

Когда говорится о насилии по отношению к детям, чаще всего имеется в виду физическое воздействие на ребенка. Однако психологи обращают внимание родителей и педагогов на насилие эмоциональное — оно тоже замедляет развитие детей и влияет на их самочувствие. Что такое эмоциональное насилие и какой вред оно причиняет детям, объясняет психофизиолог, академик Российской академии образования и директор Института возрастной физиологии РАО Марьяна Безруких.

Что такое эмоциональное насилие

Всемирная организация здравоохранения еще в 2003 году указала на эмоциональное насилие по отношению к ребенку как на один из видов жестокости обращения с детьми. Под ним понимается неспособность воспитателя обеспечить подходящую для ребенка доброжелательную атмосферу, и оно включает в себя «действия, оказывающие неблагоприятное влияние на эмоциональное здоровье и развитие ребенка»:

- ограничение движения;

оскорбление;

- осмеяние;
- угрозы и запугивание;
- дискриминация;
- неприятие;
- другие нефизические формы враждебного обращения.

Многие взрослые в нашей стране относятся к эмоциональному насилию терпимо, не придают ему значения. Они считают насилием только физическое воздействие, а любое жесткое взаимодействие — родителей с ребенком, родителей между собой, учителей с ребенком — в силу разнообразных социокультурных причин часто считается нормой.

Родители в отношении своих детей транслируют модели поведения, которые видели и впитали еще в своем детстве. Если родителя били, он считает возможным бить и своих детей. Если его унижали, то он унижает своего ребенка, не находя в этом ничего странного или страшного.

5 распространенных форм эмоционального насилия

1. Постоянные неадекватные требования

Часто на ребенка оказывают

давление с двух сторон — воспитатель и родитель, педагог и родитель, оба родителя сразу требуют от него разных вещей одновременно или того, что он выполнить не может. Он растет в системе неадекватных требований, которым не может соответствовать, и поэтому испытывает хронический стресс.

Стресс ограниченного времени — самая распространенная ситуация неадекватных требований. Ребенок постоянно слышит от взрослых: «Вставай, мы опаздываем», «Быстрее ешь, мы опаздываем», «Быстрее беги, опаздываем», «Быстрее пиши, быстрее читай, быстрее считай, скоро перемена, ты не успеешь». Если подгонять медлительных детей, не вписывающихся в такую гонку, то у них очень быстро развивается невроз.

2. Унижение и инвалидизация

Успеть все и как можно раньше — этого от ребенка по большей части ждут семья и школа. Но не все дети соответствуют родительским и учительским ожиданиям. «Ты плохой, а должен быть лучшим», «У тебя все равно не

получится, куда ты лезешь» — подобные высказывания и сомнения в силах ребенка могут подорвать его уверенность в себе надолго, если не на всю жизнь. Восстановить ее бывает очень сложно.

Современные психологи часто говорят о выученной беспомощности, которая поражает многих людей: они не пытаются повлиять на ситуацию, даже когда могут это сделать.



3. Речевые атаки

Взрослые привыкли строго разговаривать с детьми, отчитывать их, стыдить, требуя при этом, чтобы ребенок смотрел им в глаза. Но такая ситуация воспринимается детьми как опасная. Она говорит им о том, что этому взрослому нельзя доверять.

Речевые атаки распространены и в семьях, и в детских садах, и в школе. Они дают взрослому осознание собственной власти над ребенком. Как правило, они проявляются на одной из последних

стадий психологического выгорания, которую называют стадией дегуманизации. Ее отличительные черты — доминирование и агрессия. Например, учитель постоянно делает замечание ученику, постоянно им недоволен и выражает это.

4. Угроза физических наказаний

Угроза жестокого наказания, например, висящий в углу ремень, действует на ребенка порой разрушительнее, чем само наказание.

5. Отлучение и демонстрация нелюбви

«Я тебя не люблю, уйди, не хочу тебя видеть», — словно говорит взрослый ребенку в ответ на какой-то его проступок. При этом взрослый оценивает не поступок, а самого ребенка, который в результате тоже не различает плохой поступок и плохого человека. Он начинает верить в то, что он «плохой». Ведь ему об этом сказал близкий взрослый.

Чем опасен привычный стресс

Находясь под постоянным воздействием разных форм

эмоционального насилия, ребенок испытывает **хронический стресс**. Он отличается от **кратковременного стресса**, который сглаживается, если у человека есть поддержка близких, если родители выступают в роли подушки безопасности для детей, переживших травмирующую ситуацию.

При хроническом стрессе (его называют **токсическим**, если он подпитывается действиями близких) организм вырабатывает кортизол, который называют гормоном стресса. Он влияет на биохимию и архитектуру мозга, меняет реакции даже на незначительную стрессовую ситуацию. Малейший намек на потрясение дает выброс той дозы кортизола, к которой уже привык организм. Наш мозг лучше всего делает то, что делает чаще всего.

Избыток кортизола провоцирует состояние тревожности, разрушает нейронные связи, снижает способность к обучению, влияет на внимание и память.

Находясь в состоянии хронического стресса, ребенок может попасть в замкнутый круг, из

которого невозможно выбраться самостоятельно. Чем хуже он учится, например, тем сильнее выражено негативное отношение со стороны родителей и педагогов и тем больше ребенок расстраивается. Это поддерживает уровень кортизола, который разрушительно влияет на когнитивные способности ребенка, что, в свою очередь, вызывает новую волну эмоционального насилия по отношению к нему.

Как понять, что ребенку психологически тяжело

Самое главное, что стоит помнить: любое резкое изменение в эмоциональном состоянии или поведении ребенка — показатель стресса. Например, ребенок перевозбужден, проявляет беспокойство и тревожность, прежде ему не свойственные, у него резко меняется настроение, он раздражителен или, наоборот, апатичен и замкнут. Или у него наблюдается расстройство сна, аппетита, навязчивые движения (покашливания, почесывания).

Один из самых ярких индикаторов стресса у школьника — резкое ухудшение почерка (при

условии, что ребенок до этого писал хорошо).

Если ситуацию не удастся изменить своими силами, лучше показать ребенка психологу и принять меры до того, как она станет совсем тяжелой или безвыходной. Вряд ли продуктивно откладывать визит к специалисту, уговаривая себя, что «все как-нибудь само рассосется». Важно помнить, что проблема ребенка — это почти всегда проблема семьи. Поэтому помощь специалистов может понадобиться не только детям, но и взрослым.

*Источник:
Выступление на
конференции «Семья в современном
мире: трансформация
психотерапии» (Москва, 28-29
сентября 2019 года)*

Сайт растимдетей.рф

5 ФОРМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К СТРЕССУ