьезный стресс.

Намного острее данная проблема стоит в семьях, где родители (иные законные представители) не исполняют своих обязанностей по охране здоровья и жизнеобеспечению детей (отсутствие у детей необходимой одежды, регулярного питания, несоблюдение санитарно-гигиенических условий проживания несовершеннолетнего); в семьях, где отсутствует личный пример в воспитании детей со стороны родителей (иных законных представителей) (злоупотребление спиртными напитками, употребление наркотических средств, аморальный образ жизни).

В сложных ситуациях в таких семьях обостряются отношения между взрослыми, семья перестает справляться с воспитанием детей. Использование силовых методов воспитания негативно сказывается на ребенке, он становится более «проблемным», что, в свою очередь, приводит к дальнейшей эскалации насилия.

Жестокое обращение с ребенком – все виды физического, психического, сексуального насилия, пренебрежения потребностями ребенка со стороны его родителей или иных законных представителей, проявляются в форме активных действий или бездействия, приводящих или способных привести к ущербу для здоровья, развития или достоинства ребенка.

В основе многих проблем, возникающих у родителей целевой группы, лежит собственный детский опыт, связанный с насилием. Такие родители часто проявляют недостаточную эмоциональную стабильность, у них нарушена способность сопереживать нуждам ребенка и соответственно реагировать. У родителей недостаточные навыки совладания со стрессом, неумение отслеживать и управлять своими агрессивными проявлениями.

Из числа семей группы риска на профилактическом учете в отделении психолого-педагогической помощи семье и детям бюджетного учреждения ХМАО-Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Доброта» (далее по тексту – Учреждение) по состоянию на 01.09.2014 года состоит 9 несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении, 74 семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, в том числе 40 семей в социально-опасном положении. Из них в 50 % семей наблюдаются хронические стрессовые ситуации (неполные, с материальными трудностями, изолированные семьи).

Характерные проблемы:

1. В семьях со сложным психологическим климатом есть дети с проблемами поведения.
2. В асоциальных семьях, где родители употребляют алкоголь и наркотики есть грудные дети, с нарушением питания и сна.
3. В семьях, где не выполняются медицинские и педагогические рекомендации есть дети, перенесшие психические травмы.
4. Семьи, где родители сами подвергались в детстве жестокому обращению.

5. Семьи с низким образовательным уровнем родителей.
6. Семьи (около 3%), которые имеют проблемы психического заболевания одного из членов семьи.
7. Члены семьи изолированы друг от друга на длительное время.
8. Молодые матери (16 лет и младше).

2. Целевая группа: родители (другие законные представители), неспособные контролировать свой гнев и склонные к применению насилия в отношении своих детей и других членов семьи. Дети из таких семей признаны нуждающимися в государственной защите. Численность группы получателей услуги 8-12 человек.

3. Цель программы:

1. Предупреждение возникновения или повторения случаев жестокого обращения с ребенком в семье в результате несдерживаемого агрессивного поведения родителей (лиц их заменяющих).
2. Налаживание родительно-детских отношений в семье.

4. Программа предусматривает решение следующих задач:

1. Формирование у родителей (других законных представителей) неприемлемого отношения к проявлениям насилия в отношении детей и других членов своей семьи.
2. Формирование представлений о последствиях присутствия или вовлечения ребенка в ситуации домашнего насилия.
3. Информирование о структуре гнева и способах управления им.
4. Ознакомление родителей с принципами конструктивного взаимодействия с ребенком.
5. Создание мотивации на конструктивное общение в семье.
6. Привитие навыков выхода из внутрисемейного конфликта.

5. Формы и методы работы:

Основная форма работы – групповые занятия.

Очень важно организовать взаимодействие участников группы таким образом, чтобы каждый мог прямо или опосредованно озвучить свою собственную проблему, осознать причины именно своего конфликта с ребенком и найти выход из сложившейся ситуации. Встречи с родителями не просто занятия. Это, на самом деле, работа, которая проходит в самых разнообразных формах. Это и ролевые игры, в которых родителям приходится примерять на себя разные роли, и разбор и проигрывание ситуаций, и решение воспитательных задач, и деловые игры, и тренинговые задания, и многое другое. На этих занятиях родители получают очень много знаний, причем не в виде лекций, а через обмен родительским опытом, через активные формы обучения, через осознание причин происходящего.

Программа состоит из семнадцати занятий, каждое из которых рассчитано на 2–3 часа.

Следует обратить внимание на низкую готовность к сотрудничеству потенциальных получателей услуги. Поэтому направлять их для получения услуги необходимо по рекомендации правоохранительных органов, органов опеки и попечительства, комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основные этапы, сроки и мероприятия программы

Этап 1. Проведение набора группы получателей услуги	
<p>Цель: отобрать родителей в группу. Продолжительность: до 1 месяца.</p>	
Мероприятие	Описание
<p>Осуществление отбора родителей для групповой психологической работы.</p> <p>Проведение индивидуальных консультаций родителей.</p> <p>Заключение договоров с потенциальными получателями услуги.</p>	<p>Поводом для направления в группу является выявление в семье случаев жестокого обращения с ребёнком, прежде всего, в форме физического насилия, и случаев домашнего насилия.</p> <p>Родители могут стать участниками группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • По рекомендации правоохранительных органов, органов опеки и попечительства, комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав. • По рекомендации психолога, полученной родителями в процессе семейного консультирования после выявления в семье случаев жестокого обращения с ребёнком или случаев домашнего насилия • По желанию самих родителей, осознавших неадекватность своих реакций на поступки ребёнка <p>С каждым из участников группы должна быть проведена предварительная беседа о целях и задачах работы. Важно до начала занятий предупредить родителей о том, что условием включения в группу является регулярное посещение занятий.</p> <p>В письменном виде заключается договор с каждым участником группы, подробно описывающий все требования к участникам группы и их права.</p> <p>Специалисты должны проинформировать всех участников о наличии обязанности сообщать в установленном порядке о пропусках занятий родителями, посещающими группу в обязательном порядке (по направлению компетентных органов и учреждений).</p>
Этап 2. Проведение групповой психологической работы	
<p>Цель: проведение реабилитационной работы Продолжительность: 3 месяца</p>	
Мероприятие	Описание

<p>Обсуждение и принятие порядка проведения занятий, групповых правил и норм.</p>	<p>На данном этапе происходит обсуждение групповых правил и норм (особенно тщательно правила конфиденциальности), прояснение ожиданий и установок, основных проблем в общении с ребёнком каждого участника группы. Созданные условия безопасности поддерживаются на протяжении всей работы группы.</p>
<p>Проведение занятий по формированию у родителей неприемлемого отношения к проявлениям насилия в отношении детей и других членов своей семьи.</p>	<p>На групповых занятиях обсуждаются последствия для детей физического и др. видов насилия, собственного детского опыта переживания ситуаций насилия со стороны родителей. Участники группы под руководством ведущего обучаются распознавать и называть свои эмоциональные переживания, связанные с насилием: телесные знаки этих переживаний (сердцебиение, дыхание, сжимание кулаков и т.п.), также прорабатываются ситуации, причины, конкретные случаи, вызывающие сильную злость. Большая часть этой работы направлена на рефлексию собственных реакций, лучшее понимание своих мыслей, чувств, поведенческих реакций.</p>
<p>Проведение занятий по управлению гневом. (Приложение №2)</p>	<p>Основные направления работы ведущего:</p> <ul style="list-style-type: none"> • информирование участников о структуре гнева; • обучение участников раннему распознаванию его проявлений на физическом, когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне; • обучение навыкам релаксации; • освоение новых паттернов поведения в конфликтных ситуациях.
<p>Проведение занятий по повышению родительской компетенции (Приложение №3).</p>	<p>Внимание и работа ведущих направлены на обучение участников занятий лучшему пониманию проблем своего ребёнка, его переживаний, осознанию того, в каких видах помощи он нуждается в настоящее время. Ведущие в процессе занятий сами оказывают помощь и поддержку в разрешении актуальных для участников группы проблем, в том числе в отношениях с ребёнком и членами семьи, а также в преодолении трудной жизненной ситуации. В процессе занятий происходит освоение участниками новых паттернов поведения в</p>

	конфликтных ситуациях.
Заполнение документации («журнал посещений»)	Ведущие занятий регулярно записывают их результаты и особенности участников группы, выявившиеся на занятиях, отслеживают динамику каждого участника. Все данные документируются по установленным формам.
Этап 3. Заключительный	
Цель: проанализировать результаты работы группы	
Продолжительность. 1 неделя.	
Мероприятие	Описание
Проведение анализа динамики изменений каждого члена группы, сбор обратной связи	Ведущий предлагает участникам подвести итоги совместной работы в группе: участники сами (при поддержке ведущих, а также с помощью других членов группы) оценивают и анализируют изменения, происшедшие с ними и их отношениями в семье и в группе за время занятий. Обязательной темой для обсуждения в ходе полученной обратной связи является вопрос о преодолении физических наказаний в семье. Ведущие подводят итоги работы за весь период проведения занятий, рассказывают о трудностях, перспективах и пожеланиях на будущее.
Этап 4. Обеспечение качества оказания услуги	
Цель: осуществить контроль качества оказания услуги, оказания профессиональной поддержки специалистам.	
Продолжительность: весь период оказания услуги	
Мероприятие	Описание
Самооценивание специалиста и подготовка к представлению случая на супервизии	Посредством супервизий осуществляется контроль соответствия деятельности специалиста требованиям стандарта, контролируется достижение и поддержание необходимого качества предоставляемой услуги. В процессе подготовки к супервизии специалист выделяет и анализирует трудные случаи из своей практики. При анализе трудного случая специалист оценивает результаты каждого мероприятия услуги с использованием описания результатов и критериев оценки результатов. Специалист выделяет и формирует свои актуальные на данный момент профессиональные трудности, возникающие в процессе работы. Затем на их основе специалист формирует и оформляет запрос к супервизору. Супервизор проводит мероприятия по повышению качества услуги в
Прохождение специалистом супервизии	

	<p>соответствии с требованиями стандарта услуги «Профессиональное (супервизорское) сопровождение специалистов, оказывающих услуги семье и детям». В ходе супервизии осуществляется обсуждение трудных случаев из практики специалиста, результатов предоставления услуги, проводится анализ проделанной работы. Специалист получает рекомендациям по преодолению своих профессиональных трудностей. Проведение супервизий приводит к уменьшению риска возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания специалистов. Большое внимание супервизор уделяет обучению специалиста методам самоконтроля и самопомощи, методикам психологической разгрузки и др.</p>
--	--

Общее время для одной группы – 76 часов 20 мин.

2. Ресурсы:

Кадровые ресурсы: программа реализуется на базе отделения психолого-педагогической помощи семье и детям Учреждения (заведующий отделением, социальный педагог, психолог, специалист по социальной работе).

Материально-технические ресурсы: зал для проведения групповых занятий, комната психологической разгрузки, программное обеспечение «АИС УСОИ», локальная сеть, ПК – 4 шт., принтер – 2 шт., копировальный аппарат – 1 шт., канцелярские товары.

Информационные ресурсы: сеть Интернет, информационная продукция (памятки, буклеты, информационные стенды).

