

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ



**Что такое психологическое насилие, как оно может проявляться в семье и что делать, чтобы воспитать ребенка без насилия**

---

*Зачастую психологическое насилие в семье незаметно: оно даже не осознается теми, кто его осуществляет. Нередко оно выглядит как желание «улучшить» партнера или ребенка, однако в реальности приносит вред. Поэтому важно научиться узнавать его в лицо и не использовать в семейных моделях воспитания.*

## Как возникает психологическое насилие



Когда говорят о насилии, то чаще всего идет речь о физическом насилии, то есть о нанесении каких-либо телесных повреждений. Однако всегда рядом с физическим идет психологическое, или эмоциональное, насилие. Психологическое насилие не ранит тело человека, но его негативное воздействие оказывает на него не меньшее разрушительное влияние, чем физические раны. Несмотря на то, что психологическое насилие не связано с непосредственной угрозой жизни, оно может привести в крайних случаях к психологическому истощению и даже к смерти. И в отличие от физического насилия психологическое насилие далеко не всегда осуждается в обществе и часто передаются из поколения в поколение в виде «методов воспитания».

**Почему психологическое насилие так сильно может влиять на человека?** Дело в том, что в нашем мозге есть разные части: более древние, архаичные (лимбическая система) и более современные (неокортекс). Эта древняя часть мозга четко воспринимает опасности двух видов: первая из них — потерять источник пищи, и вторая — быть «изгнанным из стаи». Люди, применяющие психологическое насилие,

довольно изоощренно используют два этих самых глубоких, архаических вида страха: погибнуть от голода, и быть отвергнутым, изгнанными. Если гибель от голода это скорее относится к физическому насилию, то отвержение или изгнание — к социальному (психологическому).

**Граница психологического насилия очень размыта, и оно не всегда осознается как теми, кто его осуществляет, так и теми, на кого оно направлено.** И кстати, оно может быть направлено как со стороны взрослых на детей, так и наоборот. В случае с ребенком элементы психологического насилия над ним могут проявляться с самого раннего возраста, даже с рождения. И все это будет отражаться на том, как в дальнейшем ребенок будет видеть мир и свое место в нем. Будет ли мир для него благожелательным, или «вечным полем битвы», или «окончательной безнадегой» — все это зависти от раннего воспитания в семье, от того, какой фундамент она заложит ребенку в основу его психологической жизнестойкости.

## **Каким бывает психологическое насилие в семье**

**Психологическое насилие можно разделить на 2 типа по степени экспансии (выраженности).** Оно может быть как явно выраженным, демонстративным (крики, угрозы, оскорбления, проявления гнева), так и неявным, не заметным со стороны, как бы отсутствующим совсем. Ко второму типу относятся игнорирование, отказ от общения, манипуляция здоровьем и другие неявные виды насилия.

Демонстративное, экспансивное психологическое насилие чаще всего бывает кратковременным (гнев), это довольно бурная, но кратковременная эмоция. На ребенка накричали, и все затихло на какое-то время. А неявное насилие чаще бывает длительным: оно продолжается изо дня в день на протяжении долгого времени. Причем длительная психологическая травма часто влияет на ребенка более негативно, чем кратковременные вспышки гнева.

Исследования показывают, что у детей, которые часто подвергаются психологическому насилию, снижаются когнитивные навыки и навыки самореализации в обществе. А длительное психологическое насилие приводит в том числе, к такому феномену, как выученная беспомощность.

# Отвержение



Одна из неявных форм психологического насилия. Такая форма может происходить в семьях, где родители хотели ребенка одного пола, а родился ребенок другого пола. Например, мечтали о мальчике, а родилась девочка — или наоборот. Это родительское разочарование прослеживается в отношении к ребенку, и он чувствует себя как будто бы «некачественным», неполноценным, испытывает постоянное чувство вины. Он чувствует себя «отвергнутым стаей» на том самом базовом уровне, о котором говорилось выше.

Или возможно такое: женщина после развода бессознательно начинает винить ребенка в том, что он похож на отца или ведет себя так же, как он. И снова ребенок чувствует отверженным половиной себя. Так как на уровне генов ребенок «состоит» из отца и матери, он не может отринуть одну из своих частей. Даже если отец или мать действительно ужасные люди, не говорите об этом ребенку, он не виноват, что именно эта пара стала его родителями. Если не знаете, как сказать, обратитесь к специалистам, они научат говорить об этом правильно.

## Пристыживание



Стыд — одна из древнейших и сильнейших эмоций человека («сгореть от стыда»). Стыд — одна из форм отвержения. Этот вид психологического насилия особенно опасен для детей примерно 2,5-4 лет, когда ребенок входит в так называемый период «Я-сам!». У ребенка в этот период еще недостаточно развита ловкость движений, и он часто пачкается во время еды, портит одежду, падает. Активность и желание познавать мир очень велики и важны для развития и моторики и мозга ребенка. Однако, некоторые родители, желая быть «идеальными», особенно в глазах других людей, начинают ругать ребенка, особенно в присутствии посторонних: «Вечно ты ходишь как свинья!», «Как тебе не стыдно быть таким грязнулей!», «Свинья везде грязь найдет», «Ты позоришь мать!» и так далее.

Ребенок испытывает острый стыд, чувствует себя недостойным родительской любви. Ребенок начинает сам стыдиться себя (этому научила его мать.). Он очень хочет понравиться матери и окружающим, и от чрезмерного старания, напряжения, как правило, опять делает что-то не так. Мать опять не довольна. Образуется замкнутый круг. Ребенок напряжен, мать сердится, результата нет. Самое простое для родителей здесь понять, что ваш ребенок — просто ребенок, и он это делает не со зла, а потому что у него пока лучше не получается. Самый простой выход — относиться к этому проще (в конце

концов, это всего лишь одежда и ее всегда можно постирать, а ребенок обязательно научится при доброй поддержке родителей, дайте ему время).

