

**ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**



# **СЕМИНАР – практикум**

**«Родительская школа:  
мир на Земле начинается дома».  
Проведение родительских  
собраний на тему  
ненасильственных методов  
воспитания»**

**2019**



# СТАТИСТИКА

- около 40 % тяжких насильственных преступлений в России совершается в семьях
- 2/3 умышленных убийств и причинений тяжкого вреда здоровью совершаются на семейно бытовой почве
- ежегодно около 12 тысяч женщин погибает от рук мужей или других близких
- 36 тысяч женщин ежедневно в России подвергаются избиениям их партнерами.
- вероятность быть убитыми своими партнерами у женщин в России в 5 раз выше, чем у женщин в Западной Европе, и в 2,5 раза выше, чем в США.



## **СТАТИСТИКА 2018 года**

### **по Свердловской области**

- **Жертвами преступлений в быту в Свердловской области стали почти 2000 женщин и 150 детей**
- **По статье «угроза убийством» потерпевшей проходит почти каждая вторая пострадавшая в быту женщина (851) и 24 несовершеннолетних**
- **Каждая четвертая женщина подвергалась истязаниям (412) и 8 детей**



# Насилие над детьми

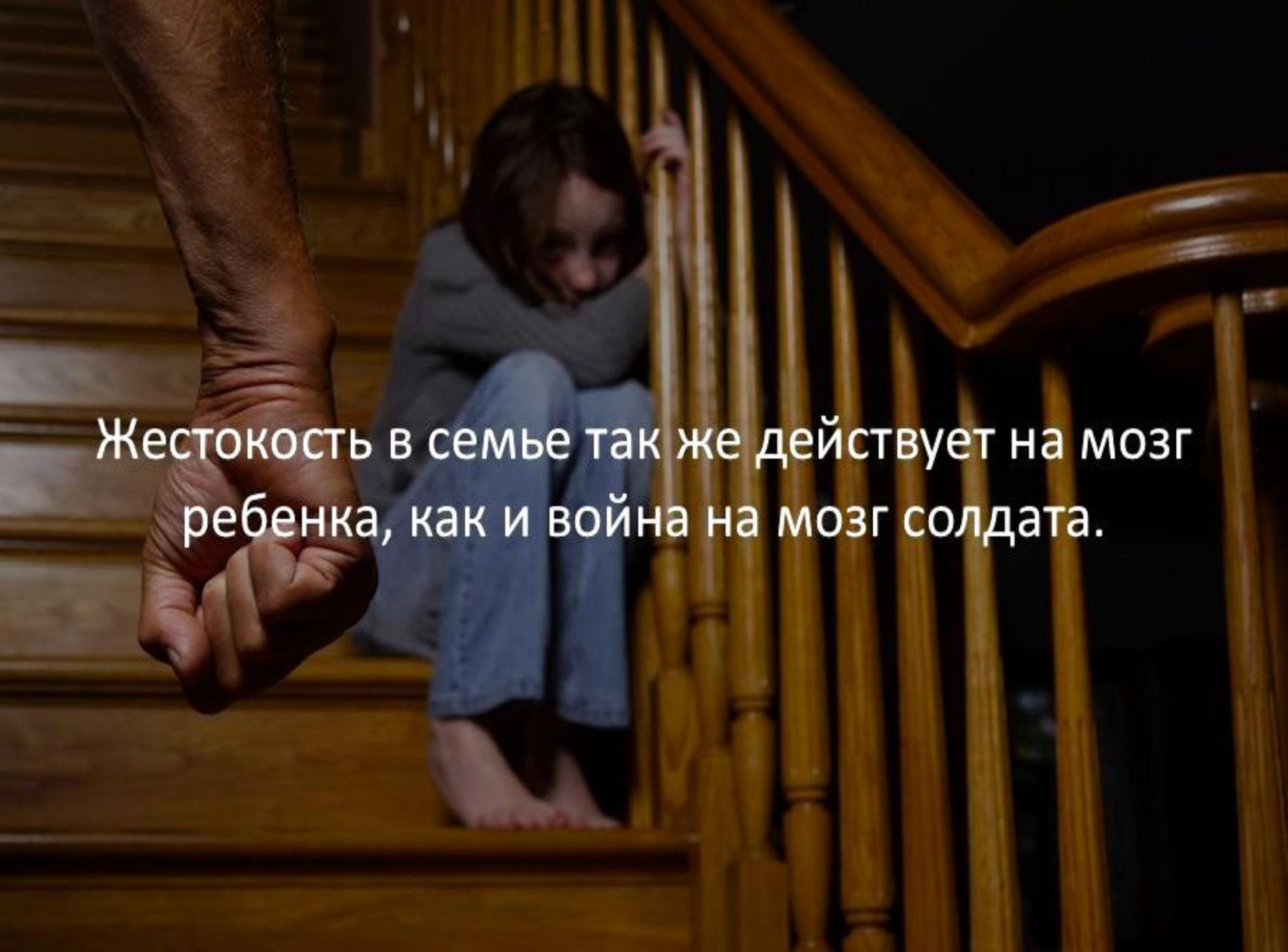
- 2,5 тысячи детей в год погибают от домашнего насилия в России
- 26 тысяч детей ежегодно становятся жертвами преступных посягательств, из них 2 тысячи погибают, 8 тысяч получают телесные повреждения
- Ежегодно 50 000 детей убегают из дома, а около 2000 детей совершают суицид, спасаясь от жестокого обращения в семье
- Более 50 процентов преступлений в быту совершаются в присутствии



