

5. Режим жизни ребенка.

Сделайте его более комфортным и подвижным для него. Это необходимо для снятия напряжения, которым наполнен ваш школьник.

Каток, бассейн, йога, ушу, прогулки, рисование, лепка, танцы, - не ради результатов, кубков и медалей, а для удовольствия. Прогулки всей семьей. Прослушивание музыки.

Если вы видите, что уровень напряжения и тревоги у вашего ребенка зашкаливает, выделите один день в месяц, когда он **МОЖЕТ** пропустить школу. Доверьте право выбора ребенку или решите этот вопрос все вместе, семьей. Отметьте в календаре тот единственный день в месяц, кроме выходных, когда ребенок имеет полное право **ПРОПУСТИТЬ** школьные занятия на основании вашего разрешения.

Если вы видите и чувствуете, что вам сложно самостоятельно справиться с ситуацией последствий эмоционального насилия, обратитесь к



Информационный материал подготовил
педагог — психолог
Целищев Алексей Геннадьевич

НАШ АДРЕС:

610000, г.Киров, ул. Лепсе, 10
Тел.: (8332) 212-823, 212-825
e-mail: centr_usinovleniya@mail.ru

КОГКУ

«Кировский областной центр усыновления,
опеки и попечительства»

Помощь школьнику, ставшему жертвой эмоционального насилия



г.Киров

Школьная пора - один из удивительных и интереснейших этапов в развитии и становлении личности. Это долгосрочный проект в котором мы развиваем и реализуем свои способности и личностные качества, умственные и физические навыки. И как во многих процессах нашей жизни, школьный период включает в себя как положительные факторы: победы, достижения, усвоение навыков-знаний-умений, установление контактов и личностное развитие, так и сложные моменты. Одним из таких моментов является - эмоциональное насилие.

Эмоциональное насилие - это форма насилия (со мной делают то, что я не хочу), которая может приводить к психологической травме и тревожности.

Чаще всего школьники подвергаются эмоциональному насилию, когда на них кричат по поводу не выполненного или плохо выполненного домашнего задания, поведения, внешнего вида. И последствия такого насилия проявляются в повышенной тревожности ребенка, если он не успел или, по его мнению, не достаточно хорошо выполнил домашнее задание. Ребенок ревет, отказывается идти в школу, мотивируя тем, что его будут ругать (наиболее частый повод в статистике обращений - отказ идти в школу, «учительница будет кричать»). На ваши увещевания ребенок не реагирует, не слышит вас и в итоге, как последний аргумент, выдает высокую температуру, или рвоту, или боли в животе, жидкий стул...



Многое в способе реагирования на такую форму насилия, зависит от силы нервной системы ребенка, его личностных особенностей и уровня стрессоустойчивости.

Но, если вы заметили, что ваш благополучный прежде ребенок стал плаксивым и слезливым, тревожным, у него частые ОРВИ, головные боли, боли в животе, проблемы с приемом пищи и посещением туалета, он стал плохо засыпать и тревожно спать, портится настроение при разговорах о школе или необходимости посещать уроки, всеми правдами и не правдами он старается пропустить школу, - то скорее всего он подвергся эмоциональному насилию.

Что вы, как родители и близкие люди, можете сделать в поддержке своего ребенка?

Есть пять простых шагов:

1. Выясняем реальные факты.

Спокойно, доброжелательно и в комфортной для ребенка обстановке, последовательно в беседе с ним проясняем: где, кто, что, когда и как в этом участвовали другие дети (не секрет, что в начальной школе дети недолюбливают тех, на кого учитель регулярно повышает голос и стыдит). Если ваш ребенок боится именно реакции учеников, поинтересуйтесь у него: А как ты считаешь, как они на самом деле к тебе относятся?

2. Поддерживайте ребенка в его переживании и страдании какого бы возраста он не был (да, так бывает, и это не значит что ты/он плохой).

Поддержкой вы создаете и укрепляете базу для ребенка и формируете ему внутреннюю установку «родитель моя опора».

3. Уделите внимание его чувствам.

Поинтересуйтесь и выслушайте о том, что он переживает, чего боится, как вариант, на что его страх похож. Присоединитесь к нему. Вам ли, опытным и взрослым, не знать, что чувствовать страх и беспомощность - это нормально. Нормально в любом возрасте. И многие так себя чувствуют и имеют на эти чувства полное право.

4. Выработайте вместе с ребенком методы совладания с его чувствами и состоянием.

Задайте ему вопрос и вместе пофантазируйте на тему: Что ты можешь сделать? Как ты можешь помочь себе в такой ситуации? Как ты можешь поступить, когда на тебя кричат? Убедать, отвернуться, закрыть уши, представить себя розовым пони, упасть и претвориться мертвым, заплакать, что-то сказать,... пусть ребенок предложит свои варианты. После, выслушав его, вы можете добавить свои. Используйте юмор для снятия напряжения. Решите вместе, что примете за алгоритм и потренируйтесь. (В мои школьные годы, в 6 классе, одноклассник начинал громко петь: Мы красные кавалеристы и про нас былинники речистые ведут рассказ... - надо ли говорить, что с ним не связывались и голос на него не повышали?)