

«Тревожные сигналы: как понять, что ребенок подвергается насилию (физическому, психологическому, сексуальному)?»

Сигналы тревоги:

1. Нарушение сна, аппетита, нежелание идти в учреждение: если ребенок стал тревожным, плохо спит, несколько раз за ночь просыпается от страха, ищет маму или начинает ходить во сне - это должно насторожить родителей. Как и потеря аппетита или резкое изменение поведения (был веселый непосредственный малыш, а стал апатичный хмурик или слезливый нытик). Такие изменения говорят о сильном стрессе в жизни ребенка.

До трех лет ребенок еще не может выразить, что именно его беспокоит, не может понять и проговорить. Поэтому родителям нужно внимательно наблюдать за физическими и эмоциональными проявлениями. Если ребенок давно привык к садику и вдруг появились нарушения в поведении, нужно разобраться в их причинах, не нужно путать период естественного привыкания к детскому саду и тревожные сигналы. Привыкание длится до 3 - 6 месяцев с начала посещения садика.

2. Регресс или нарушения в развитии и поведении: ребенок вдруг перестал говорить, или вместо четких слов появился младенческий лепет, человек стал копировать поведение маленького. Также возможен энурез, мастурбация, речевые запинки и повторы.

Регрессивным поведением ребенок словно пытается вернуться в то время, когда был маленьким, под защитой мамы. Так он ищет успокоения, особенно если есть младший ребенок в семье.

3. Странные игры: в игре ребенок легче всего раскрывается, копируя окружающую действительность. Если в игре ребенка появилась агрессия, если злые персонажи - главные, если есть странные слова, которым, на ваш взгляд, неоткуда взяться, сексуальный подтекст или имитация таких действий, необходимо разобраться, откуда и что произошло.

Обязательно нужно находить время поиграть с ребенком перед сном, поговорить, послушать его. Если обнаружили что-то, что вас пугает, настораживает, нельзя ругать малыша или громко ужасаться. Нужно доиграть, аккуратно спросить во время игры: «А с кем ты так играл? Где? Когда» - и если выявляется проблема, то стоит обратиться к психологу.

4. Детские рисунки: темные цвета, агрессивные персонажи, повторяющиеся в рисунках - сигнал тревоги.

Самые «тревожные» цвета для детского рисунка - черный, коричневый и красный. Но тут надо помнить, что для трех-, четырехлетнего ребенка красный - любимый цвет, потому что он яркий и веселый, а для подростка это цвет демонстративности, лидерства. Еще один вариант развития: ребенок не научился пользоваться другими цветами и потому выбирает контрастный черный. Сначала откройте ребенку всю палитру цветов, порисуйте с ним другими цветами: синее небо, желтое солнце, зеленая трава... И только если рисовавший ранее яркие картинку малыш стал предпочитать темное, тогда это тревожный сигнал.

5. Аутоагрессия: ребенок грызет ногти, вырывает волосы, причиняет себе боль, сам себя наказывает - тут очевидно, что с малышом что-то случилось.

6. Нестабильный эмоциональный фон и амбивалентное поведение: боязнь взрослых или незнакомцев и при этом нездоровое желание всем нравиться, угождать. «Люблю и ненавижу одновременно» - эта фраза лучше всего характеризует поведение ребенка, возможно, подвергшегося насилию.

Это уже тяжелые случаи постоянного психологического или физического насилия над личностью ребенка. Как и в случае с аутоагрессией, нужно обратиться к специалисту.

Ищем причины стресса и снимаем напряжение.

Существуют простые методики, помогающие «разговорить» тревожного ребенка и сгладить последствия стресса. Их под силу провести любой маме:

1. Воссоздание ситуации через игру, через рассказывание сказки:

«Жил-был медвежонок. И вот он подрос, пошел в детский сад и встретил там других зверей: зайку, белочку, лягушку... А еще кого?... А кем был воспитатель? И что стал делать медвежонок?...» Предлагая ребенку сочинять историю, связанную с пребыванием персонажа в знакомой ребенку среде, вы увидите его отношение к этой среде, какую оценку событиям он дает, и можете помочь ему правильно понимать проблемные ситуации. Обращайте внимание на то, какими персонажами населяет ребенок сказку. Монстры, чудовища и злодеи в норме не должны быть главными действующими лицами и находиться в центре игры.

Примечание: эта методика хорошо работает с ребяташками с четырех лет.

2. Позитивный выход из ситуации:

В виде продолжения сказки или рассказа по картинке обыграйте стрессовую ситуацию, но, чтобы финал у сказки был счастливым, покажите ребенку, что все закончится хорошо: «Жили-были принц с принцессой. Они жили в красивом замке. У них родился сыночек. Они любили друг друга и были счастливы. Но однажды ночью пришла злая жаба и стала ломать все вокруг. И сыночек испугался. Плакал. Но папа и мама-принцесса увидели ее и сказали: «Нет, это наш дом! Мы защитим своего сына!» И выгнали злую жабу».

Примечание. Можно использовать картинки, по которым составите рассказ. Важно, чтобы ребенок понял - добро победит. А потом пусть сам составит похожую сказку.

3. Успокоение:

Очень простой и действенный метод - терапия материнской любовью. По словам психологов и автора методики Бориса Драпкина, у детей проходит даже невротическое заикание, если мама, когда ребенок уснет, мысленно или вслух говорит ему, что он самый любимый, самый дорогой, как сильно она его любит, что он доброжелательный и спокойный, здоровый и веселый.

Примечание. Говорить надо с хорошим настроением и не употреблять негативных формулировок, то есть говорить не «ты не боишься» или «ты ничего не боишься», а «ты здоровый» и «ты смелый».

Вырежи и сохрани!

Как уберечь ребенка от неприятностей

1. Заряжайте ребенка на успех!

До 5-пяти-шести лет у малыша формируется характер, доверие к миру, отношение к людям вообще, к вещам, к себе. Тут на первом месте пример матери (хотя и отец тоже важен, он дает поддержку матери и всей семье, но эмоциональный контакт у ребенка сильнее с мамой). Ребенок копирует мамино отношение к жизни - как к большому интересному приключению или как к кишасшему опасностями трудному пути.

2. Создайте стабильную атмосферу дома!

Чем более ребенок счастлив, любим, уверен в себе, в своей семье, в ее стабильности, тем больше у него сил на адаптацию даже в неблагоприятной окружающей среде, тем реже он становится объектом агрессии.

3. Будьте позитивны!

Если матери постоянно опасаются, негативно и тревожно относятся к миру, то их дети труднее привыкают к новым жизненным условиям, не могут найти друзей.

4. Приучите ребенка к мысли, что его тело - неприкосновенно!

Ощупывать его может только врач и только в особых случаях

5. Общайтесь регулярно!

Обязательно играйте и разговаривайте с ребенком. Особенно перед сном, когда у малыша есть острая потребность в близости и безопасности.

6. Доверяйте ребенку!

Помните, что врать и сочинять про несчастья, которые с ним на самом деле не случались, будет только тот малыш, которому не хватает мамино внимания. Верьте своему ребенку, если вы в себе уверены.

7. В идеале раз в год стоит посетить специалиста-психолога.

А если заметили тревожные сигналы - не откладывайте визит.