3. Результаты реализации программы

Ожидаемые результаты реализации программы:

Прекращение жестокого обращения с ребенком, происходящего в результате несдерживаемого агрессивного поведения родителей (других законных представителей), минимизация проявлений насилия в семье.

Осуществление контроля качества:

Этап	Исполнитель (специалист)	Мероприятие	Результат	Критерий оценки	Способ оценки
Проведение набора группы получателей услуги	Социальный педагог, Психолог	Осуществление отбора родителей для групповой психологической работы Проведение индивидуальных консультаций родителей Заключение договоров с потенциальными получателями услуги	Набрана группа родителей, соответствующих требованиям к получателям услуги Договор заключён с каждым участником группы Участники группы проинформированы о своей ответственности и правах	В составе группы не выявлены лица с выраженными психиатрическими проблемами, с агрессивностью на почве алкогольной и /или наркотической зависимости.	Супервизия Самооценивание результатов специалистом
Проведение групповой психологической работы	Социальный педагог	Обсуждение и принятие порядка проведения занятий, групповых правил и норм.	Сформирована групповая сплочённость	Получатели услуги рассказывают на занятиях о своих отношениях с детьми, о конфликтах Получатели услуги на занятиях рассказывают об изменении своих реакций на поведение детей, о попытках использования ненасильственных способов разрешения конфликтов.	Супервизия Самооценивание результатов специалистом Наблюдение

		Проведение занятий по формированию у родителей неприемлемого отношения к проявлениям насилия в отношении детей и других членов своей семьи.	Родители стали лучше понимать свои переживания и переживания детей, сформировали навык рефлексии. У получателей услуги сформированы представления о последствиях для ребёнка присутствия при сценах домашнего насилия. Родители осознали связь между применением насилия и отсутствием контроля над своими эмоциями.		Супервизия Самооценивание результатов специалистом Наблюдение
Социальный педагог	Проведение занятий по управлению гневом.	Участники усвоили новые паттерны поведения в конфликтных ситуациях, научились управлять эмоциями, контролировать свой гнев	Родители на занятиях рассказывают о том, как они управляют своим гневом при взаимодействии с членами семьи		Супервизия Самооценивание результатов специалистом Наблюдение
Социальный педагог	Проведение занятий по повышению родительской компетенции.	Родители осознали, в какой помощи нуждается ребёнок, обсудили способы оказания помощи, стали реагировать на поведение ребёнка без насильственных действий. У получателей услуги расширился репертуар родительских реакций в конфликтных ситуациях, при столкновении с нарушениями поведения у детей. Участники получили психологическую помощь и	Родители на занятиях рассказывают о том, как они по новому реагируют на поведение детей.		Супервизия Самооценивание результатов специалистом Наблюдение

			поддержку в разрешении актуальных родительско-детских проблем		
	Социальный педагог	Заполнение документации («Журнал посещений занятий», «Журнал записи групповых занятий», «Индивидуальная карта участника группы»)	Прослежена динамика посещения участниками занятий, а также индивидуальная и групповая динамика получателей услуги	Документация заполнена в соответствии с требованиями стандарта Специалисты могут объяснить, какие изменения в поведении и родительско-детских отношениях появились у получателей услуги	Супервизия Самооценивание результатов специалистом Анализ документации
Заключительный	Социальный педагог	Проведение анализа динамики изменений каждого члена группы, сбор обратной связи	Работа группы проанализирована совместно ведущими и участниками Каждый участник осознал свои результаты работы в группе Ведущий резюмировал преодоленные трудности, достижения, перспективы участников группы	Доля родителей (лиц их замещающих), отказавшихся от проявления насилия в отношении детей и других членов своей семьи. Доля родителей (лиц их замещающих), посетивших занятия группы в полном объеме.	
Обеспечение качества оказания услуги	Социальный педагог	Самооценивание специалиста и подготовка к представлению случая	Осуществлен контроль качества оказания услуги Определено соответствие деятельности требованиям стандарта Получены рекомендации по преодолению профессиональных трудностей Минимизирован риск эмоционального	Соответствие деятельности специалиста требованиям стандарта Своевременность обращения за супервизорской помощью Отсутствие (минимализация) признаков эмоционального выгорания у специалиста Специалист обсуждает трудные случаи из практики, свои	Самооценивание результатов специалистом и супервизором Супервизия Экспертный анализ Опрос и анкетирование специалистов

			выгорания и профессиональной деформации	профессиональные проблемы Наблюдается положительная динамика в преодолении профессиональных трудностей у специалиста	
--	--	--	---	---	--

Список литературы

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – 3-е издание, дополненное, М., 2004.
2. Делла Торре А. Ошибки родителей. — 2-е изд. — М., 1983.
3. Коротаева Е. В. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение. — М., «КСП», 1997.
4. ЛеШанЭ. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. М., 1990.
5. Паркинсон К. Н., Растомжи М. К., Паври С. Дети, как их воспитывать. — Спб., 1992.
6. Снайдер М., Снайдер Р., Снайдер Р. — мл. Ребенок как личность. — М., Спб., 1995.
7. Степанов С. С. Большие проблемы маленького ребенка. Советы психолога родителям. — М., 1995.
8. Степанов С. С. Психологический словарь для родителей. — М., Академия, 1996.
9. Штольц Х. Каким должен быть твой ребенок? / Анзорг Л. Дети и семейный конфликт. — М., 1987.
10. Методическое руководство для врачей, психологов, педагогов, социальных работников, родителей подготовлено Департаментом здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, в соответствии с поручением, предусмотренным пунктом 2 постановления комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 08.11.2011 № 10.

Приложение 1

ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

(продолжительность 3 месяца)

Занятие по формированию у родителей неприемлемого отношения к проявлениям насилия в отношении детей и других членов своей семьи

Известно, что 85% родителей детей используют физические наказания, но только 8 из 10% из них считают их эффективным методом воспитания, а 65% предпочли бы воспитывать детей как-то иначе, но не знают как.

Понятия "насилие" или "жестокое обращение с детьми" (англ. - childabuse) и "пренебрежение" (англ. - neglect) являются достаточно новыми для специалистов, работающих с детьми. Поэтому очень важно поначалу иметь точные определения жестокого обращения и его видов.

Жестокое обращение с детьми (насилие) - это любое поведение по отношению к ребёнку, которое нарушает его физическое или психическое благополучие, ставя под угрозу состояние его здоровья и развития.

Различают четыре основных формы жестокого обращения с детьми:

1. Эмоциональное (психологическое) насилие.
2. Физическое насилие.
3. Сексуальное насилие.
4. Пренебрежение (заброшенность, беспризорность).

1. Симптомы, диагностика и последствия эмоционального насилия

Эмоциональное насилие, несмотря на то, что обывателю кажется этот вид насилия наиболее легким, на самом деле оставляет иногда более глубокий след в жизни человека, чем остальные. Заживают раны и затягиваются рубцы, полученные в результате физического насилия, вылечиваются заболевания, полученные после сексуального злоупотребления, но раны в душе, нарушения психики и болезненные вспышки воспоминаний мучают ребёнка еще долгие годы.

Симптомы и диагностика эмоционального насилия.

Внешние показатели:

1. Отстает в физическом развитии.
2. Существенные недостатки в речевом развитии.
3. С трудом поддается воспитательному воздействию.
4. Отстает в общем развитии от детей своего возраста (развитие памяти, внимания, восприятия, мышления, моторики).
5. Ночное и/или дневное недержание мочи.
6. Психосоматические жалобы, такие как головная боль, боль в животе; говорит, что ему «плохо», колет в области сердца и т. д.

Эмоциональные и поведенческие реакции ребёнка:

1. Слишком активно ведет себя, мешая другим.
2. Имеет странные привычки (кусаются, монотонно раскачивается, щиплетя, сосет палец и т. д.).
3. Плохо спит, ночные приступы страха.
4. Не умеет играть с другими детьми.
5. Всего боится.
6. Часто имеет навязчивые идеи.
7. Дает истерические реакции.
8. Заторможен, отрешен, не включается в разговор или работу.
9. Эмоционально невосприимчив, равнодушен.
10. Грустен, депрессивен.
11. «Приклеивается» к любому взрослому в поисках внимания и тепла.

Последствия.

Ежедневные крики в доме, унижающие высказывания, конечно, оставляют глубокий след в психике ребёнка и влияют на формирование его как личности.

Личностные особенности ребёнка, подвергающегося эмоциональному насилию:

1. Заниженная самооценка.
2. Низкий уровень самоуважения.

3. Агрессивность или безразличие.
4. Чувство одиночества и ненужности.
5. Отсутствие друзей.
6. Небольшой стресс вызывает чувство тревоги и возбуждения.

Дети, пережившие позор и унижение в семье, как правило, точно так же будут вести себя со своими собственными детьми. Причины этого кроются в том, что они просто не имеют другого опыта общения между детьми и взрослыми. Чувства, с которыми ребенок придет во взрослый мир, будут ограничены; такие люди не способны на нежность, любовь и эмпатию.

Обычно у них возникают трудности с пониманием других людей, они злобны, недоверчивы и несчастны. Сознание того, что «он плохой, глупый, неуклюжий» отравляет им жизнь. Самооценка и самоуважение крайне низкие.

Моделируя поведение взрослых, которое сопровождало его всю жизнь, такой человек будет создавать вокруг себя такую же нестерпимую обстановку.

2. Симптомы, диагностика и последствия физического насилия

Симптомы и диагностика физического насилия.

Внешние показатели:

1. Синяки и кровоподтеки на теле в различной степени заживания, нанесенные шнуром, ремнем, палкой и т. д.
2. Необъяснимые следы ожогов, как правило, от сигарет на пятках, ладонях, спине и ягодицах.
3. Ожоги горячим предметом (от зажигалки, сковородки, утюга и т. д.).
4. Внутренние повреждения (разрыв печени, в результате удара в живот).
5. Переломы, вывихи или растяжения, главным образом черепа, носа, лица, в разных стадиях заживания.
6. Наличие на голове участков без волос.
7. Шрамы, следы связывания, следы ногтей, следы от сжатия пальцами.
8. След от руки, следы укусов на коже.
9. Необычное состояние ребёнка после насильственного приема лекарств или алкоголя.
10. Умерший ребёнок с признаками насилия.

Эмоциональные и поведенческие реакции у ребёнка:

1. Ощущает тревогу в общении с взрослыми.
2. Испытывает чувство вины.
3. Проявляет крайние формы поведения; или агрессивность, или нежелание общаться.
4. Боится родителей.
5. Боится идти домой.
6. Жалуется, что родители бьют.
7. Часто смотрит в одну точку, ничего не видя вокруг.
8. Может долго лежать на одном месте, озираясь вокруг.
9. Не плачет при осмотре врача.
10. Путано отвечает на вопросы.
11. Болезненно реагирует на плач других.

12. Иногда ведет себя чрезмерно по-взрослому.
13. Пытается манипулировать другими, чтобы привлечь к себе внимание.
14. Имеет низкую самооценку.
15. Необъяснимые изменения в поведении (прежде жизнерадостный ребёнок - теперь постоянно грустен, задумчив, замкнут).
16. Побег из дома.
17. Ношение неподходящей к погодным условиям одежды (чтобы скрыть кровоподтеки).