# **СТАТИСТИКА 2018 года по детям в Свердловской области**



- **На 34% выросло количество преступлений в отношении детей (в 2017 году – 2452 преступлений, а в 2018 году – 3297)**
- **На 25% выросло число сексуальных преступлений в отношении детей (в 2017 году по статье «Насильственные действия сексуального характера в отношении несовершеннолетних» - 688 эпизодов, а в 2018 году – 855)**
- **В 3 раза выросло число изнасилований детей (в 2017 году правоохранители зафиксировали 27 таких преступлений, а в**

A photograph showing a young child sitting on a wooden staircase, looking down with a sad expression. In the foreground, a large, clenched fist is visible, symbolizing aggression or punishment. The scene is dimly lit, emphasizing a somber and distressing atmosphere.

Жестокость в семье так же действует на мозг ребенка, как и война на мозг солдата.

# **Что такое домашнее насилие?**

**Какое определение можно дать  
этому явлению?**

# Домашнее насилие

Это – **система** поведения одного члена семьи для установления и сохранения **власти** и **контроля** над другими членами семьи.

# **В домашнем насилии выделяют 4 основных вида:**

- **физическое насилие**

# Признаки физического насилия над детьми

- ✓ постоянные физические травмы;
- ✓ рвота, головные боли, потеря сознания, характерные для сотрясения головного мозга;
- ✓ синяки на частях тела, которые не являются обычными синяками детских игр или падений (на щеках, глазах, ушах, губах, животе, ягодицах, плечах, бёдрах...);
- ✓ два синяка под глазами (могут появиться от удара по затылку);
- ✓ синяки виде отпечатков пальцев;
- ✓ ожоги или раны;
- ✓ следы человеческих зубов;
- ✓ ребёнок часто выглядит уставшим или больным и т.п.

# **В домашнем насилии выделяют 4 основных вида:**

- **физическое насилие**
- **эмоционально-психологическое насилие**

# Признаки эмоционально-психологического насилия над детьми

- ✓ низкая самооценка;
- ✓ очень высокая тревожность;
- ✓ проявление агрессии;
- ✓ жестокость по отношению к другим детям или животным;
- ✓ замкнутость, отстранённость;
- ✓ угнетённое состояние, депрессия;
- ✓ ребёнок часто становится мишенью для издевательств со стороны других детей;
- ✓ никому не доверяет;
- ✓ не умеет заводить друзей и поддерживать отношения;
- ✓ другие дети избегают общения с ним и т.п.

