**Лекція для батьків « Не буди лихо...»**

    Усе починається з дитинства. Як правило, жорстокими і злими с люди, яким у дитинстві бракувало любові і турботи в сім'ї. Зменшення зла і жорстокості в майбутньому суспільстві залежить від тих, хто сьогодні виховує дітей.

Що ми зазвичай розуміємо під насильством?

Найчастіше тільки фізичне насильство ми вважаємо насильством. Нам навіть важко припустити, як часто ми самі демонструємо насильство або стаємо Його жертвами.

Виявляється, насильство це ще й:

* погрожування нанести собі або іншому тілесні ушкодження;
* невиразні погрози тину: «Ти у мене дограєшся!»;
* погрози піти, забрати дітей, не давати грошей, подати па розлучення, розповісти про щось;
* заподіяння шкоди домашнім тваринам *(щоб поманитися партнеру);*
* ламання та знищення особистих речей;
* використовування лайливих слів, лайка;
* приниження, ображання, постійно підкреслення недолі кін;
* контролювання, обмеження у спілкуванні, стеження;
* заборона лягати спати або насильницька пробудження;
* звинувачення у всіх проблемах;
* критика думок, почуттів, дій;
* поводження з ним/нею як із прислугою;
* ігнорування. Насильством щодо дітей, крім цього, вважається:
* нехтування дитиною;
* нехтування обов'язками стосовно дитини;
* відсутність у сім'ї доброзичливої атмосфери *(психологічне ізолювання);*
* недостатнє забезпечення дитини наглядом та опікою;

втягування дитини у з'ясування стосунків між батьками і використання її з метою   шантажу;

* недостатнє задоволення потреб дитини в їжі, одязі, освіті, медичній допомозі, за умови,   що батьки *(опікуни)* матеріально спроможні зробити це;
* використання алкогольних напоїв *(наркотиків)* до мела втрати самоконтролю над діями;
* нездатність забезпечити дитині необхідну підтримку, увагу, прихильність. Неважко помітити, що все це не рідкість у наших сім'ях. Ми не розглядаємо це як щось

особливе. Так поводилися наші батьки, батьки їхніх батьків. Така поведінка стала для нас звичною. І часто ми просто не замислюємося над тим, як це може впливати на нас самих і наших дітей.

Коли виникає конфлікт, дорослі часто так захоплюються ним, що думають тільки про те, як би відстояти свою точку зору. їм все одно, що відбувається у навколишньому світі.

Діти, безумовно, не можуть бути сторонніми спостерігачами. Чи знаєте Ви, що:

• Діти бачать, чують та пам'ятають більше ніж вважають дорослі. Нам здається, що
дитина в цю хвилину не бере участі у конфлікті *(захоплена ''рою, дивиться, телевізор,*
*знаходиться в іншій кімнаті тощо).* Але насправді діти завжди знають, коли їхні батьки
спаряться.

• Діти різного віку по-різному реагують, але на *всіх* дітей — навіть на немовлят —
виливає домашнє насильство.

**Будь-яке насильство** **в сім’ї** незалежно від того, спрямоване воно безпосередньо на дитину чи на іншого члена сім'ї, **травмує дитину!**

Як діти реагують, коли вони стають свідками насильства в сім'ї:

* Діти зазнають почуття провини, сорому й страху, ніби вони відповідальні за насильство, яке їм доводиться спостерігати.
* Діти відчувають сум.

•  Діти відчувають гнів, тому що вони не спроможні змінити те, що відбувається в сім'ї.
Як ці переживання відбиваються на поведінці дітей?

Діти можуть:

•  реагувати надто агресивно;

* не визнавати авторитетів;
* бути пасивними чи пригніченими;
* мати вигляд знервованих або заляканих;

• жалітися на головний біль, біль у шлунку, постійне відчуття втоми, сонливість тощо.

* ***Пам'ятайте!*** В сім'ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як упоратися з труднощами і, за великим рахунком, що таке життя.

 Які «уроки» може отримати дитина, стикаючись із домашнім насильством?

Діти, які були свідками насильства в сім'ї, засвоюють, що:

1. Насильство — це засіб розв'язання конфліктів або отримання бажаного. Цю навичку вони переносять у навколишнє середовище: спочатку в дитячий садок і школу, потім у дружні і близькі стосунки, а потім у стою сім'ю і та своїх дітей.