Бьют и жестоко обращаются с детьми всех возрастов, даже с младенцами. Наиболее частые повреждения у младенцев бывают в результате тряски. Трясти младенцев очень опасно. Голова, младенца слишком большая по сравнению с остальным телом. Когда головку не поддерживают, она свободно падает, т. к. мускулы шеи еще не способны ее удерживать. Тряска заставляет голову двигаться слишком быстро вперед и назад с большой силой. Когда это происходит, крошечные кровеносные сосуды лопаются, и кровь внутри мозга ребёнка может быть причиной: слепоты, глухоты, припадков, трудностей с обучением, повреждения мозга или даже смерти.

Последствия.

Дети, пострадавшие от любых видов насилия или недостойного обращения, похожи между собой тем, что все они пережили также психологическую травму.

Дети становятся недоверчивыми и боязливыми, они могут считать посторонних людей опасными и непредсказуемыми. У них формируется низкая самооценка, отсутствуют такие черты личности, как самоуважение и самоконтроль. Часто жажда мести приводит к тому, что ребёнок, жертва насилия, сам становится агрессором и провоцирует других на драки и ссоры. Любое недостойное обращение с ребёнком является для него уроком того, что такое поведение взрослых с детьми приемлемо, и в будущем он будет моделировать такое же поведение. Из опрошенных подростков-правонарушителей две трети подвергались жестоким наказаниям с раннего детства. Реакции посттравматического стресса, в том числе постоянный возврат вспышек воспоминаний, приводят к низкой концентрации на уроке, а затем и к низкой успеваемости.

У детей, которые с раннего детства являются жертвами физического насилия, встречается нарушение центральной нервной системы, бывает низкий уровень интеллекта, задержка психического развития и могут быть проблемы с речью.

Травмы головы, переломы конечностей и другие повреждения обрекают на плохое здоровье в течение всей жизни.

3. Симптомы, диагностика и последствия сексуального насилия

Симптомы

Внешние показатели:

1. Порванное, запачканное или окровавленное нижнее белье.
2. Трудности при ходьбе и сидении.
3. Жалобы на боль в области половых органов, боли в животе непонятного происхождения, головная боль.
4. Опухоль или раздражение в области половых органов.

5. Синяки на внешних половых органах.
6. Кровотечение из половых органов.
7. Выделение из половых органов.
8. Гематомы на груди, ягодицах, нижней части живота, бедрах.
9. Следы спермы на одежде, коже и в области половых органов, бёдер.

Характер травм и заболеваний:

1. Повреждение генитальной, анальной области, в том числе нарушение целостности девственной плевы.
2. «Зияние ануса».
3. Заболевания, передающиеся половым путем.
4. Беременность.
5. Венерическая болезнь.
6. Недержание кала («пачкание одежды»), энурез.
7. Нервно-психические расстройства.
8. Психосоматические расстройства.
9. Мочеполовые инфекции и боли в горле.

Особенности психического состояния и поведения ребёнка:

Дети дошкольного возраста:

1. Ночные кошмары и нарушение сна.
2. Встревоженность и страхи.
3. Регрессивное поведение (поступки, характерные для более младшего возраста).
4. Несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении, а также сексуально-агрессивные игры со сверстниками, игрушками или с самим собой.
5. Открытая мастурбация.
6. Боится оставаться один с кем-то.
7. Жалуется взрослым на сексуальные посягательства.

Дети младшего школьного возраста:

1. Резкое ухудшение успеваемости.
2. Посттравматические стрессовые расстройства, неспособность концентрироваться.
3. Несвойственные возрасту знания о половых вопросах, сексуально-окрашенное поведение.
4. Гнев, агрессивное поведение.
5. Ухудшение взаимоотношений со сверстниками и родителями, не являющимися насильниками.
6. Деструктивное поведение.
7. Мастурбация.

Подростки:

1. Депрессия.
2. Низкая самооценка.
3. Агрессивное, антисоциальное поведение.
4. Проблемы в школе.
5. Социальная изоляция.
6. Затруднения с половой идентификацией.
7. Сексуализированное поведение.

8. Угрозы и попытки самоубийства.
9. Употребление алкоголя, наркотиков.
10. Проституция, беспорядочные половые связи.
11. Уходы из дома.
12. Насилие (в том числе сексуальное) по отношению к более слабым.

Диагностика

Распознать сексуальное насилие очень трудно. Во-первых, свидетельства бывают очень редко, во-вторых, насильник всегда отрицает факт насилия. Поэтому огромное значение для диагностики имеет слово ребёнка. Чаще всего дети не хотят говорить.

Причин такого молчания несколько:

1. Ребёнка запугивали.
2. Он стыдится говорить об этом.
3. Его убедили хранить «секрет».
4. Он считает себя виноватым по всем.
5. Его убедили, что такие отношения нормальны, и это происходит со всеми.

Для своевременной диагностики сексуального насилия большое значение имеют часто проводимые медицинские обследования, во время которых нужно обращать внимание на внешние признаки насилия, описанные выше. Особое значение при сборе анамнеза имеет описание семьи, т. к. инцест чаще всего встречается в дисфункциональных и антисоциальных семьях. Также нужно серьезно насторожиться, если ребёнок сам говорит о насилии. Дети крайне редко сочиняют такие вещи, и, если он говорит об этом, скорее всего он говорит правду. Также о возможном насилии могут сообщить соседи, родственники и другие люди.

Сексуальные темы во время игры, рисования, в разговоре, сексуально окрашенное поведение могут указывать на перенесенное насилие. Чрезвычайная осведомленность и в вопросах секса также подтверждает возникшее подозрение.

Если вы имеете налицо только один какой-то признак насилия - это уже повод, чтобы насторожиться, но если их несколько - это повод начать расследование.

Начиная интервью с ребёнком, пострадавшим от сексуального насилия, психолог, терапевт, следователь или социальный работник должен помнить, что он имеет дело с ребёнком, находящимся в состоянии посттравматического стресса.

4. Симптомы, диагностика и последствия пренебрежения детьми

Пренебрежение физическими нуждами ребёнка

Внешние показатели и поведенческие реакции:

1. Очень худой или очень толстый ребёнок. Из-за неправильного, несоответствующего возрасту питания ребёнок или не прибавляет в весе, или наоборот выглядит очень толстым. Может быстро прибавлять в весе, пока находится в больнице.
2. Очень бледный, анемичный ребёнок. Родители не следят за тем, чтобы ребёнок получал все витамины и необходимые для его развития продукты.
3. Грудной ребёнок "ищет еду" губами. Мать забывает кормить или не хочет кормить ребёнка; или даёт ему пищу, несоответствующую возрасту.
4. Жадно ест, когда предлагают.

5. Опрелости у грудных детей, постоянно грязный ребёнок. Ребёнку не меняют пеленки, не моют его, не выполняют элементарные гигиенические требования.
6. Ребёнок одет не по погоде. В холодную погоду ребёнок ходит без теплой одежды и обуви.

Пренебрежение эмоциональными потребностями ребёнка

Поведенческие и эмоциональные реакции:

1. Ребенок не ищет инициаций со стороны родителей. Зная, что родители только раздражаются, когда ребёнок ищет их внимания, он перестает просить у них помощи и старается как можно реже обращаться к ним.
2. Неласковый ребёнок. Ребёнок моделирует поведение родителей, которые никогда не проявляют нежных чувств по отношению к нему (не гладят его по голове, не берут на руки, не целуют).
3. Старается привлечь внимание любого взрослого, виснет на нём. С удовольствием уходит с чужими.
4. Ребёнок, испытывающий чувство одиночества. Несчастный ребёнок. Ребенок часто находится запертым один дома.

Пренебрежение поддержанием и восстановлением здоровья ребёнка:

1. Ребёнка не показывают врачу, когда это требуется по состоянию здоровья, не лечат его.
2. Отказываются от необходимых процедур, прививок, предписания врачей.
3. Не проводят обследования ребёнка.
4. Не вызывают скорую помощь, когда это необходимо.

Пренебрежение получением ребёнком образования:

Внешние показатели и поведенческие реакции:

1. Задержка психического развития и речи.
2. Ребёнок пропускает школу или часто опаздывает.
3. Ребёнок пропускает школу по причине того, что смотрел за другими детьми.
4. У ребёнка может быть "школьный невроз" из-за страха перед школой и отсутствия помощи родителей.
5. Всегда невыполненные домашние задания.
6. Родители не бывают в школе и не интересуются успеваемостью ребёнка.

Обращение к родителям

Быть родителями – это одна из самых трудных работ в жизни. Оглядываясь назад, многие из них хотели бы изменить те отношения с детьми, которые остались в прошлом. Они говорят, что могли бы проводить больше времени со своими детьми и не обижать их. Но тогда, когда это было возможно, они не знали, как это сделать. Поэтому важно научить родителей быть родителями. Ведь прежде чем приступить к выполнению какой-либо работы, мы сначала учимся. И только такой работе, как быть родителями, мы начинаем учиться после того, как ими становимся.

Когда же родители прибегают к жестокому обращению с детьми:

1. Они рассержены на ребёнка.
2. Они сердиты по другим причинам.
3. Они не знают, что делать, когда ребёнок поступает не так, как надо.

Они сами подвергались насилию в детстве и теперь не знают других способов обращения с детьми.

Почему нет смысла наказывать ребёнка физически:

1. Не улучшает поведение;
2. Может вызвать обратную реакцию к ухудшению поведения;
3. Может появиться чувство мести;
4. Вызывает чувство обиды и возмущение;
5. Развиваются такие качества, как трусливость и изворотливость;
6. Ребёнок привыкает к физическим наказаниям и уже не реагирует на них.

Как избежать жестокого обращения в семье? Для этого надо, чтобы родители понимали нужды ребёнка, знали возрастные особенности его развития, его нужды и желания.

НОВОРОЖДЕННЫЙ

Что любят младенцы?

1. Прижаться к вам;
2. Лежать на вашей груди;
3. Смотреть через ваше плечо, когда вы поддерживаете его головку;
4. Лежать на ваших руках лицом к ним лучшая позиция для улыбки и разговора друг с другом;
5. Младенцы также любят нежный массаж.
6. Но больше, чем во всем остальном, они нуждаются в том, чтобы мы заботливо поддерживали их головку и шею.

Что младенцы не любят?

1. Когда их держат, не поддерживая головку или спинку;
2. Быть на вытянутых руках взрослых, что дает ребёнку чувство беспокойства и опасности;
3. Любое грубое обращение, такое, как слишком сильное объятие или когда ему насильно толкают в рот бутылочку или соску;
4. Когда его внезапно хватают;
5. Очень грубую игру;
6. Тряску — что может быть причиной серьезного повреждения или даже смерти.

Если ребёнок плачет:

Плач – это единственный способ, который младенец может использовать, чтобы рассказать нам, как он себя чувствует или что он в чем-то нуждается.

Если вы проверили вес (не голоден ли он, не хочет ли пить и т. д.), а плач все равно не прекращается, попробуйте;

1. Прижмите его (помните: взять и прижать к себе плачущего ребёнка не значит его баловать);
2. Нежно покачайте малыша в коляске или люльке;
3. Спойте ему тихонько;
4. Походите с ребёнком на руках;
5. Включите спокойную музыку.