# **В домашнем насилии выделяют 4 основных вида:**

- **физическое насилие**
- **эмоционально-психологическое насилие**
- **сексуальное насилие**

# Признаки сексуального насилия над детьми

- ✓ необъяснимая беременность;
- ✓ венерические заболевания;
- ✓ вагинальные или анальные кровотечения;
- ✓ разрывы вагины или ануса;
- ✓ синяки на внутренней поверхности бёдер, груди и ягодицах;
- ✓ не соответствующие возрасту сексуальные знания;
- ✓ игры и поведение с сексуальным оттенком, сексуально-развязное поведение;
- ✓ кровоподтёки от поцелуев,
- ✓ возможно развитие энуреза, энкопреза.
- ✓ Рассказывает истории сексуального содержания, рисует сексуальные сюжеты или фантазирует на тему сексуального насилия.
- ✓ Попытки самоубийства; причинение травм самому себе;
- ✓ страх мужчин, отдельных людей и т.п.

# **В домашнем насилии выделяют 4 основных вида:**

- **физическое насилие**
- **эмоционально-психологическое насилие**
- **сексуальное насилие**
- **экономическое насилие**

# Признаки экономического насилия над детьми

- ✓ полное отсутствие денег на карманные расходы;
- ✓ ребёнок часто голоден;
- ✓ у него дома нет игрушек;
- ✓ он часто опаздывает или отсутствует на занятиях (вследствие принуждения работать или попрошайничать);
- ✓ у ребенка очень мало одежды и обуви и т.п.

**В домашнем насилии над  
детьми выделяют отдельно  
5 вид:**

**пренебрежение  
интересами и нуждами  
ребенка**

# Признаки пренебрежения интересами и нуждами ребенка

- ✓ гигиеническая запущенность,
- ✓ отсутствие своей территории, необходимых книг и игрушек,
- ✓ непосещение занятий,
- ✓ отсутствие одежды и еды,
- ✓ одежда не по сезону,
- ✓ нелечение зубов и других заболеваний,
- ✓ оставление детей дома одних без присмотра, в опасной для жизни ситуации,
- ✓ поручение дел, не соответствующих их возрасту,
- ✓ и т.д.

# **Последствия для пострадавших**

- Вред здоровью разной степени тяжести вплоть до смертельного исхода
- Психологическая травма (острое состояние травматического стресса)
- Развитие синдрома посттравматических стрессовых нарушений (PTSD-синдром)
- Потеря контроля над своей жизнью
- Нарушение целостности личности

?

**НАСИЛИЕ = КОНФЛИКТ**

## Конфликт

### ПРИЧИНА

Цель – разрешить конфликтную ситуацию.

каждый имеет право высказать своё мнение, настаивать на своём, спорить.

## Насилие

### ПОВОД

Цель – установить власть и контроль над другим человеком.

одна из сторон лишена права говорить и действовать.

# ИЗОЛЯЦИЯ

## Эмоционально-психологическое насилие

Унижения, оскорбления, запугивания, шантаж угрозы (отобрать детей или покончить с собой), постоянные допросы, ограничение круга общения, постоянная критика, принижение партнера, навязывание собственных ценностей, принуждение сменить мировоззрение и вероисповедание, и т.д.

## Экономическое насилие

Отказ в содержании детей, лишение собственных денег, запрет работать, принуждение работать, растрачивание денег семьи

# ВЛАСТЬ И КОНТРОЛЬ

## Сексуальное насилие

Супружеское изнасилование, принуждение к сексуальным отношениям в извращенной форме. Любые сексуальные действия по отношению к ребенку

## Физическое насилие

истязания, избиения, нанесение ударов руками и ногами, толчки, шлепки, пинки, пощечины, царапины, плевки, бросание предметами, нанесение ожогов, удушение, использование оружия, и т.д.

