

Как не срывать на ребенка?

1. В первую очередь родитель *должен постараться задать себе вопросы, которые помогут определить источник агрессии.*

Причиной могли стать усталость, проблемы на работе или плохое самочувствие.

Или же был исчерпан другой внутренний ресурс, без которого человеку сложно оставаться заботливым и нежным родителем.

2. Родителям, испытывающим агрессивные вспышки,

нужно работать со своими эмоциями.

В этом помогут художественные фильмы и книги, в которых герои переживают непростые эмоциональные истории, испытывают сильные переживания и справляются с ними.

Какой отпечаток в жизни ребёнка

Вы хотите оставить?



3. Часто «агрессивным» мамам и папам *нужно полюбить себя,*

уметь посочувствовать и простить не только ребенка, но и себя самих, наращивать внутреннюю поддержку.

4. *Тепло, забота и принятие со стороны других членов семьи.*

Если родные не отмахиваются от проблемы и не осуждают поведение родителя, а помогают разобраться в ситуации, шансы не срывать в будущем возрастают в разы.

Что делать, если случилась агрессивная вспышка?

- * Уделите внимание ребенку, успокойте его или попросите это сделать других членов семьи. Не бросайтесь читать ребенку нотации и не смешивайте эмоции с фактами.
- * Необходимо взять паузу и проанализировать свои чувства. Постарайтесь понять, что именно вызывает агрессивный импульс.
- * Попросите прощения у ребенка и объясните ему причину раздражения, проговорите ситуацию.
- * Во время следующих вспышек агрессии попробуйте глубоко дышать, медленно мять в руках бумагу или ткань. Резкие движения и порча предметов только разжигают агрессию.

Телефон доверия

для детей, подростков и их родителей

Если вам нужно поделиться переживаниями, справиться с эмоциями и найти поддержку – звоните на общероссийский номер 8-800-2000-122.



Территориальный центр
социальной помощи
семье и детям

Воспитание ребенка без насилия!



г. Вологда
2022 год

Дети—самая незащищенная и уязвимая социальная группа

Взрослые нередко признаются, что им сложно ограничивать свои негативные реакции и насилие по отношению к детям, говоря, что «они по-другому не понимают», «как еще можно до них достучаться?», или успокаивая себя тем, что «нас самих так воспитывали, и ничего – выросли



Воспитание без насилия – это работа над собой, на которую нужно тратить свои силы и время, результатом которой могут быть гармоничные и понятные отношения с детьми, формирование здоровой личности ребенка, а еще развитие взрослого как родителя, повышение самоуважения и успехи в других отношениях, ведь развитие новых навыков, повышение уровня эмпатии и стрессоустойчивости отразятся на других сферах жизни.

Виды насилия над ребенком

Физическое насилие

В большинстве случаев физическое насилие в отношении детей не влечет за собой тяжелых травм или смерти. Зачастую его применяют, чтобы заставить детей вести себя хорошо. Жестокое обращение и наказание применяются во всем мире.

Но дети, естественно, предпочитают, чтобы дисциплина поддерживалась без применения физического наказания.

Сексуальное насилие

Использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды с помощью насилия, угроз или злоупотребления доверием (с использованием беспомощного состояния), причинившее вред его физическому или психическому здоровью либо нарушившее его психосексуальное развитие.

Психологическое насилие

Периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребенка, тормозящее развитие личности и приводящее к формированию патологических черт характера

Пренебрежение нуждами ребенка

Отсутствие со стороны родителей, опекунов или других взрослых, ответственных за воспитание ребенка элементарной заботы о нем, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию.

Характерные черты ребенка, пережившего насилие

- * Подражание взрослым в жестокости к более слабым детям, животным
- * Отсутствие боязни наказания за совершенный проступок
- * Стремление изолироваться от общества
- * Замедленный темп психического развития, низкий уровень интеллекта, пониженная познавательная активность, конфликты во взаимоотношениях со сверстниками
- * Перепады настроения со вспышками злобы, двигательным возбуждением, драчливостью, приступами агрессии