Если ребенок плачет как-то необычно или вы думаете, что он чувствует себя плохо, проконсультируйтесь у вашего врача.

Если вы уже не можете выносить плач малыша:

1. Наберите побольше воздуха и медленно выдохните. Положите ребёнка в безопасное место. Выйдите в другую комнату и посидите несколько минут, возможно, с чашкой чая или у ТВ — это поможет вам успокоиться. Когда вам станет лучше, вернитесь к ребёнку;
2. Попросите друзей или родственников посидеть с ребёнком, чтобы вы могли отдохнуть;
3. Старайтесь не сердиться на ребёнка, потому что это только сильнее его "заводит";
4. Никогда не давайте вашим чувствам заходить слишком далеко.

Существует много способов решить ваши проблемы. Нужно просто проконсультироваться с врачом или другими специалистами.

РЕБЁНОК ОТ 1 ДО 5 ЛЕТ

Между 1 - 2 годами ребёнок учится через "вижу, слышу, ощущаю".

До 2 лет невозможно заставить детей быть послушными, потому что они не осмысливают, что делают что-либо неверно. Например, годовалый ребёнок открывает для себя, что когда он капает своей едой на пол, это издаёт совершенно невообразимый звук и создает изумительный образ, и он с удовольствием делает это снова и снова. Если вы сердитесь на него, это ставит его в тупик, но он все равно не увидит никакой связи между вашей сердитостью и его поведением.

С первых дней жизни ребёнка кормление ребёнка тесно связано с выражением любви, что может стать эмоциональной основой для ваших будущих отношений. Всегда помните, что если ваш ребенок отказывается кушать вашу пищу, это не значит, что он отрицает вас или вашу любовь. Разрешите ребёнку кушать самому, как только он сможет это делать и решать, когда для него достаточно.

К двум годам большинство детей будут копировать реальные слова, и примешивать к ним собственные. Поощряйте это, как только можете. Ваш ребёнок учится языку от вас, поэтому говорите с ним правильно, насколько сможете с самого начала, если вы даже находите это немного смущающим.

В возрасте от 3 до 5 лет основной характеристикой ребенка является исследование мира через игру. Игра является неотъемлемой частью практики ребёнка и обогащения его кругозора. Только очень несчастные или больные дети не хотят играть. Играя, вы можете помочь своему ребенку освоить новые навыки, поэтому никогда не чувствуйте себя виноватым, потратив время на игру. Однако не считайте себя обязанным присоединяться к игре все время. Детям нужно делать какие-то волнующие открытия самим.

Вашему ребёнку нужно чувствовать, что вы поощряете его усилия, иначе он не будет получать от них удовольствия и прекратит стараться тогда, когда будет трудно. Взгляд вашего ребёнка на себя основывается на том, что вы говорите ему. Поэтому старайтесь поощрять его не только за достижения, но и за попытки тоже. Если вы смеетесь над ним и говорите, что он глупый или неловкий, он безоговорочно поверит вам.

Старайтесь сделать жизнь легче для себя, уберите все опасные, бьющиеся или ценные предметы, так чтобы ребёнок мог осторожно исследовать окружающую среду, и вы сможете чувствовать себя более спокойно.

Обеспечьте ребёнка различными игрушками - деревянные ложки и пластиковые чашки являются для ребёнка такими же волнующими, как и дорогие новые игрушки. Если вы не уверены в том, какие игрушки соответствуют возрасту ребенка, спросите у вашего врача или у друзей с детьми.

Лучшими играми для 3-летнего ребенка становятся кастрюли и крышки, дверцы шкафов и шифоньеров, песок, вода и краски. Он готов учиться у вас всему, поэтому будьте терпеливы, когда малыш начинает мучить вас бесконечными вопросами. Хорошо было бы обеспечить ребёнка книгами и кассетами. Дети этого возраста любят разные истории, песни и хотели бы слушать их снова и снова, чем иногда сильно досаждают домашним. Все дети этого возраста только учатся отличать плохое поведение от хорошего, и учатся общепринятым правилам и нормам. Поэтому было бы глупо требовать от 3-5-летнего ребёнка выполнения правил, которые он еще не знает. Прежде чем кричать на ребенка или ударить его за непослушание, оцените его возможности в этом возрасте.

Как избежать физического наказания, когда 3-5 - летний ребёнок вас не слушает:

1. Отвлеките его или переключите на другой вид деятельности;
2. Если он играет с опасными предметами, уберите их повыше, так, чтобы он не мог их достать;
3. Поиграйте вместе с ним, чтобы контролировать, чем он играет и в какие игры;
4. Наказанием для ребёнка будет уже то, что вы не обратите на него внимания и перестанете ему улыбаться;
5. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой и больше не можете сдержаться, уйдите в другую комнату и устройте себе отдых или перерыв. Попробуйте расслабиться и не думать о неприятности или просто досчитайте до 10 и начните думать опять.

РЕБЁНОК ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

Возраст детей в это время еще называют возрастом игры. Но в это время основным содержанием игры уже становятся отношения между людьми. Вводится сюжет, а к 7 годам появляется игра по правилам, т. е. выполнение взятой на себя роли.

Ребёнок на этом этапе уже может обучаться по программе, но только если он принимает ее. Он обычно делает только то, что захочет сам, поэтому разумнее всего все виды обучения строить в игровой форме. За период с 3 до 7 лет ребёнок переживает два возрастных кризиса и, конечно, избежать конфликтов с ним довольно-таки трудно. Если ребёнок демонстрирует агрессивное или неподобающее поведение, предложите родителям некоторые методы, взятые из арсенала поведенческой терапии:

1. Метод "Делай" - "Не делай".

Есть вещи, которые улучшают взаимодействие между детьми и взрослыми и которые ухудшают их. Метод «Делай» показывает, что можно использовать для улучшения отношений.

«Делай» (этот метод использует чувство гордости):

1. Описывай. Описывайте подходящее поведение. Причины: разрешает ребёнку лидировать, показывает, что вы интересуетесь, моделирует речь, удерживает детское внимание.

2. Отражай. Поддерживайте правильное поведение и нужный разговор. Причины: показывает ребёнку, что вы его действительно слушаете, демонстрирует понимание, улучшает вербальное общение, повышает самооценку, появляется теплота в отношениях.
3. Имитируй. Имитируйте нужную игру. Причины: позволяет ребёнку вести игру, показывает ребёнку, что вы вовлечены в игру, учит ребёнка, как играть с другими.
4. Поощряй. Поощряйте подходящее поведение. Причины: улучшает поведение, повышает самоуважение, дает понять ребёнку, что вы довольны.
5. Используйте энтузиазм. В голосе должен чувствоваться задор. Причины: держит ребенка заинтересованным, помогает ребёнку отвлечься, когда он все игнорирует.

Метод «Не делай» учит тому, чего нужно избегать при общении с ребёнком для улучшения взаимодействия.

«Не делай»:

1. Не давай команды. Избегайте во время игры с ребёнком давать команды. Причины: не даёте ребёнку лидировать, это может быть причиной того, что ребёнку с вами неприятно;
2. Не задавайте много вопросов. Причины: это может выглядеть так, что вы не слушаете ребёнка, или не согласны с ним, вы лидируете в разговоре.
3. Избегайте критики. Причины: это не работает на улучшение поведения, наоборот, может усиливать критикуемое поведение, понижает самооценку, усиливает неприятное взаимодействие.

2. Игнорирование. Если ребёнок ведет себя неподходящим образом, игнорируйте такое поведение (до тех пор, пока оно не опасно).

1. Не смотрите на ребёнка, не разговаривайте, не смейтесь, не хмурьтесь. Причины: держите ситуацию в своих руках, помогает ребенку заметить разницу между вашими реакциями на плохое и хорошее поведение, уменьшает плохое поведение;
2. Игнорируйте каждый раз;
3. Ожидайте улучшение поведения.

3. Остановка игры. Если ребёнок демонстрирует совершенно неподобающее поведение (причиняет боль, плюет, сквернословит, ломает что-либо и т. д.).

4. Установление ограничений. Непослушание всегда должно сопровождаться установлением ограничений: «У тебя только два выбора: Ты можешь либо..., либо взять тайм-аут».

5. Тайм-аут или «Горячий стул». Если ребенок не подчинился предупреждению о тайм-ауте, это всегда должно сопровождаться процедурой тайм-аута. Ребёнок должен отправляться на стул и находиться там 3 минуты.

РЕБЁНОК С 7 ДО 13 ЛЕТ

Взросление детей и кризис 7 лет всегда сопровождаются трудностями во взаимоотношениях детей и родителей. Начиная с 7-летнего возраста, ребёнок вступает в новую фазу жизни, где главной становится идея обучения. Теперь все усилия направлены только на успехи в учебе, получение хороших отметок, установление

отношений с учительницей и новым коллективом. Игра отходит на второй план, но все еще важна для ребёнка. Только игра теперь тоже меняет содержание, она снижает свое развивающее значение.

Ребёнок в возрасте от 7 до 13 лет также переживает два возрастных кризиса. Часто родителям кажется, что они вообще не в состоянии справиться с ребёнком.

Кризис 7 лет связан с изменением ведущей деятельности ребёнка и его обобщением переживаний по поводу успеха или неуспеха. Также ребёнок 7 лет способен оценивать свои возможности и способности. Возникает ориентация на нормы и правила, созданные взрослыми. Обычно ребёнок ведет себя плохо только в присутствии близких взрослых. Плохое поведение ребёнка состоит в игнорировании привычных правил и носит характер избегания.

Кризис 13 лет (подростковый) характеризуется эмоциональной неустойчивостью, резкими изменениями в поведении. Нарушения носят провокационный, конфликтный характер.

Ощущение себя личностью, чувство взрослости, развитие самосознания придают подростку уверенности и силы. 13-14 лет обычно последний возраст, указанный в литературе, когда родители еще прибегают к физическим наказаниям.

Стратегия для родителей, имеющих подростков:

1. Показывайте подростку свою заинтересованность в его делах;
2. Уважайте взгляды подростка;
3. Дайте подростку почувствовать, что, несмотря на его свободу и независимость, вы всегда готовы помочь и защитить;
4. Будьте гибкими со старшими детьми и подростками, слушая их и ведя переговоры, вы уменьшаете силу их неприятия родительских решений;
5. Уважайте потребность подростка к уединению. У него должно быть его личное пространство, время наедине с собой и тайны по поводу его личных отношений;
6. Дайте подростку добавочное время для выполнения вашего задания или просьбы;
7. Составьте и напишите семейные правила;
8. Почитайте на досуге буклеты и брошюры для родителей. Они рассказывают о банальных истинах, но лишний раз заставляют задуматься о методах воспитания.

ПРОФИЛАКТИКА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Гораздо легче предотвратить сексуальное насилие в отношении вашего ребёнка, чем испытывать глубочайшее чувство вины за то, что не уберегли его.

Родители должны знать, что:

1. Жертвами насилия могут быть как девочки, так и мальчики.
2. Насилие может совершаться в отношении детей всех возрастов, включая и детей до 1 года.
3. В 85-98% случаев дети знакомы с насильником. И не просто знакомы, а часто испытывают к нему чувство любви и доверия.
4. Чаще всего насилие происходит в доме жертвы, либо в доме насильника.
5. Насильником может быть человек любого возраста, любой расы и любого социального положения.

