**Как воспитывать ребенка, чтобы он не вырос жестоким. Инструкция**



**Подавайте хороший пример**

Дети в основном учатся правилам поведения через наблюдение за окружающими и имитацию их действий. Поэтому крайне важно исключить насилие в собственной семье и, разумеется, [отказаться](https://meduza.io/cards/ya-udaril-svoego-rebenka-chto-delat" \t "_blank)от любых телесных наказаний. Если родители скандалят, бьют друг друга, детей или домашних животных, кричат, оскорбляют, насмехаются, то ребенок усваивает, что это нормально. Более того, он запоминает, что так не только можно, но и нужно себя вести — чтобы добиться желаемого или «наказать» за то, чем недоволен.

Многие родители понимают, что часто поступают с ребенком неправильно, но, попадая в стрессовую ситуацию, теряют контроль над собой. Нет ничего стыдного в том, чтобы признать это и обратиться за помощью. Сейчас много возможностей для психологической поддержки, в том числе [бесплатной](http://www.molnet.ru/mos/ru/hospitals/o_19524#%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E), есть телефоны доверия для детей и родителей. Есть и хорошие книги о воспитании, которые стоит почитать родителям. В первую очередь это книги [Юлии Гиппенрейтер](http://www.ozon.ru/person/361917/), [Ирины Млодик](http://www.labirint.ru/authors/36823/), [«Как говорить с детьми, чтобы они учились»](http://www.labirint.ru/books/244728/) Фабер и Мазлиш, [«Как по-настоящему любить своего ребенка»](https://www.ozon.ru/context/detail/id/28271284/) Росса Кэмпбелла. За помощью можно обратиться и в фейсбучную группу [«Вопросы родителей детскому психологу»](https://www.facebook.com/groups/851741941548861/), где вам всегда ответят.

**Коротко.** Ведите себя с ребенком так, как хотите, чтобы он вел себя с вами и другими людьми, проявляйте уважение к нему.

**Объясняйте ребенку, что такое насилие**

Важно четко понимать самим и объяснять ребенку, что именно нельзя делать и допускать по отношению к себе. Легче всего, конечно, заметить физическое насилие. Нельзя бить, толкать, кусать, щипать — нарочно причинять боль. Но нужно объяснить ребенку, что словом тоже можно сделать больно. Это значит, нельзя запугивать, унижать, оскорблять, насмехаться, то есть специально заставлять переживать и страдать.

Уговаривать или вынуждать что-то делать с помощью угроз или навязывания чувства вины — это тоже эмоциональное насилие. К таким приемам часто прибегают сами родители («не вымоешь посуду — телефон отберу», «ты своими капризами меня в гроб загонишь», «доедай, а то мама обидится»). Именно отсюда растут корни шантажа и манипуляции, которые ребенок может взять на вооружение.

Другой формой психологического насилия может быть игнорирование и пренебрежение основными потребностями тех, кто от вас зависит. Иногда родителям настолько не до ребенка, что у него нет одежды и обуви по размеру и сезону или он болеет, а это не замечают. Даже если вы никогда так себя не ведете, постарайтесь объяснить ребенку, что важны потребности всех, а не только тех, кто «главный».

**Коротко.** Ребенок не догадается сам, как нельзя поступать. Это нужно объяснять.

**Учите оценивать действия окружающих**

К сожалению, мы не можем изолировать ребенка от проявлений насилия вне семьи. Чтобы они не стали для ребенка примером для подражания, важно обсуждать то, что он видит. Однозначно осуждайте проявления насилия, если стали их свидетелем («Детей нельзя бить!»).

Помогайте жертвам насилия, не обвиняя их, — всегда объясняйте ребенку, что неправильно поступил только насильник. И, конечно, защищайте от насилия — на детской площадке, в саду и в школе. Ребенок должен знать, что вы на его стороне. Твердо пресекайте драки, настаивая на словесном решении конфликтов. Как правило, дети легко перенимают линию поведения родителей, и вскоре вы услышите, как они сами авторитетно заявляют приятелям: «Драться нехорошо!»

