

УДК 159.9

**НЕНАСИЛЬСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ  
КАК СПОСОБ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ****А. С. КРЫЛОВА****(Представлено: С. В. ОСТАПЧУК)**

*В статье рассмотрены и описаны последствия домашнего насилия над детьми. В результате проведенного нами исследования было выявлено, что взрослые, подвергавшиеся домашнему насилию, когда они были детьми, имеют повышенный уровень агрессивности. Исходя из таких результатов можно сделать вывод, что необходимо распространять знания о методах ненасильственного воспитания. В статье рассмотрены рекомендации, с помощью которых возможно воспитывать ребенка, не прибегая к домашнему насилию. Также описана концепция «ненасильственного общения», которая способна помочь в построении отношений с окружающими.*

Современные родители достигли высокого культурного и интеллектуального уровня, владеют информацией о гуманной педагогике, но наказывают своих детей авторитарными методами. К ним относятся и физические наказания, и психологическое насилие.

Актуальность проблемы домашнего насилия в отношении детей вызвана гуманизацией общества, признанием прав ребенка на неприкосновенность личности и достоинства, необходимостью повышения эффективности воспитательного процесса в семье.

Использование авторитарных методов воспитания, которые характеризуются жестоким обращением с ребенком и полным контролем над ним, имеют последствия, которые могут отражаться не только на данный момент, но и в будущем.

Изучение данной темы крайне важно, потому что у большинства людей есть семьи, и взрослея, они создают свои семьи. Как известно, социальное окружение – один из ведущих факторов в развитии человека. Чтобы ребенок рос здоровым физически и психически, важно, чтобы эта обстановка была комфортной и безопасной.

Люди, которые не осведомлены о проявлениях домашнего насилия, с большей вероятностью могут подвергать ребенка физическому либо психологическому насилию, что негативно скажется на его дальнейшем развитии.

Соответственно, возрастает потребность в распространении психологических знаний. Стоит учить молодых людей ненасильственному общению как с окружающими, так и с детьми, до того, как они станут родителями, а также необходимо распространять информацию о ненасильственных методах воспитания среди людей, уже ставшими родителями.

Международные исследования показывают, что одна четверть всех взрослых подвергались в детстве физическому насилию, и что 1 из 5 женщин и 1 из 13 мужчин подвергались в детстве актам сексуального надругательства [2]. Помимо этого, многие дети становятся жертвами эмоционального (психологического) насилия и пренебрежительного отношения. Из-за неосведомленности об этой проблеме, а также из-за страха говорить о жестоком обращении со стороны родителей, дети продолжают подвергаться домашнему насилию.

Причины, по которым родители применяют физические наказания или используют психологическое насилие в отношении ребенка, делятся на внешние и внутренние. К внешним причинам относят те, что в малой степени зависят от самого человека: стереотипы и предубеждения, влияние СМИ, традиционные взгляды на воспитание, распространение данной модели поведения в обществе [1].

Внутренние причины зависят от семьи человека и от его индивидуальных особенностей. Одна из внутренних причин – воспитание самих родителей. Если по отношению к ним применялись насильственные методы воспитания, то и со своими детьми, вероятнее всего, они будут вести себя так же. Стоит учесть и тот факт, что ребенку достаточно просто стать свидетелем насилия в семье, чтобы запомнить деструктивную модель поведения. В старшем дошкольном возрасте заметна возрастная потребность в отождествлении (идентификации) детей с родителем того же пола (у мальчиков – с отцом; у девочек – с матерью). В этой связи родитель того же пола приобретает значение эталона – модели для формирования идентичных полу навыков поведения [1].

У детей, которые подвергаются или наблюдают насилие, обычно выделяют три категории проблем: первая связана с проблемами в поведенческом, эмоциональном и социальном плане. У ребенка могут наблюдаться проблемы в выражении чувств, девиантное поведение, страх общения с окружающими, а также проблемы коммуникации. Вторая категория проблем связана с когнитивными проблемами и проблемами отношений. И третья категория – это проблемы, которые возникают в долгосрочной пер-

спективе. Уже во взрослой жизни у человека присутствуют страхи, сомнения, проявление неуверенности- все это он приобрел в следствии насилия в детстве [2].