6. Сексуальное насилие ничего общего не имеет со страстью, это проблема власти. Защитить детей от сексуального насилия - одна из главных задач родителей.

Советы родителям:

1. Запомните правило «три К», всегда знайте: Куда пошел ваш ребенок; Кто пошел с ним и Когда он должен вернуться.
2. Всегда отмечайте взрослых, которые уделяют слишком много внимания вашему ребёнку и дарят ему дорогие подарки, покупают сладости, ищут возможности остаться наедине с вашим ребёнком и т. д.
3. Ваш ребёнок должен знать с детства, кто его может трогать, а кто нет, и какие части тела считаются интимными. А также, что интимные части тела никто (кроме самого ребёнка, врача и мамы) не может трогать. Для того чтобы ребёнок понял, о чем идет речь, используйте выражения типа: «у тебя под одеждой», «у тебя под трусиками». Можно также добавить: «если кто-нибудь захочет потрогать тебя здесь, скажи мне». Пусть ребёнок выучит правила сексуального поведения, приведенные ниже.
4. Объясните детям разницу между «плохим» и «хорошим» секретом. Например, скажите, что хранить в секрете сюрприз на день рождения — это хорошо, но не рассказывать взрослым, если кто-то доставляет тебе неприятные ощущения или обижает тебя — это плохо.
5. Научите детей доверять интуиции и говорить «нет» в ситуациях, когда они чувствуют себя с кем-то некомфортно.
6. Не оставляйте маленьких детей одних на площадках, в магазине, в парке без наблюдения близких взрослых.
7. Объясните детям, что они не должны подходить к незнакомым машинам и к незнакомым людям. Дети также не должны уходить даже со знакомыми людьми прежде, чем спросят вашего разрешения.
8. Научите подростков выбирать самый безопасный (а не самый близкий) путь возвращения вечером домой. Также вы должны знать, с кем они пойдут или кто их будет встречать.
9. Слушая ребёнка, применяйте «активное слушание». Ребёнок должен знать, что если его что-либо беспокоит, вы всегда выслушаете и поможете.
10. Соблюдайте правила сексуального поведения при детях, приведенные ниже.

Правила сексуального поведения для детей (по BarbaraBonner):

1. Можно дотрагиваться до своих интимных частей тела, будучи наедине с собой.
2. Нельзя дотрагиваться до интимных частей тела другого человека.
3. Нельзя позволять другим людям дотрагиваться до ваших интимных частей тела.
4. Нельзя показывать интимные части тела другим людям.
5. Контролируйте свое сексуальное поведение, чтобы окружающие чувствовали себя комфортно.

Правила сексуального поведения для взрослых:

1. Контролируйте игры детей, чтобы знать, где они и что они делают. Не разрешайте играть при закрытых дверях, если вы не уверены в ком-либо из детей.

2. Желательно, чтобы ребёнок не купался в ванной с другими детьми и не спал в одной кровати с кем-либо. Также предпочтительно, чтобы ребёнок спал в комнате один.
3. Нельзя давать возможность детям подавлять младших или уязвимых детей.
4. Нельзя держать в доме откровенно сексуальные материалы.
5. Взрослые должны быть наедине в ванной или спальне. В доме должны быть установлены четкие правила о вхождении ребёнка и спальню к взрослым (например, стук в дверь). Если взрослые собираются заняться сексом, они должны принять меры, чтобы дети не могли войти или наблюдать их частично раздетыми, или откровенно разыгрывать сексуальное поведение, когда это могут видеть дети.
6. Взрослые должны быть скромны при детях. Нельзя ходить раздетыми или обнажёнными, если дети находятся рядом. Однако совершенно нормально, если вы показываете доброе отношение друг к другу.
7. Не разрешайте ребёнку спать или купаться со взрослыми.
8. Взрослые должны научить ребенка соблюдать эти правила. Важно, чтобы и дети, и взрослые соблюдали их.

Предотвращение пренебрежительного отношения родителей к детям

Все родители должны знать, что если у них есть ребенок, то они обязаны заботиться о нем наилучшим образом. Причем знать это должны как матери, так и отцы, даже если они не живут с ребёнком. Ничто не является оправданием того, что дети лишены присмотра, не накормлены, вовремя не вылечены и т.д.

Что нужно каждому ребёнку, чтобы вырасти здоровым и полноценным человеком:

1. Уважение. Идеи вашего ребёнка о том, что является самым важным, могут быть отличными от ваших. Постарайтесь помнить об этом, когда ваш ребёнок хочет сказать вам что-нибудь срочно, даже тогда, когда вы очень заняты.
2. Физическая забота. Это понятие включает в себя тепло в доме, адекватную одежду и достаточное количество еды, вовремя сделанные прививки, лечение, обеспечение безопасности ребёнка и т. д.
3. Похвала и призы. Они помогут ребёнку чувствовать уважение к себе и доверие к взрослым.
4. Внимание. Слушайте детей, и не только тогда, когда они что-то говорят словами, но и тогда, когда они пытаются показать вам это всем своим поведением.
5. Доверие. Дайте знать ребёнку, что вы доверяете ему, и что бы ни случилось, вы ему поверите и поможете,
6. Любовь. Это самое необходимое, в чем нуждается любой человек.

Что должен делать каждый родитель, чтобы обеспечить его всеми нуждами:

1. Хорошо и правильно кормите ребёнка, вовремя лечите, одевайте соответственно погоде и возрасту.
2. Следите за развитием ребёнка и за успеваемостью в школе.
3. В большинстве ситуаций дети в возрасте до 8 лет не должны быть одни, особенно в крупных городах. Даже когда они играют с другими детьми, кто-то из близких взрослых должен присматривать за ребёнком.

4. Никогда не оставляйте детей без присмотра в таких местах, как парки или магазины. Не оставляйте их также в машине или около магазина, даже если вы вышли только на несколько минут.
5. Если вы находитесь в людном месте, не отпускайте руку ребенка ни на минуту. Не уходите слишком далеко вперед от ребенка.
6. Как только ребёнок будет способен запомнить, научите его, как его полностью зовут, адрес и номер телефона. Потренируйтесь с ним, пока не убедитесь, что он запомнил.
7. Уже с двух или трех лет вы можете начинать учить ребёнка личной безопасности. Скажите ему очень простым языком, что он никогда, ни с кем не должен уходить, прежде чем не спросит разрешения у родителей.
8. Более старших детей научите правильно переходить дорогу, делать покупки и спрашивать у взрослых дорогу, если они её забыли. Дети должны всегда говорить вам, куда они идут, с кем и когда вернутся.
9. Запишите себе имена, адреса и телефоны всех друзей, у которых может быть ваш ребёнок.
10. В очень людных местах нужно обговорить заранее, где вы встретитесь, если потеряете друг друга (около справочной или кассы № ...), Убедитесь, что ребёнок знает, к кому нужно обратиться за помощью. Это должен быть не просто взрослый, а надежный взрослый — полицейский, взрослый с маленьким ребёнком, работник магазина.
11. Помогите воспитать в ребёнке такие качества как самоуважение, используя много поощрений, любви и внимания. Опасные взрослые или те, кто плохо воспитывает своих детей (оставляет их без присмотра, плохо кормит и т. д.), должны быть исключены из круга общения вашего ребёнка.
12. Научите ребёнка, что он никогда не должен делать для взрослых то, что им не хочется или не нравится, даже для тех, кого они хорошо знают. Никогда не заставляйте детей целовать или обнимать тех взрослых, с которыми они не хотят делать это.
13. Слушайте детей, особенно тогда, когда они стараются сказать вам о вещах, которые их беспокоят. Дайте детям знать, что вы всегда воспринимаете их серьезно и сделаете все, чтобы они чувствовали свою безопасность.

Четыре заповеди мудрого родителя

Ребёнка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нём личность. Не забывайте также о том, что воспитание – процесс «долгоиграющий», мгновенных результатов ждать не приходится. Если малыш не оправдывает ваших ожиданий, не кипятитесь. Спокойно подумайте, что вы можете сделать, чтобы ситуация со временем изменилась.

1. Не пытайтесь сделать из ребёнка самого-самого.

Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо всё знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

2. Не сравнивайте вслух ребёнка с другими детьми.

3. Перестаньте шантажировать.

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тебя растила, а ты...». Это, уважаемые родители, на языке Уголовного кодекса называется шантаж.

4. Избегайте свидетелей.

Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребёнок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твёрдо и решительно увести его с места происшествия. Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым, поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните, почему так делать нельзя. Вот тут ребёнка призывать к стыду вполне уместно.

Главное – не забывать, что у всего должна быть мера.

Способы открыть ребёнку свою любовь

Не стремитесь к виртуозному исполнению материнской роли. В общении с ребёнком нет и не может быть запрещённых эмоций, но при одном условии: он не должен сомневаться в безусловности вашей любви. Ваш ребёнок должен чувствовать, что ваше недовольство, раздражение или гнев вызваны его поступком, а не им самим. Ваш ребёнок не может быть плохим, потому что он ребёнок и потому что он ваш.

Три способа открыть ребёнку свою любовь:

1. Слово.

Называйте ребёнка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

2. Прикосновение.

Иногда достаточно взять ребёнка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потому как можно больше ласкайте своего ребёнка, не обращая внимания на советы многоопытных родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребёнка. Переласкать его, считают психологи, невозможно.

3. Взгляд.

Не разговаривайте с ребёнком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.

Приложение 2

Занятия по обучению управлению своим гневом

Как показывает практика, многие взрослые пока еще сами не умеют в должной мере управлять собственным гневом.

Если ваш психологический типаж склонен к гневу и его крайним проявлениям, то Вам остро необходимо пройти программу по управлению такого рода эмоциями. Особенно если Вы сами росли в семье, где иного поведения не было, и вся дальнейшая ваша жизнь не научила вас должному терпению и терпимости, а лишь поощряла и фиксировала агрессивное поведение.

Вы, наверное, уже по собственному опыту знаете, чего может стоить нам гнев и насколько он может подпортить нам отношения с окружающими. Возможно, вы даже пытались избавиться от вспышек раздражительности, и если вам это удалось – мои

поздравления. Если нет, то изложенные здесь 17 способов управления гневом несомненно помогут вам в этом.

Гнев многолик – он может выстреливать из нас регулярно, может долго копиться, а затем вырваться на свободу с дикими выходками и воплями, а может просачиваться в ваши отношения в виде злых шуток, подколов и обидных насмешек (подавленный гнев). Так что иногда человек нуждается в «индивидуальной настройке» и специальном подборе методов управления гневом.

От гнева трудно избавиться еще и потому, что часто он сулит очевидные и быстрые выгоды: он пугает и привлекает внимание, иногда заставляя людей действовать «из-под палки». Об этом хорошо известно авторитарным и крикливым начальникам и родителям. Однако проигрыш в главном, и особенно, в долгосрочной перспективе, обычно не заставляет себя долго ждать: эффективность труда мотивируемых страхом подчиненных никогда не бывает выше среднего (а это означает посредственные производственные результаты – начало конца бизнеса). Сами же «метатели молний» большую часть времени напряжены, не довольны ни собой, ни жизнью и испытывают недостаток тепла и гармонии в семьях, а их дети постепенно отдаляются от них и сами страдают от неспособности устанавливать глубокие и доверительные отношения со своими друзьями и партнерами.