2.  Негативні форми поведінки в суспільстві – найвпливовіші.
Вони переконуються, що тиск і агресія призводять до бажаного результату, і тому не шукають інших способів взаємодії з іншими людьми. Вони не знають про те, що можна домогтися бажаного, не обмежуючи прав іншої людини.

3.  Довіряти людям, особливо дорослим, — небезпечно.

У своїх сім'ях вони не мають прикладу позитивних стосунків. Тому їм важко встановити

близькі стосунки з іншими людьми.

Вони не спроможні розуміти почуття інших л~~юд~~ей.

4.   Свої почуття і потреби не можна виявляти відкрито.

Дитина не може відкрито виявити свої справжні почуття в сім’ї,  тому що або до неї просто

нікому немає діла, або за цим настане покарання.

Врешті-решт, вона втрачає цю навичку — виявляти свої справжні почуття.

Дієвими є дише негативні почуття — вони привертають увагу, піднімають авторитет, тому

тільки їх і варто виявляти.

В результаті дитина:

•  або приховує свої почуття в сім% знаходячи їм вихід на вулиці, в школі;
або керується принципом — мовчи, терпи і принижуйся.

У сім'ях, де у стосунках із дітьми переважають

* контролювання;
* нехтування дитячими потребами;
* тиск;
* приниження одне одного;

*Дитина маже вирости агресивною або забитою, штат, що не вміє постояти за себе.* Тому ми повинні частіше думати про те, кого ми хочемо виховати. Ми весь час маємо пам'ятати, що дитина — це наше дзеркало.

**Дитяча агресивність**

  Якщо дитина демонструє агресію це. ще не означає, що вона робить негативний вчинок.

Виявляється, що агресія — це форма поведінки, спрямованої на самозахист, і служить вона для адаптування до навколишнього середовища, задоволена бажань і досягнення

Мети; Тобто це те, що властиво нам від народження, і те, що не можна знищити, можна тільки приглушити.

Агресія: за і проти

*(па думку Генріха Перенса)*

*За*

**Агресій — поведінка самозахисту, настійлива, неворожа, спрямована на досягнення**

**мети і тренування.**

Дитина в цьому випадку поводить себе агресивно, щоб самоствердитися, взяти гору а яюй-небудь ситуації, а також удосконалити свій досвід. Така поведінка служить для захисту потреб, власності, прав та тісно пов'язана Із задоволенням особистих бажань, досягненням мети, так само як і здатністю до адаптації.

Дитина хоче щось зробити, але в неї не виходить. Нормально, що в цій ситуації вона може розсердитися. Не треба в цей момент сварити дитину. Краще дати можливість дитині «посердитися». Наприклад, покричати, побити боксерську грушу або подушку, порвати газету. А потім навчити, що можна, розсердившись, сказати собі: «Я все одно зроблю це!» Тоді обов'язково все вийде. І тоді не треба буде сердитися.

Цей тип агресії є важливим засобом розвитку пізнання і здатності покладатися на себе. Він спонукає до необхідної конкуренції, яка у своїй основі не є ворожою і деструктивною. Безумовно, прояви цього типу агресії природні для здорового адаптування до середовищ.

***Проти***

Агресія ворожа, тобто злостива, неприємна поведінка, така, що завдає болю оточуючим. Ненависть, лють, задиркуватість, бажання помститися теж можуть бути формою самозахисту, одні народжують багато особистих проблем і змушують страждати оточуючих. Ворожість викликається і активізується в результаті сильних неприємних переживань *(надзвичайний біль або стрес).*

Окрім того, ворожа агресивність може бути викликана відвертим бажанням завдавати комусь болю та отримувати від цього особливе задоволення.

Нестерпні стрес і біль змінюють природжену агресивність, яка нікому не шкодить, па протилежну, викликану бажанням усунути джерело болю або стресу. Тобто виникає тип агресії, який набуває рис внутрішнього бажання заподіяти шкоду або знищити щось у своєму оточенні, що відчувається як джерело надзвичайного невдоволення.

Оскільки агресивність неоднорідна — в різних ситуаціях треба діяти по-різному. В одних випадках треба підтримати дитину, в інших — захистити від агресивності. Інакше кажучи, важливо з'ясувати, якими є дії дитини: самозахист це чи ворожість, або чи не переносить вона свою лють з винного на не винуватого.