Последствия домашнего насилия делятся на долговременные и кратковременные. К долговременным следует отнести такие последствия, которые отражаются на человеке уже во взрослости. К кратковременным последствиям относится то, что проходит через некоторый промежуток времени и к ним можно отнести некоторые последствия физического насилия. Даже со стороны можно понять, что ребенок подвергается наказанию. На нем могут быть видны синяки, побои, следы ремня, а также различные травмы. Такой вид насилия может привести к тому, что ребенок будет бояться взрослых, станет агрессивным, пассивным, могут возникнуть суицидальные мысли. Психологическое насилие может привести к следующим последствиям: чувство враждебности, недоверия, чувство вины, неуверенность в себе, депрессивные состояния, повышенная тревожность, неумение общаться, плохая успеваемость, замкнутость, отчужденность, низкая самооценка.

Для детей, живущих в семьях, где практикуется насилие, характерны следующие признаки: боязливость, проявление агрессии, неспособность вербально выражать чувства, плохое самочувствие, пониженное настроение, желание изоляции от окружающих [4].

В исследовании, проведенного нами в Полоцком государственном университете, приняли участие 120 студентов. В результате было выявлено, что те, кто подвергался домашнему насилию, имели более высокие показатели физической агрессии, враждебности и гнева [3].

В связи со всеми негативными последствиями, которые возникают в результате домашнего насилия над ребенком, можно сделать вывод, что необходимо распространять психологические знания о воспитании детей в общество.

Чтобы не допустить насилия по отношению к ребенку, не обязательно изучать много литературы, достаточно соблюдать некоторые рекомендации, которые могут помочь наладить взаимоотношения с ребенком и воспитать здоровую личность.

Российский педагог Н.Н. Каринцев, выступая против физических наказаний детей, советует родителям добиться того, чтобы с самых ранних лет повиновение детей стало привычкой. Он дает рекомендации, которые будут рассмотрены далее, родителям о том, как приучать детей к послушанию с самых ранних лет, как надо приказывать и как требовать исполнения родительского приказа.

Предлагаются определенные правила воспитания:

1. Самое правильное воспитание – это воспитание без наказаний.
2. Никогда не следует наказывать ребенка в гневе. Гнев, негативные эмоции, крик и т.п. свидетельствуют о потере уважения и любви к ребенку и пробуждают в нем негативную реакцию – обиду, злость, ненависть. В то же время спокойствие, уравновешенность, самообладание показывают ребенку, что родители – сильные, умные и авторитетные взрослые люди.
3. Никогда не надо бить ребенка рукой. Руки родителя должны выражать любовь, поддержку и помощь ребенку. Ни в коем случае они не должны вызывать у ребенка страх, боль и унижение.
4. Каждое наказание должно быть обосновано. Ребенку обязательно надо объяснить, почему его наказали. При этом он должен понять, что мотивом наказания является забота о нем и его жизни, уважении его личности. Объясняя наказание ребенку, родители предлагают ему сделать выбор: послушание или зло с последствиями.
5. Физическое наказание возможно как крайний и довольно редкий способ наказания. Если ребенок в детстве испытывает этот способ наказания всего лишь несколько раз, он поймет степень серьезности последствий своих отрицательных поступков и действий. Если же физическое наказание станет для ребенка обычным постоянным делом, оно потеряет свой воспитательный эффект и приведет к негативным результатам и последствиям [6].

Другие специалисты в области воспитания рекомендуют не применять физические и психологические формы наказания ни при каких обстоятельствах. Физические и психологические формы наказания унижают и озлобляют ребенка, разрушают уважение к человеческой личности и осознание ее неприкосновенности, делают детей инфантильными, формируют морального циника. Наказание должно производиться, по возможности, вслед за поступком, чтобы между тем и другим установилась прочная умственная связь, недопустимо запоздалое наказание. Всякое наказание должно предваряться подробным и понятным объяснением, за какой поступок и почему ребенок его получает. Наказывая ребенка, нужно быть последовательным и настойчивым [6].