Широко распространено убеждение, что человеку необходимо время от времени «выпускать пар». Тем не менее, последние исследования показывают, что люди, практикующие такой подход, все чаще ведут себя злобно и агрессивно. Весь эффект от «выпуска пара» — в дополнительном шуме, а гневливость и раздражительность как были так и остаются с человеком, отравляя жизнь и ему, и окружающим. Здесь возможны два решения: либо не допустить раздражения и вспышки гнева, либо «выпустить пар» особым, никого не задевающим образом. Но обо всем по порядку.

Вы хотите избавиться от раздражения и не срывать гнев на ребенке 17 способов управления гневом

1. Принять решение

Это альфа и омега в управлении гневом. Если вы не примите осознанного решения приобрести власть над собственными негативными эмоциями, то ваша жизнь в этой сфере не изменится. Примите решение изменить ситуацию на благо себе и окружающим и после некоторой тренировки вы получите впечатляющие результаты. Работа над собой потребует от вас некоторых усилий, но я еще не знаю ни одного человека, который бы пожалел о том, что он эти усилия предпринял. Если вы верующий человек, то возможно вас укрепят на пути обучения управлению гневом следующие слова. Святитель Иоанн Златоуст: «Воздерживайся всегда от крика, и ты никогда не придешь в гнев». В христианстве высоко ценятся прощение и кротость — мощные противоядия против гнева. Фактически гнев – только следствие, причина же — злобное состояние души, вот где корень проблемы. Если не ошибаюсь, Серафим Саровский сказал «Весь смысл христианства – в стяжании Святого Духа». Ищите состояние внутреннего покоя, мира и гармонии, чтобы с вами не происходило. Если вы мусульманин, вам помогут слова Ахмади Абу Дауда: «Если кто-нибудь из вас разгневется, когда будет стоять, пусть сядет, а если гнев его не пройдет и тогда — пусть ляжет». Отличный совет, правда? Берем на вооружение и идем дальше.

2. Метод «1-3-10»

Когда чувствуете, что «закипаете», для начала попробуйте применить простую технику – «1-3-10»: 1 — один раз скажите себе «я с этим справлюсь» или «я спокойна и разберусь с этим»; 3 – после этого сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха (на 5 счетов вдох, на 5 выдох – медленно); 10 – затем досчитайте до 10. До банальности просто, но очень эффективно. Пробуйте много раз, пока не привыкните. Здесь самое сложное – научиться распознавать сигналы приближающейся бури на ранних стадиях. Когда «крышу» уже снесло – слишком поздно. Человек не может себя контролировать в гневе. Применение техники «1-3-10» требует формирования нового навыка, а для этого нужно многократное повторение, практика. Так что не падайте духом, если сначала не выходит. Продолжайте тренироваться и поощряйте себя за малейший прогресс. Тогда навык будет закрепляться. Если все же вам этого мало, попробуйте метод «АСВ». Добавлю только, что эффективность метода 1-3-10 можно усилить, развесив на стены и мебель стикеры с напоминаниями вроде «я с этим справлюсь», «успокойся» или «1-3-10». Кроме того вы можете считать до ста, а еще лучше — в обратном порядке. Рекомендую вам также в момент «накала страстей» выходить из комнаты, лучше всего на балкон, или просто открыть окно, чтобы подышать свежим воздухом.

3. Метод «АСВ» — АнтиСтрессовая Визуализация

Вот он. Каждое утро и вечер в определенное время (лучше сразу после пробуждения и перед тем как лечь спать) уединитесь, садитесь на стул, закрывайте глаза и представляйте один из прошлых срывов, но представляйте себя в этой ситуации по-другому:

- вы спокойны, ровно дышите, улыбаетесь, и говорите себе «Я с этим справлюсь». А теперь главное — вы фокусируете внимание на чувствах ребенка, на том как вы ее любите, как она нуждается в вашей поддержке и внимании, даже если ведет себя не так как вы хотите. Далее вы представляете, как вы начинаете обращение к ней со слов «Давай будем делать так-то и так-то». Это позволит вам не критиковать и не дергать ребенка, и создает позитивную атмосферу концентрации внимания на решении, а не на проблеме. «Давай...» — магический призыв. Приглашение к действию, блокирующее негативную оценку человека.

Это упражнение потребует у вас 2 раз по 5 минут в день. Но большинство людей эти 10 минут, которые могут значительно улучшить качество их жизни, почему то не находят. Вам решать.

Кроме того, чтобы предотвратить раздражение и усталость, старайтесь больше развлекаться, особенно вместе с ребенком. Займитесь спортом. Общайтесь больше с людьми, которые вас поддерживают и хвалят (а с теми, кто упрекает и обвиняет, — меньше). Этот мощный метод управления гневом требует систематических упражнений, но, поверьте, результат того стоит.

4. Спорт и физическая нагрузка

Одна моя знакомая, предчувствуя наступление «грозы», бросается мыть пол – говорит, отлично помогает :). Хорошо известно, что выплескивание раздражения через мышечную активность (только не драться!) – отличный метод управления гневом и способ быстро сбросить напряжение. Более того, систематические тренировки, и особенно растягивание мышц и связок приводят к приятному чередованию напряжения и расслабления, «мышечному удовольствию», экскреции в кровь эндорфинов

(«гормонов радости») и приподнятому настроению. Занятия видами спорта, связанными с ударами – единоборства, футбол, теннис и тому подобные обладают дополнительным эффектом в сбросе напряжения. В здоровом теле – здоровый дух. Но смотрите, не перегружайтесь, прислушивайтесь к себе и дозируйте нагрузку – вам должно быть лучше, а не хуже, когда вы тренируетесь. Красные щеки и ощущение радости движения – знак того, что вы на правильном пути.

5. Я-сообщения

Если вы чувствуете раздражение, особенно в повторяющихся ситуациях, выскажите его при помощи «я-сообщений». От этого как минимум две пользы: выпустить тот самый «пар» не агрессивным способом на ранних стадиях (пока «крышку не снесло») и сообщить своему партнеру о том, что вы чувствуете — другим тоже полезно знать о том, что происходит в вашей душе. Переформулируйте то, что вы хотите сказать в предложение, начинающееся с «Я...» или «Мне...» и по возможности исключите из него слова «ты», «тебе» и т.п. Это очень просто. Например, вместо «Сколько можно говорить! Ты опять разбросал свои носки по всему дому! Как можно быть таким неряхой!» вы можете сказать «Я сегодня сделала уборку и мне хотелось бы, чтобы грязные носки лежали в корзине. Могу я тебя попросить, класть их туда?». Почувствуйте разницу. Такое «я-сообщение» не обязательно приведет к тому, что носки будут класться на место, но у человека будет меньше причин думать или отвечать вам в стиле «сам дурак», а значит вероятность конструктивного диалога и решения проблемы повышается. При использовании «я-сообщений» управление гневом достигается не за счет его избегания или предотвращения, а путем его выражения в приемлемой для людей форме. Важно! Исключите из своих фраз в подобных ситуациях обидные слова. Они не приведут ни к чему, кроме того, что ваш партнер запомнит их надолго и в той или иной форме попытается (возможно, даже не осознавая этого) отыграться. Эффект бумеранга. Дополнительно о Я-сообщениях вы можете прочесть в моей книжке «Непослушное создание».

6. Распознайте предвестники

Старайтесь наблюдать за собой, когда вы раздражены: вы можете заметить, что ваши губы, челюсти или кулаки сжаты, плечи напряжены, брови нахмурены и пр. Научившись распознавать ранние предвестники надвигающейся «бури», вы выигрываете время и будете успевать кое-что предпринять. Ключевое слово здесь – расслабление. Постарайтесь тут же расслабить напряженные мышцы, и вы почувствуете, как меняется ваше эмоциональное состояние. Тренируйтесь расслаблять именно эти мышцы и в другое время, когда вы чувствуете себя хорошо. Здесь действует правило: контроль над мышцами → контроль над эмоциями → управление гневом. Со временем у вас будет получаться все лучше и лучше.

7. Заведите дневник

Человек гневается, когда несчастен, обижен, чувствует себя уязвимым или неправым. Мы часто не достаточно хорошо осознаем свои желания и чувства, и это мешает нам успокоиться и подумать над тем, что мы хотели бы изменить. Психологические исследования показывают, что пристальное внимание убивает гнев. Рассмотрите его со всех сторон, когда успокоитесь. Заведите дневник и записывайте туда все детали происшедших вспышек гнева: где и когда это произошло, кто был рядом, с чего все началось, о чем вы думали и что делали за несколько минут до этого,

что вы и тот, кто был рядом, говорили и делали. Как только в вашем дневнике накопится 5-10 записей, вы начнете видеть закономерности, а это ключ к изменению ситуации и развитию навыков управления гневом. В первую очередь попытайтесь изменить свои мысли: во время типичных конфликтов они почти наверняка повторяются как заезженная пластинка.

8. Учимся думать по-новому

Наши чувства — отражение наших мыслей. Например, если вы привыкли думать в конфликтной ситуации что-нибудь вроде «Ну все, я уже не могу! Я этого просто не выдержу! Сколько это может продолжаться!?!», то ваша эмоциональная сфера реагирует на такие мысли взрывом негативной энергии. Помните, что нас не может вывести из себя то, что происходит вокруг нас, нас выводит из себя наши мысли по поводу того, что происходит вокруг нас. Попробуйте записать свои типичные мысли и фразы в конфликтных ситуациях и переформулировать их: «мне не хотелось бы, чтобы так происходило, но я не собираюсь выходить из себя по этому поводу» или «я понимаю его (ее), ему просто нравится так делать, я тут не причем, надо будет подумать как мне лучше поступать в подобной ситуации» или «надо подумать, как лучше решить эту проблему». Придумайте сами фразы, которые вы сочтете наилучшими для замены ваших типичных «накручивающих» вас мыслей, и приучите себя произносить их почаще. Со временем они станут автоматическими, и вы больше не будете прикладывать столько усилий для самоконтроля. Это один из самых эффективных способов управления гневом. Например, люди часто испытывают гнев по отношению к не уступившим им дорогу водителям. Отличный способ потренироваться в изменении своего отношения к происходящему, ведь вы не можете изменить ситуацию и сделать так, чтобы все автомобилисты в один миг ездил так, как вам хочется. Вообще мир не испытывает большого энтузиазма по поводу того, чтобы соответствовать вашим желаниям. Согласитесь, глупо путнику раздражаться на камни, лежащие на дороге.