Наше завдання — навчитися розбиратися в психологічних особливостях дитячої поведінки та допомогти дітям адаптуватися до навколишнього світу:

* підтримувати здорову наполегливість, зусилля для досягнення мети;
* концентрувати енергію дитини, для того щоб отримати бажаний результат;
* допомагати дітям звільнятися від непотрібної ворожнечі до інших, до себе, до суспільства.

***Пам 'ятайте***

  Мова йде не про те, щоб «вибити» ворожість палицею. Фізичні покарання, утиски, обмеження ніколи не допоможуть дитині виоратися зі своїми агресивними почуттями. Скоріш навпаки, покарання сприяє підтриманню агресивної поведінки і накопиченню негативних почуттів.

Коли діти *(чи дорослі)* діють агресивно або роблять боляче один одному, ми можемо припускати, що раніше вони самі страждали і їхнє емоційне «я» уражене.

Ображання нашої самоповаги, почуття любові до себе є головним джерелом подібних вчинків.

Дитина, яка демонструє ворожу поведінку, відчуває гнів, нехтування, незахищеність, тривогу та образу. Вона або не здатна, або не може, або боїться висловити те, що відчуває.

Дитина стає агресивною не водночас. Спочатку вона висловлює свої потреби, в пом'якшеній формі. Але дорослі зазвичай не звертають на це уваги, доки не з'являться надто серйозні зміни в поведінці.

***Що в наших діях може викликати агресивні почуття і дії наших дітей?***

*(на думку відомого психолога 10. Птгенрейтер)*

1. Накази, команди.

«Зараз же перестань!», «Забери!», «Винеси відро!», «Швидко в ліжко!», «Щоб більше я

цього не чув!», «Замовкни!».

У цих категоричних висловах дитина відчуває неповагу до себе. Такі слова викликають

почуття безправ'я та самотності. Особливо, коли дитина має проблеми і намагається

поділитися ними з батьками.

У відповідь діти, звичайно, опираються, бурчать, ображаються, виявляють упертість.

2.  Попередження, застереження, погрози. «Якщо ти не перестанеш плакати, я
піду», «Дивися, щоб не стало гірше», «Ще раз це повториться, я візьму пасок», «Не
прийдеш вчасно, тримайся...».

Погрози та попередження погані тим, що за частого повторення діти до них звикають і перестають на них реагувати. Тоді деякі батьки від слів переходять до діла і швидко проходять шлях від слабких покарань до більш сильних, а часом жорстоких: вередливого малюка залишають одного на вулиці, двері зачиняють на ключ. Останній крок — починають застосовувати фізичні покарання.

3.  Мораль, повчання, проповіді.

«Ти зобов'язаний поводитися так, як належить», «Кожна людина повинна працювати», «Ті повинен поважати дорослих».

Звичайно, діти з подібних фраз не дізнаються нічого нового. Нічого не зміниться від того, що вони слухатимуть цс всоте. Воші відчувають тисі зовнішнього авторитету, інколи провину, а най частіше —« все разом.

Справа в тому, що моральні основи і мораль поведінку виховують не стільки слова, скільки атмосфера в сім'ї через наслідування поподінк дорослих, перш за все батьків.

4. Постійні поради, намагання все вирішити я дитину.

«Л ти візьми і скажи...», «По-моєму, треба...» «Я б на твоєму місці...».

Діти не схильні дослухатися до наших пора; Інколи вони відверто повстають: «Без тебе знають «Тобі легко говорити», «Ти так вважаєш, а я іншому».

Кожній дитині властиве бажання бути нез; лажною, приймати самостійні рішення. Щораз: коли ми радимо щось дитині, ми ніби даємо з зрозуміти, що вона ще мала й недосвідчена, а м розумніші від неї, наперед все знаємо.

Така зверхня позиція батьків дратує дітей, головне — не викликає у них бажання розповісти докладніше про свою проблему.

Невідомо, чи захоче дитина ще раз вам розповісти про щось важливе. Як часто діти самі приходять до того, що ми перші ш радили! Але важливо, щоб вони самі прийняли рішення — це їхній шлях до самостійності.

5. Докази, нотації, «лекції»

«Слід би знати, що перед їжею треба мити руки», «Все через тебе!», «Даремно я на тебе

покладалася», «Завжди ти...».