В качестве наказания родители могут изменить тон общения, научить ребенка поругать самого себя, лишиться на время любимой игрушки или любимой деятельности, организовать дома «уголок небудеманных поступков» или «уголок спокойствия».

В семейном воспитании всякое одобрение, похвала, выражение доверия и тому подобное воздействие, рассчитанное на стимулирование положительных эмоций ребенка, называют поощрением. В связи со спецификой славянской ментальности родители часто хвалят детей за послушание, но скупы на то,

чтобы высказать ребенку слова благодарности за проявление собственной воли, независимости и индивидуальности.

Положительная оценка поведения ребенка помогает сформировать адекватную самооценку, наладить связь «взрослый-ребенок» и направить его поведение в нужное русло. При поощрении дети испытывают гордость, удовлетворение, уверенность в собственном поведении и поступке. Переживая удовлетворение своим поведением, ребенок внутренне готов к повторению хороших поступков и испытывает чувство радости [4].

При изучении способов взаимодействия с детьми, стоит уделить внимание концепции ненасильственного общения М. Розенберга. Следует отметить, что модель ненасильственного общения может быть эффективно применена во всех сферах общения: семейные отношения, школа, организация, предприятие, терапия и консультирование, споры и конфликты.

Данная концепция ненасильственного общения М. Б. Розенберга несет в себе широкий потенциал применения, на её основе может быть разработаны соответствующие тренинги и семинары-практикумы, призванный бороться с проблемами и трудностями общения.

Ненасильственное общение является методом коммуникации и разрешения конфликтов, цель которого — осмысление, принятие во внимание и проработка желаний всех участников общения, для обеспечения благополучного разрешения конфликтов, возникающих среди них [5].

М. Розенберг называет ненасильственное общение также «языком сердца». Интересным и весьма удачным является разделение автором концепции стилей общения на «язык жирафа» (ненасильственное общение) и «язык волка» (насилиственное общение). М. Розенберг подчеркивает, что подавляющее большинство коммуникаций происходит на «языке волка» [7]. Соответственно тот, кто научится общаться на «языке жирафа», научится лучше понимать собеседника, у него сформируется понимание намерений и мотивов партнера, и необходимость в применении агрессии в общении отпадет.

Ненасильственное общение состоит из четырех основных компонентов.

Первый его компонент — наблюдение без оценивания. Иными словами, необходимо различать наблюдение и оценивание [7] и отделять их друг от друга, поскольку их сочетание вызывает у собеседника чувство, что он подвергается критике, и заставляет сопротивляться ей. Соответственно, формирование ненасильственного общения в подобных условиях становится невозможным.

Второй компонент-идентификация и выражение чувств. Она подразумевает под собой необходимость развития обширного словарного запаса, способного выразить гамму чувств, которые мы испытываем в данный момент [7]. При этом важно отличать друг от друга чувства и мысли, чувства и оценку своего состояния, а также чувства и оценку, которую мы получаем со стороны других, равно как и их реакции на наши чувства.

Для того, чтобы признать и осознать свои чувства, необходимо задать себе ряд вопросов, которые будут направлены на оценку состояния в данный момент. Например, «Что меня раздражает в данной ситуации?».

Третьим компонентом является подтверждение потребностей, лежащих в основе собственных чувств. Автор концепции обозначает данный компонент как «взятие ответственности за свои чувства» [8]. Весьма интересным является тот факт, что зачастую насильственное поведение представляет собой выражение наших собственных чувств и потребностей, однако критика нередко вызывает у собеседника защитную реакцию, заключающуюся в самозащите или «контратаке». Значит, понимание взаимосвязи собственных чувств и потребностей облегчает построение ненасильственного общения.

Следует отметить, что на пути к формированию «эмоциональной ответственности» индивид переживает три последовательно сменяющих друг друга стадии: «эмоциональное рабство», т. е. уверенность в собственной ответственности за чувства, возникающие у собеседника; «вызов», или отказ от признания собственного равнодушия по отношению к чувствам других, и «эмоциональная свобода», представляющая собой понимание ответственности за собственные чувства, а не чувства окружающих, и осознание невозможности удовлетворения их потребностей за собственный счет [8].

