

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ (РЕЧЕВОЕ) НАСИЛИЕ»

Психологическое (речевое) насилие (угроза психическому и психологическому здоровью детей) - периодическое длительное или постоянное психическое воздействие родителей (опекунов) или других взрослых на ребенка, приводящее к формированию у него патологических свойств характера или же тормозящее развитие личности.

Психологическим (речевым) насилием является:

- + - отвержение ребенка, открытое неприятие и постоянная критика ребенка;
- + - оскорбление или унижение его человеческого достоинства;
- + - угрозы в адрес ребенка;
- + - преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка, принуждение к одиночеству;
- + - предъявление к ребенку требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- + - ложь и невыполнение взрослым обещаний;
- + - однократное грубое физическое воздействие, вызвавшее у ребенка психическую травму.
- + - обвинение в адрес ребенка (брань, крики);
- + - принижение его успехов, унижение его достоинства;
- + - длительное лишение ребенка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей.

Хотя речевое насилие порой не замечается, поскольку не оставляет видимых следов, последствия его могут быть катастрофическими. Душевные раны, нанесённые словом, порой не заживают годами. Пережитое речевое насилие оказывает влияние на всю последующую жизнь.

Признаки речевого и психического насилия над ребёнком:

- + - постоянно печальный вид, длительно сохраняющееся подавленное состояние;
- + - беспокойство, тревожность, нарушение сна;
- + - агрессивность;
- + - склонность к уединению;
- + - неумение общаться;
- + - нервный тик, энурез;

- + - вредные привычки;
- + - задержка умственного развития, плохая успеваемость;
- + - различные соматические заболевания;
- + - проблемы с едой;
- + - излишняя уступчивость или осторожность;
- + - низкая самооценка.

Чаще всего помочь ребенку избежать последствия такого насилия может педагогика взаимодействия, но на практике не всегда это применяется. Между «несимпатичной» эмоцией, готовой вас захлестнуть, и действием, на которое оно вас толкает, всегда есть промежуток времени. Воспользуйтесь им, чтобы погасить страсти, а энергию направить в мирное русло.

Экстренные меры, помогающие справиться с бурными эмоциями

1. Умение здраво мыслить во многом зависит от того как мы дышим. Взволнованный дышит прерывисто. Сделайте очень медленный вдох, задержите дыхание и - затем медленный выдох. И так несколько раз.
2. Медленно сосчитайте до 10 и одновременно проводите кончиком языка по нёбу. Это щекотно, кроме того монотонные движения успокаивают.
3. Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи. Приподнимите плечи с напряжением и опустите их. Повторите 3 раза. Повращайте шейю. Расслабьтесь.
4. Скажите чётко, медленно и искренне, что вы чувствуете в данный момент (важно выразить свои эмоции, а не оскорблять ребёнка).

Всегда нужно помнить – ребенку комфортно тогда, когда его любят, когда о нем заботятся, когда его слушают и когда с ним говорят...

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!