Другой подвид пристыживания — когда дети в возрасте примерно 5-7 лет (то есть задолго до начала пубертата) начинают осознавать себя представителями своего пола. Мальчики начинают вести себя как маленькие мужчины, а девочки — как маленькие женщины. Мальчики начинают проявлять мужественное поведение, девочки стараются нравиться. Все это — простое подражание взрослым, один из видов ролевой игры, которая необходима для правильного развития головного мозга и высших психических функций. Однако некоторые родители начинают воспринимать это слишком буквально и навязывать детям не свойственное этому возрасту поведение. Превращая своих маленьких девочек и мальчиков в «женихов» и «невест», они нарушают тем самым тонкую грань целомудренной чистоты, которая присуща ребенку в этом возрасте, вносят элемент сексуальной подоплеки, которая ребенку еще не знакома.

Иногда родители начинают скабрёзно комментировать поведение детей (своих или чужих), тем самым вызывают у них приступ острого стыда, который они, конечно же, запомнят. И впоследствии, во взрослой жизни, им будет трудно проявлять свои чувства. Часто это приводит или к крайнему смущению, или к крайней распущенности во взаимоотношениях с противоположным полом.

## **Сравнение с другими**

В попытке повлиять на поведение ребенка родители нередко могут сравнивать его с другими детьми — как в плане внешности, так и в плане умственных и других способностей. Это тоже губительно для детской психики, и в перспективе может привести к одному из трех результатов.

Либо ребенок начнет проявлять агрессию к пресловутому «сыну подружки», который в чем-то лучше, либо будет агрессивен настроен по отношению к родителям (ведь они больше «любят» другого ребенка), либо начнет верить, что он действительно хуже, и вообще откажется от амбиций и притязаний в той области, где его сравнивают с другими. Собственно, последний вариант тоже приводит к выученной беспомощности и глубокому ощущению собственной неполноценности.

## Длительное игнорирование и провоцирование чувства вины



Особо изощренная форма психологического насилия — когда ребенка в чем-то обвиняют, но при этом не говорят, в чем именно «Сиди и сам думай!». А если родители не объясняют, за что его наказали, то он задает вопрос «Почему?», и не находит на него ответа. Ребенок дезориентирован, он лишен возможности исправить ошибку, потому что он ее не знает, и родитель отвергает его через выход из контакта. «Мама, в чем я виноват? — Не скажу! Сам думай!». Это ощущение особенно мучительно для ребенка 7-10 лет, когда активно осмысляются такие понятия, как справедливость и честность. В этот период у ребенка они в формируются сознании, как психические новообразования. Ребенок выходит на уровень логического мышления, учится формировать умозаключения и логические причинно-следственные цепочки. Родителям, особенно в этом периоде, необходимо подробно, логически связно объяснять смысл действий и поступков, а также их последствия и причины принятых решений.

Особенно остро дети реагируют на несправедливость (что тоже является элементом психологического насилия). Например, ребенок не убрал кровать, и его за это отругали. А папу, который тоже не убрал кровать, — нет. Такое разное отношение ощущается ребенком как огромная несправедливость, и накладывает влияние на его отношение и к взрослым, и к миру в целом.

## **Манипуляция здоровьем**

Потерять важного члена семьи, который кормит, к которому ребенок эмоционально привязан — еще один из архаических страхов любого человека. Если для взрослого формулировка вроде «Твои выходки меня в могилу сведут» — просто фигура речи, то для ребенка — это «чистая правда». И он изо всех будет стараться, чтобы мама (бабушка, папа и т.д.) выздоровела. Ребенка ставят в непосильную позицию, что от его зависит жизнь близкого человека. Такая манипуляция особенно губительна для психики детей в возрасте 4-6 лет. Дело в том, что именно в этом возрасте, у детей сильнее всего развито так называемое «магическое мышление». Они реально верят в то, что их поведение может стать причиной болезни родственников. То есть малыш уверен, что мама заболела именно из-за того, что он плохо себя вел. Это становится психологической травмой на всю последующую жизнь. Если взрослые используют эту манипуляцию в ответ на нежелательное поведение ребенка, то впоследствии, когда ребенок подрастает, это приводит к тому, что он «эмоционально захлопывается» (так срабатывает защита психики) и становится не восприимчивым к реальным ситуациям, где нужна его помощь.

## **Как отказаться от психологического насилия**

Если вы смогли заметить, что, не желая того, все-таки применяете (осознанно или подсознательно) один или несколько видов психологического насилия в своей семье, это практически победа. Ведь, когда, те или иные поведенческие привычки осознаются, их можно контролировать, обучиться самому и научить ребенка к конструктивному общению на общее благо семьи.

Для начала начните изучать принципы осознанного родительства, обращайтесь к специалистам, учитесь распознавать автоматические реакции на поведение детей, ищите, откуда они взялись и постепенно отказывайтесь от них в пользу тех методов воспитания, которые принесут больше счастья и вам, и вашим детям.

Подумайте, что у вас есть уникальный шанс сформировать новую «семейную традицию» осознанного воспитания собственных детей.

## **Уважаемые родители!**

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения).

*Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте [родители28.амур-уро](http://родители28.амур-уро). Консультации оказываются бесплатно.*