Це викликає у дітей або активний захист *(на падання у відповідь, заперечення,*

*озлобленість)* або нудьгу, пригніченість, розчарованість у собі і у своїх стосунках із

батьками. В цьому випадку у дитини формується низька самооцінка; вона починає думати,

що й справді погана, безвільна, ненадійна, нездатна. А низька самооцінка породжує нові

проблеми.

Спробуйте звертати увагу не тільки на негативні, а й на позитивні сторони поведінки вашої дитини. Не бійтеся, що похвальні слова на її адресу зіпсують її.

Подумаймо, а чи добре самим нам жилося б в умовах постійного бомбування критикою з боку найближчої людини? Чи не чекали б ми від неї добрих слів, не сумували б за ними?

6.   Обзивання, висміювання. «Плакса-вакса», «Не будь ганчіркою», «Ну просто бовдур!», «Який же ти ледащо!». Усе це — найліпший спосіб відштовхнути дитину і «допомогти» їй розчаруватися в собі. Звичайно, в таких випадках діти ображаються і захищаються; «А сама яка?», «Ну й буду таким!».

7.  Випитування, розслідування, здогадування.

«Ні, ти все-таки скажи», «Що ж все-таки трапилося? 51 все-одно дізнаюся», «Чому ти пікшу отримав двійку?», «Ну, чому ти мовчиш?».

І справді: хто з пас. любить, коли його «виводять па чисту воду»? За цим може настати лише реакція захисту, бажання уникнути контакту.

Утриматися в розмові від запитань дуже важко. 1 все ж краще постаратися і спробувати замінити питальні речення па стверджувальні.

Часом різниця між запитанням та стверджувальною фразою може здаватися майже непомітною. А для дитини, яка переживає, ця рійниця велика: запитання сприймається як холодна цікавість, стверджувальна фраза — як розуміння і підтримка.

8.  Співчуття на словах та умовляння.

Звичайно, дитина потребує співчуття. І все-таки є ризик, що слова «я тебе розумію», «я тобі співчуваю» прозвучать надто формально. Може, замість цього промовчати, притиснувши її до себе. А у фразах на зразок — «Заспокойся!», «Не звертай уваги!», вона може почути зневагу до її турбот, відкидання або зменшення її страждань.

9.  Ігнорування.

«Відчепися», «Не до тебе!», «Завжди ти зі своїми скаргами!»

**Як ми можемо допомогти дитині**

Поведінка — це ще не проблема. Це тільки ключ до проблеми, якщо дитина поводить себе агресивно — це означає, що загорілося червоне світло. І так само, як і при переході вулиці, вам варто зупинитися й подумати: дитина переживає щось таке, що змушує її діяти агресивно.

Спробуйте зрозуміти свою дитину та її почуття. Це не означає, що ви маєте виправдовувати її вчинки.

Адже, якщо ми розуміємо поведінку нашої дитини, ми здатні діяти розумніше, конструктивно і по-людському, а отже, маємо більше шансів на те, що обрана нами стратегія спрацює.

**Якщо дитина поводиться агресивно:** 1.- З'ясуйте для себе, в яких ситуаціях, з ким, де дитина поводиться агресивно. Тоді вам легше буде зрозуміти причини такої поведінки.

1. Навчайте дитину висловлювати свої почуття і потреби відкрито. Гнів та агресивність — це нормальні природні почуття. Головне те, як ми його сприймаємо та виражаємо. Традиційно ми привчаємо дітей затискати свій гнів та агресивність. І коли ці почуття виникають, дитина навчається їх приховувати, відчуваючи сором, провину.
2. Встановіть чіткі та незмінні межі поведінки. Впевніться, що дитина розуміє: ворожі, агресивні дії не припустимі ні в якому разі.
3. Пам'ятайте, що виші дії для дитини — основний взірець для наслідування. Ваша поведінка може бути уроком того, як можна одержувати те, що хочеш, не вдаючись до нападів, тиску, погроз, бійок.

**Якщо дитина стала свідком насильства в сім'ї:** 1. Допоможіть дитині поділитися своїми почуттями з інтими дорослими. Дуже важливо, щоб це була людина, якій сама дитина довіряє *(якщо дитина не довіряє батькам, це може бути хтось Із рідних, вчителів, друзів родини тощо).* Якщо дитині буде з ким поговорити, її страхи та почуття самотності зменшаться.

Важливо вислухати дитину до кінця, не перебиваючи та не оцінюючи її. Необхідно дати дитині можливість просто висловити те, що накопичилося в душі.