Приучайте ребенка уважать телесные границы — как свои, так и других. Никто не может тискать, целовать его и трогать без его на то согласия. Если вы видите, что ребенок возится со сверстником и оба очевидно довольны, вмешательство, конечно, излишне. Но если дальняя родственница, приехав в гости, пытается схватить и поцеловать ребенка, а он смущенно отступает, то самое время уточнить для них обоих: «Похоже, ты не хочешь обниматься с тетей Катей. Тогда ты не должен этого делать. А тетя Катя в следующий раз сначала спросит, можно ли тебя обнять, правда, тетя Катя?»

**Коротко.** Обсуждайте и осуждайте примеры насилия, которые видите вокруг, помогайте его жертвам и защищайте вашего ребенка.

**Обсуждайте с ребенком эмоции, учите понимать и выражать их**

Насилие часто возникает там, где человек не умеет по-другому выразить свои чувства, не понимает, что с ним происходит, не контролирует себя. Поэтому очень важно учить ребенка различать свои эмоции и их оттенки — страх, злость, обиду, разочарование, печаль, радость, любовь. Проговаривайте чувства ребенка, пока он не может делать этого сам: «Я вижу, что ты расстроен/злишься/обижен» и так далее. Когда человек понимает, что с ним происходит, и может об этом рассказать, напряжение спадает. Сильные чувства — такие как ярость, гнев, горе — нужно учиться выражать безопасно для окружающих. Если грустно — можно плакать, если злишься — бить подушку, грушу, кричать в коробку, кромсать пластилиновые фигурки. Можно нарисовать свою боль, горе и обиду. Написать о них в дневнике.

И конечно, нужно учить ребенка понимать, что испытывают окружающие. Вопреки распространенному мнению, это умение не появляется само. Для воспитания сочувствия полезны отсылки к опыту самого ребенка: «Котик поранил лапку, плачет. Ты плачешь, когда тебе больно, он чувствует то же. Бедный котик, давай его пожалеем, полечим». Есть несколько психологических игр, разработанных Гиппенрейтер, которые помогают родителям развивать эмоциональную сферу ребенка, например [«Эмоциональное лото»](http://www.labirint.ru/books/440888/). Играя, дети вместе со взрослым погружаются в мир эмоций — делятся своими переживаниями, учатся осознавать, называть и различать оттенки чувств, понимать переживания родителей.

**Коротко.** Разрешайте ребенку говорить о своих чувствах и выражать их безопасными способами. Учите быть внимательным к окружающим.

**Анализируйте поведение ребенка**

Многих родителей волнует поведение ребенка: можно ли трактовать какие-то его поступки как склонность к проявлению насилия в будущем? Пока ребенок маленький, важнее не то, как он себя ведет. Важно то, как вы на это реагируете.

Для каждого из нас нормально злиться или печалиться, любить или ненавидеть. Поэтому вполне нормально, если ребенок говорит: «Мама, я злюсь на тебя, ты плохая». Это значит, что он доверяет нам, делится своими чувствами. И если мы не отвергаем его, а помогаем ему пережить этот момент с нашей помощью («Я вижу, что ты разозлился на меня за то, что я не купила игрушку») и понять, как с этим справиться («Ты можешь попросить ее на день рождения»), то мы учим его впоследствии не падать в пропасть эмоций, а учитывать их. Нормально, когда трехлетний малыш пытается драться с вами и другими. Для нас это возможность остановить его и дать ему ненасильственные инструменты решения конфликтов.

Настораживать должно постоянное агрессивное поведение в семье, со сверстниками, с животными. Часто это означает, что ребенок подвергся насилию или стал свидетелем насилия и ему нужна психологическая помощь. Некоторые дети могут страдать расстройствами, которые затрудняют для них понимание своих и чужих эмоций. В таких случаях своевременная помощь психолога очень важна, такие расстройства поддаются коррекции.

**Коротко.** Для любого человека, в том числе маленького, нормально иногда злиться. Однако если ребенок постоянно дерется, кусается, причиняет боль животным, ему нужна психологическая помощь.