Чтобы выразить свои потребности родителям стоит задать себе следующие вопросы:

- Что бы они хотели изменить в данной ситуации?
- Что они ценят в конкретном поступке, а что им не нравится?
- Что им нужно в данный момент?

Эти вопросы помогут осознать какие потребности скрываются за их чувствами.

Четвертый компонент-свободная от требований просьба. Просьба должна быть четкой и лаконичной, просящий должен точно знать, какой отклик и какой результат он должен получить.

Важной отличительной чертой данного компонента является также характер просьбы: она представляет собой некий запрос, а не приказ или требование [8].

Чтобы формулировать свои просьбы родителям следует прислушаться к следующим рекомендациям:

1. Необходимо избегать негативных высказываний, так как они могут поспособствовать появлению нежелательного и негативного поведения со стороны ребенка.
2. Просьба должна быть четко сформулирована и понятна для ребенка.
3. Стоит уточнить у ребенка, понял ли он просьбу родителей, для того, чтобы избежать недопонимания.

При наличии всех четырех вышеуказанных компонентов возможно построение ненасильственного общения.

Кроме того, необходимыми условиями ненасильственного общения является, по мнению М. Розенберга, наличие, во-первых, умения четко выражать себя («Я-сообщение») и, во-вторых, эмпатического понимания собеседника, при выполнении которых возможны четыре компонента ненасильственной коммуникации [7].

Под эмпатическим пониманием подразумевается уважительное понимание переживаний партнера по общению, характеризующееся полным отсутствием советов и ободрения собеседника. Объяснение собственной позиции, равно как и собственных чувств, также отсутствует. Благодаря этому собеседник получает возможность самовыражения, необходимого для решения той или иной проблемы [7].

Таким образом, М. Розенберг четко описывает базовую основу ненасильственного общения, а также предлагает алгоритм её построения, представляющий собой строго определенную последовательность операций, неукоснительное соблюдение которой имеет первостепенное значение для появления умения выражать себя и эмпатического понимания.

Соблюдение данных рекомендаций способно помочь родителям выстроить с ребенком доверительные и дружеские отношения, что в свою очередь поспособствует гармоничному и здоровому развитию личности ребенка.

Стоит отметить, что некоторые рекомендации, можно соблюдать и в общении со взрослыми людьми. Данная ненасильственная коммуникация способна более быстро развивать доверительные и надежные отношения с окружающими, а также создавать благополучную атмосферу в общении, что положительно влияет на самого человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ярская-Смирнова, Е.Р. Домашнее насилие над детьми: стратегии объяснения и противодействия/ Е. И. Ярская-Смирнова// Социологические исследования. - 2008. - № 1. - С.125-133.
2. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия/А.И. Захаров. – М: Эксмо-Пресс, 1988. – 448с.
3. Крылова, А. С. Пережитое физическое насилие в детстве и агрессивность в юности/ А.С. Крылова// Сборник материалов III Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных работников «Векторы психологии», 27 июня 2019 г. Гомель, ГГУ Ф. Скорины. – С 148-150
4. Пазухина С.В. Домашнее насилие как проблема современного общества/ С. В. Пазухина, И. В. Фокин, Е. И. Фуртаева. - Тула: НОУ ВПО Тульский институт управления и бизнеса. - 2000. – 247 с.
5. Психологический словарь/ Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 440с.
6. Синельников, А. П. Выученные уроки: подростки и проблема насилия в семье/А. П. Синельников // Обыкновенное зло: исследования насилия в семье. - М.: Едиториал УРСС. - 2003. – с. 21-24.
7. Рудестам, К. Л. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика/ К.Л. Рудестам- СПб: Питер Ком, 1999. - 384 с.
8. Скворцова, Л.И. Содержание, формы и технология развития у будущих педагогов умений ненасильственного общения/ Л.И. Скворцова, М.А. Углицкая // Индивидуально-дифференцированная подготовка студентов к работе в образовательных учреждениях различного типа: Сборник научных трудов / под. ред. Т.В. Лодкиной, Л.А. Коробейниковой. Вологда: Русь. - 2000. - С. 92–107.