9. Устойчивость к дискомфорту

Одно из самых разрушительных для нашей жизни убеждений (в большинстве случаев неосознаваемых) состоит в том, что все должно быть так, как мы хотим и немедленно. Управление гневом с таким убеждением почти невозможно. Оно может принимать различные облики в виде мыслей, сидящих где-то на краю нашего сознания и контролирующих наши оценки происходящего, например: «жизнь должна быть комфортной», «все должно быть, как я хочу, иначе я не выдержу», «разочарований не должно быть» и пр. Вместо этого старайтесь почаще говорить себе в сложные минуты, например, когда вас кто-то критикует или ребенок плачет все ночь: «Это действует мне на нервы, но это не страшно», «Я не люблю этого, но вполне могу это пережить, я справлюсь». Вы почувствуете собственную силу, и будете принимать жизнь спокойнее (кстати – это ключ к ее изменению). Низкая устойчивость человека к дискомфорту и привычное драматизирование ситуации — «я этого не переживу», «это ужасно» — приводят к раздражительным требованиям и осуждению окружающих: как он смеет... он не должен... он плохой). Близкий нам человек, особенно ребенок, постепенно начинает в это верить и у него окончательно пропадает желание менять свое поведение. Таким образом, торопливое и гневное желание изменить ситуацию приводит к прямо противоположному эффекту. Отличайте человека и его поведение. Говорите вместо

«он плохой» — «у него есть привычка...», «я хочу помочь ему научиться (понять)...». Человек – сложное и постоянно меняющееся создание, чтобы фразы вроде «он невыносим» и прочие ярлыки могли быть истинны. На самом деле мы легко можем пережить 80% процентов неприятностей, время от времени сваливающихся на нашу голову. Вы потратите гораздо меньше внутренней энергии на то, чтобы сказать себе «я вполне могу с этим справиться» и успокоиться, чем на борьбу с тысячью мелких неприятностей, напрягаясь и напрягая других. Подумайте над этим, может лучше потратить сэкономленную энергию на что-то более интересное и нужное лично вам? После некоторой тренировки вы сможете сохранять самообладание и в остальных 20% сложных жизненных ситуаций.

10. Сократите требования к окружающим

Не требуйте от людей совершенства. Выделите главное, приоритетное для вас, вашей жизни и вашего счастья. Постоянная «ловля блох» отравляет жизнь и вам, и окружающим. Вместо этого подумайте о том, что для вас действительно важно и какие у вас есть варианты. Спросите совета. В спокойной обстановке придумайте 10-20 вариантов решения важной для вас проблемы, комбинируйте их, выберите лучший, составьте план и действуйте. В остальном не вмешивайтесь, занимайтесь лучше собой – думайте о том, что хотелось бы лично вам (а не о том, чего бы вам не хотелось), и как этого добиться.

11. Не спешите

Эффективное управление гневом требует времени в буквальном смысле слова. Старайтесь предусматривать запас времени. Трудно контролировать себя, когда вы напряжены и боитесь опоздать. Если вы приучите себя начинать чуть раньше (выходить из дома, готовиться к отъезду и пр.), то общий фон вашего настроения будет более светлый и вам будет легче сохранять спокойствие при возникновении различных неурядиц.

12. Оправдание

«Он это делает специально, чтобы меня достать» — не приписывайте людям дурных мотивов: они либо не верны, либо односторонни. Даже если человек действительно замышляет худое, то «он это делает потому, что несчастен, недолюблен и непонят» — как правило оказывается не менее верным, чем предыдущая оценка. Совсем не обязательно соглашаться с поступком человека, чтобы попытаться понять его и придумать ему оправдание. Это позволит вам лучше осознать, что происходит и погасить начинающееся раздражение. «Он это делает просто потому, что ему нравится, а не потому, чтобы расстроить меня или навредить мне». Если источник вашего раздражения ребенок, скажите себе: «Он еще не научился поступать по другому и не достаточно развил самоконтроль, мы потренируемся и все у нас будет хорошо». Поиграйте с ребенком в специальные развивающие самоконтроль игры и не требуйте мгновенных изменений. Управление гневом – это во многом искусство сострадания. Поменяйтесь мысленно местами, посмотрите на ситуацию его глазами. Что вы видите? Почувствуйте то, что чувствует он. Что вы чувствуете? Развивайте в себе способность в конфликтной ситуации вспоминать хорошее о человеке. По крайней мере, это будет объективно. «А все таки мне с ним (с ней) хорошо – чего стоят одни только пирожки, которые она печет (вечер, который мы провели вчера и пр.)!»

13. Предложите решение

Скажите человеку, что понимаете его и предложите решение. Обычно мы взрываемся, когда чувствуем, что загнаны в угол и выхода нет. Но, как известно, даже когда вас съели – у вас, по крайней мере 2 выхода :). Сконцентрируйте свое внимание на возможных решениях проблемы, и предложите человеку пару вариантов. Два-три варианта лучше, чем один, так как у вашего оппонента возникает ощущение свободы выбора. Используйте магическое слово – «давайте...». «А давайте попробуем вот что...» – значение творческой инициативы для эффективного управления гневом трудно переоценить.

14. Юмор

Хорошая шутка способна быстро разрядить ситуацию. Одни мои клиенты — очень гармоничная семейная пара – чувствуя надвигающееся противоречие, выпучивают друг на друга глаза и с улыбкой и как бы полуобидчиво оттопыря нижнюю губу говорят друг другу «Ну Зая-я-я!». Я попробовал с женой – очень помогает. Еще один способ «шуточного» управления гневом: вы можете договориться со своим партнером, что крик – это плохо, и тот, кто сорвался, после того как остынет, должен будет присесть (отжаться от пола) 20 раз. Прекрасное сочетание с методом №4. Подумайте, как бы вы могли пошутить в типичных «подогревающих» вас ситуациях, и тренируйтесь использовать ваши «домашние заготовки». Придумывать шутки, когда вы раздражены намного сложнее.

15. Самореализация

Заботьтесь о себе. Разобравшись с типичными ситуациями, вызывающими у вас затруднения с управлением гневом, используйте свой дневник шире. Пиши туда о своих целях и планах, переживаниях, желаниях, открытиях, сомнениях и пр. Со временем вы начнете лучше понимать себя и то, что вам на самом деле нужно от жизни. Как только у вас наступит ясность, в каком направлении строить свою жизнь, ваша жизненная позиция будет более устойчива, у вас улучшится настроение и вам будет мало дела до всяких неприятных мелочей – ваше сознание будет заполнено вашей Любимой Жизнью, а ваши близкие от этого только выиграют.

16. Результат придет постепенно

Навыки управления гневом следует отличать от знаний о навыках управления гневом. Их приобретение требует времени и тренировки. Вы можете знать как кататься на велосипеде, но не уметь этого делать, пока не начнете пробовать, а главное – не продолжите пробовать, несмотря на неизбежные неудачи. Не относитесь к себе слишком строго: никто из нас не совершенен. Срывы обязательно будут, но все реже и реже, если вы продолжите самообучение. Не спешите и не корите себя за неудачи. Не сдавайтесь, и тогда все получится. Многие люди кардинально изменили свою жизнь, научившись лишь трем-четырем из описанных мною приемов управления гневом, в том числе и я. И вы сможете.

17. Вознаградите себя

Напишите в вашем дневнике 10 самых приятных для вас занятий, не требующих от вас больших денег, длительной подготовки или специальных условий. Это может быть поход с сауной или массаж, ванна при свечах с ароматизирующими палочками или маслами, ужин в любимом ресторане, поход в кино или театр, катание на велосипеде, прогулка в лесу и пр. Всякий раз, когда ваши усилия по управлению гневом будут приводить к желаемым результатам, — вознаграждайте себя одним из этих занятий.

Скажите себе «Ай-да, Сашка, ай-да сукин сын!» (женщины могут придумать что-нибудь получше :)), погладьте себя по голове и закрепите результат положительными эмоциями.

Приложение 3

Занятия по повышению родительской компетенции

Занятие № 1. Определение проблем во взаимодействии с ребенком

Цель: определение круга проблем во взаимоотношениях с подростком

1. Разминка.

1). Знакомство: оформление бейджей.

- Назовите, пожалуйста, свое имя и имя своего ребенка, объясняя, почему вы его так назвали.

2). Принятие правил работы группы:

- конфиденциальность
- взаимоуважение
- безоценочность
- «здесь и теперь»
- активность.

3). Диагностика: входная анкета, тест – опросник родительского отношения (А. Я. Варга, В. В. Столин), методика изучения способов реагирования в конфликте (К. Томаса).

2. Основная часть.

1). Работа в группах. Группы получают 3 задания:

А. – Определите и назовите основные проблемы во взаимоотношениях с подростком.

Б. – Изобразите их символически на ватмане, и будьте готовы о них рассказать.

В. – Презентация. Обсуждение. Формирование запроса родителей на основании определенных ими проблем и трудностей.

2). Работа в группах «Взаимные ожидания».

Формируются 2 группы: 1 - родители, 2 – подростки, которые получают задание.

- Ответьте на вопросы, примерив доставшуюся вам роль. Первая группа отвечает на вопрос: чего ждет родитель от подростка в ситуации общения. Вторая группа отвечает на вопрос: чего ждет подросток от родителя в такой же ситуации.

После работы в группах организовывается общее обсуждение.

3. Рефлексия.

1). - Закончите предложения: Сегодня на занятии я ..., Я горжусь тем, что мой сын (дочь) ...

2). Письменная обратная связь.

Занятие № 2. Любить своего ребенка. Как?

Цель: актуализация важности проявления своих чувств ребенку.

1. Разминка.

Закончите фразу: Я хорошая мама (хороший папа), потому что...

2. Основная часть.

1). Ответьте, пожалуйста, на вопрос: Что значит, в вашем понимании, любить своего ребенка?

Кто-то говорит, что любить своего ребенка — значит заботиться о нем, интересоваться его жизнью, возить его отдыхать, покупать еду и вещи... А кто-то — это говорить ему: «Я тебя люблю!»

Да, именно эти слова ребенок хочет слышать из уст своих самых близких людей. Это очень важные слова, они питают все существование малыша, а потом и существование повзрослевших юноши и девушки. Родительскую любовь впоследствии они переносят во вновь созданные семьи. Их необходимо слышать каждому человеку в своей жизни, и не раз.

Зачем?

Почему некоторые родители категорически против такого выражения чувств? Может они не любят своих детей?

Серьезные причины могут скрываться за «воспитательным» настроем родителя, который приводит к ярко выраженному авторитарному стилю воспитания, либо, напротив, к попустительскому.

2). Результаты диагностики стиля родительского отношения.

Каждый родитель получает свой бланк ответов, на котором указан результат по тесту. Обмен мнениями и впечатлениями по результатам.

- Ответьте, пожалуйста, на вопрос: как Вы сообщаете ребенку о том, что любите его.

3). Разыгрывание ситуаций:

- первой паре родителей предлагается такая ситуация – звонок в дверь, Вы открываете и видите там близкую подругу, с которой давно не встречались;

- второй паре родителей предлагается похожая ситуация, но вместо подруги – ребенок, вернувшийся из школы. И здесь два варианта: реальная ситуация и желаемая.

Обсуждение по вопросам: а) чем отличались эти две встречи,

б) почувствовал ли ребенок вашу радость от встречи.

Задача: подвести родителей к важности проявления любви ребенку, заинтересованности, прежде всего, его личностью и лишь потом – оценками.

4). Скульптура «Портрет современного подростка» - задание для всей группы.

3. Рефлексия.

1. Сегодня на занятии я ...

2. Письменная обратная связь.

Занятие № 3. Принципы безусловного принятия ребенка

Цель: ознакомление родителей с принципами безусловного принятия ребенка.

1. Разминка.

1). Участники ходят по комнате и по команде ведущего здороваются левой пяткой, правым локтем, правой щекой, большим пальцем левой руки и т. д.

2). Оформление бейджей.

2. Основная часть.

Родителям предлагается ответить на вопрос: как вы понимаете безусловное принятие ребенка? Приведите примеры (записать все ответы родителей на доске, обобщить их ответы).

1). Теоретическая часть.

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть. Правила безусловного принятия:

1. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими нежелательными они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.
3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

Главная причина, которая мешает родителям безусловно принимать ребенка и показывать ему это – настрой на «воспитание». И самая распространенная ошибка – это требование дисциплины не после, а до установления добрых отношений.

2). Практическая часть.

- Вспомните, сколько раз за вчерашний день Вы обратились к своему ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Каких высказываний было больше? Приведите примеры и тех, и других.

- Сколько раз в день Вы обнимаете своего ребенка за исключением утреннего приветствия и поцелуя на ночь? (Необходимо обнимать ребенка не менее 4-х раз в день).

(Работа идет по кругу).

3. Рефлексия занятия

- участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии;

- письменная обратная связь.

Занятие № 4. Техника активного слушания

Цель: познакомить родителей с техникой активного слушания.

1. Разминка.

1). Оформление бейджей.

2). - Закончите предложение: Сегодня я пришел на занятие для того, чтобы...

2. Основная часть.

1). Теоретическая часть.

- Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы.

В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными ситуациями в общении с детьми: наши дети не могут что-то поделить между собой; ребенок рассказывает, что он с кем-то из ребят поссорился или подрался или кто-то его обидел и т. д. Все эти ситуации нам хорошо известны. Давайте попробуем вспомнить, каким образом мы выстраиваем беседу с ребенком.

Вот несколько типичных ситуаций, например: ребенок не хочет выключить компьютер, подросток расстроен, потому что его предал друг или подруга, протестует против педагога якобы из-за его несправедливости. Ведущий на этом этапе каждый раз спрашивает у родителей, что они обычно говорят своим детям в таких случаях. Родители делятся своим опытом и произносят те фразы, которые они обычно говорят своим детям.

- Как вы думаете, чего ждут от нас дети в эти минуты?

Родители высказывают свою точку зрения. На данном этапе важно выйти на понимание родителями того, что ребенок ждет понимания, а не родительских лекций и нотаций, а порой и угроз.

- Причины трудностей детей часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Поэтому если просто что-то показать, чему-то научить или как-то направить ребенка — мы ему не поможем. В таких случаях лучше всего ребенка выслушать. Психологи называют этот способ активным слушанием.

Что значит активно выслушать, что вы знаете об этой технике? Этот вопрос задается не случайно. Многие родители читают разнообразную психологическую и педагогическую литературу и могут быть знакомы с этой техникой. Родители по желанию говорят о том, что они понимают под техникой активного слушания.

- Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.

- Предлагаю вашему вниманию алгоритм действий этой техники (вывешивается чистый лист). Представим, что у вас случилось что-то подобное и вы решили использовать эту технику. Что вы будете делать вначале? Родители высказывают свои мнения.

А. Вначале нужно занять правильное положение по отношению к ребенку. Как вы это понимаете? (Участники должны сказать, что глаза ребенка и матери были на одном уровне.)

- Вы заметили совершенно верно. Это действительно первый и важный шаг при использовании этой техники: занять правильное положение по отношению к ребенку. Почему это так важно? Психологические исследования показали, что человек воспринимает преимущественно именно невербальную информацию, поэтому наша поза является для детей самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать.

На листе появляется первая запись: 1. Занять правильное положение по отношению к ребенку (глаза взрослого и ребенка должны находиться на одном уровне).

- Ответы родителя должны отражать сочувствие (обозначать чувства ребенка) и звучать в утвердительной форме. Во время беседы бывает очень важно и полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувства.

На листе появляется вторая запись, второй пункт алгоритма:

Б. Повтор услышанного от ребенка.

В. Делать паузы между фразами (это третья запись).

- И самый главный момент — это обозначение чувства ребенка.

На листе появляется четвертая запись, четвертый пункт алгоритма:

Г. Обозначение чувства ребенка.

- Если говорить о коротком варианте этой техники, то он может выглядеть так: чувства — в утвердительной форме. На листе появляется последняя, пятая запись, пятый пункт алгоритма:

Д. Чувства — в утвердительной форме.

2). Практическая часть.

- А теперь давайте потренируемся использовать технику АС. Каждой паре предстоит обсудить, а затем записать на листе одну из типичных ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь в общении с ребенком. Ваша задача — понять,

какие чувства испытывает в данной ситуации ребенок. Далее идет обсуждение того, что получилось. Родители показывают выход из ситуации с помощью техники АС. Результаты применения техники АС:

- Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка (разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается).
- Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает больше рассказывать о себе.
- Ребенок сам учится решать свои проблемы.
- Ребенок начинает активно слушать родителей.
- Родители становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители.

3. Рефлексия.

- Устное обсуждение, обмен впечатлениями о занятии.
- Письменная обратная связь.

Занятие № 5. Построение «Я – высказывания»

Цель: формирование умения строить «Я – высказывание».

1. Разминка

1). Оформление бейджей.

2). Упр. «Детская фотография»

- Мысленно пролистайте фотоальбом своего ребенка и найдите там любимую Вами детскую фотографию. Опишите ее, какие чувства Вы испытываете сейчас?

2. Основная часть.

1). Теоретическая часть.

- А какие чувства Вы испытываете в конфликтной ситуации? Знает ли о них ребенок? Если да, то как Вы сообщаете о них?

- Мы много говорим о правилах для родителей, но что же делать с чувствами? Ведь очень сложно применить какие-либо правила, если Вы сердитесь, переживаете сильную эмоцию. Сейчас мы говорим о ситуациях, где больше переживает родитель. Именно в ситуациях с сильными переживаниями чаще всего и возникает конфликт. Что же делать в подобных ситуациях?

1. Если ребенок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, - сообщите ему об этом.

Это правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями Вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам, интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти несловесные сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для Вас?

2. Когда Вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Как же это сделать? - С помощью «Я – высказывания». Типичная конструкция «Я – высказывания» Выглядит следующим образом:

«Мне (эмоция), когда ты (делаешь что-то), потому что (причина)».

Преимущества «Я – высказывания»:

1. Оно позволяет выразить свои негативные чувства в удобной для ребенка форме.
2. Дает возможность ближе узнать родителей.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать. Что им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение.

Все это позволяет не только предупреждать возникновение конфликтов, но и конструктивно их разрешать.

2). Практическая часть.

Но научиться строить «Я – высказывания» непросто. Сейчас мы потренируемся это делать. Разделитесь на группы.

Каждая группа получает описание двух ситуаций. Задание: ответить, построив «Я – высказывание».

Ситуации:

1. Сын-подросток ходит в школу в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки.
2. Ваша взрослеющая дочь влюбилась в «шалопаю».
3. Вы входите в комнату (5 этаж) и видите своего ребенка сидящим на подоконнике открытого окна.
4. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.
5. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который Вы приготовили к торжеству.
6. С работы должен прийти муж, вы просите дочь сбегать за хлебом, она отказывается.

Обсуждение.

3. Рефлексия.

1). Обмен мнениями, впечатлениями о занятии.

2). Письменная обратная связь.

Занятие № 6. Пятиступенчатая модель регулирования конфликта

Цель: научить родителей выходить из конфликтной ситуации с помощью пятиступенчатой модели регулирования конфликта.

1. Разминка.

1). Оформление бейджей.

2). Участники по кругу здороваются друг с другом, говоря, что в соседе слева им наиболее симпатично.

2. Основная часть.

1). Теоретическая часть.

Жизненный опыт показывает, что как бы ни старились родители, конфликты все равно случаются. Почему же они возникают? Главной причиной конфликтов является

столкновение интересов родителя и ребенка. В таких случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Что же делать в таких случаях? Самыми распространенными являются следующие варианты: настоять на своем или уступить, сохраняя мир. Это неконструктивные способы разрешения конфликтов, они известны под названием «Выигрывает только один».

Конструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».

Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и «Я – высказывании». Сам метод предполагает несколько последовательных этапов:

1. Прояснение конфликтной ситуации.

На этом этапе нужно выслушать ребенка, уточнить, в чем состоит его проблема, что он хочет, что ему важно, что его затрудняет. Сделать это нужно в стиле активного слушания. После этого родитель говорит о своем желании в форме «Я – высказывания».

2. Сбор предложений.

Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?» или «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать и дать возможность ребенку первому предложить варианты решения. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не отвергается. Когда сбор предложений окончен, делают следующий шаг.

3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

4. Детализация решения.

На этом этапе необходимо уточнить, что именно будет делать каждый для выполнения принятого решения.

5. Выполнение решения; проверка.

Пройдя все этапы, приняв определенное решение, необходимо следить за ходом его выполнения. В удобный момент, когда есть время и у ребенка и у Вас и никто не раздражен, можно спросить: «Ну, как у тебя идут дела? Получается ли?».

Этот способ разрешения никого не оставляет с чувством проигрыша. Напротив, он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.

2). Практическая часть.

1. Работа в парах:

- выбрать конфликтную ситуацию,
- распределить роли (родитель и ребенок),
- выйти из конфликта с помощью предложенной модели.

Обсуждение итогов в кругу.

2. Упражнение «Ассоциации».

- Какие ассоциации возникает у Вас при слове конфликт, с каким животным, цветом, погодой ассоциируется конфликт.

- Какие чувства Вы испытывали, какие ассоциации возникают на словосочетание «мой любимый ребенок»?

Обсуждение.

3. Рефлексия.

1). Обсуждение прошедшего занятия.

2). Письменная обратная связь.

Занятие № 7. Счастливый ребенок. Какой он?

Цель: актуализация полученных знаний, создание мотива для их применения.

Подготовительная работа: анкетирование детей, чьи родители участвуют в проекте.

Детям было предложено продолжить предложение: Счастливый ребенок – это

1. Разминка.

1). Участники по кругу здороваются друг с другом, говоря, что в соседе слева им наиболее симпатично.

2). Игра «У оленя дом большой».

2. Основная часть.

1). Родителям предлагается разделить на три группы. Далее организуется работа в группах. Участникам предлагается найти ответ на вопрос: счастливый ребенок – какой он? Сначала каждый родитель высказывает свое мнение, затем группа формирует общий ответ на вопрос. После этого группам предлагается с помощью рисунков или символов изобразить свое видение вопроса на ватмане.

Второй этап этой работы – подготовка творческой презентации идеи и сама презентация.

2). Информирование родителей о результатах анкетирования их детей: а) общие данные, б) ознакомление каждого родителя с ответом его ребенка (раздать листочки).

3). Рефлексия упражнения. Обсуждается, что понравилось, а что нет, впечатления родителей от знакомства с мнением детей по теме занятия и пр.

3. Рефлексия.

1). Рефлексия всех занятий

А) итоговая анкета;

Б) проективная методика «Родительское сердце» – каждому участнику предлагается выбрать лист цветной бумаги, вырезать из него сердце и написать на нем свои впечатления от занятий и пожелания или благодарность другим участникам. После этого из ватмана вырезать большое сердце и приклеить на него свои листочки.

2). Устная обратная связь о программе в целом, завершение работы группы.