# СТРАХ

# Особенности домашнего насилия

## ЦИКЛ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ



# Причины, по которым

## пострадавшие не хотят прибегать к помощи

- Чувство вины и стыда
- Желание забыть произошедшее
- Недоверие к организациям, в которые необходимо обратиться, и негативный опыт
- Страх мести со стороны обидчика и нежелание снова встречаться с ним в суде
- Страх перед обвинением в свой адрес
- Нежелание «выносить сор из избы»
- Терпимость по отношению к обидчику
- Страх перед собственными эмоциями и агрессией
- Минимизация степени серьезности ситуации
- Ответственность («я должна сама найти выход»)
- Наличие симптомов психологической травмы (неуверенность в себе, замкнутость)

# **МИФЫ и ФАКТЫ о насилии**

- 1. Домашнее насилие – не преступление, а просто скандал, семейное дело.**
- 2. Некоторые дети / женщины / родители провоцируют насилие и заслуживают его.**
- 3. Причиной насилия является алкоголь.**
- 4. Детям нужен их отец, даже если он агрессивен.**
- 5. Насилие прекратится, «когда .....»**
- 6. Насилие возникает из-за кризисов и стрессов.**

# **МИФЫ о насилии**

**«Мифы» о насилии  
помогают снять с человека,  
применяющего насилие,  
ответственность за свое  
поведение**

# Роль специалистов

Важно осознавать свое собственное отношение, убеждения, чувства и опыт, связанные с насилием в отношении женщин и детей, в противном случае могут появиться цинизм, желание обвинить пострадавших, дистанцирование и равнодушие в работе.

## ***Важно помнить следующее:***

- не медлите и не торопитесь: не ждите немедленных результатов своего вмешательства;
- не допускайте недооценки мелких происшествий в жизни пострадавших;
- вместе с пострадавшими обсудите различные направления дальнейших действий, не останавливайтесь на одном решении;
- научитесь откровенно говорить со своими коллегами;
- обращайтесь за помощью, если вам пришлось столкнуться с насилием;
- обращайтесь за консультациями, помощью и проходите профессиональную подготовку.

# Что мешает специалисту распознать домашнее насилие:

- Личные убеждения и мотивы
- Собственные страхи и ощущение незащищенности
- Опасение оскорбить пострадавшую или агрессора
- Ощущение беспомощности и неспособности повлиять на ситуацию
- Опасение негативных последствий вмешательства в ситуацию насилия

# НАКАЗАНИЯ

**Что такое наказания?**

# Наказание

- дать наказ, наставление, образец поведения
- способ обозначить человеку какую-то норму поведения, систему правил

# НАКАЗАНИЯ

**Какие бывают наказания?**

# **Виды наказаний**

- 1. Физические наказания**
- 2. Вербальная агрессия**
- 3. Инициирование чувства вины**
- 4. Осуждение, неодобрение**
- 5. Принуждение к действию**
- 6. Лишение благ и привилегий**
- 7. Штрафы**
- 8. Исправительные работы**
- 9. Ограничение активности ребенка**
- 10. Наказание естественными последствиями**
- 11. Логические объяснения и обоснования**

# **НАКАЗАНИЯ**

## **Технология наказания**

### **Метод «Горячая печка»**

# Наказание: «ПРИНЦИП ГОРЯЧЕЙ ПЕЧКИ»



## 1. МГНОВЕННОСТЬ наказания.

Обжигаемся мгновенно, прикасаясь к горячей печке.

## 2. НЕОТВРАТИМОСТЬ наказания.

Каждый раз, когда прикасаемся к горячей печке - обжигаемся.

## 3. ОБЕЗЛИЧЕННОСТЬ наказания.

Обжигается любой, кто прикоснется к горячей печке.

## 4. ПРЕДУПРЕЖДЕННОСТЬ о наказании.

Каждый должен знать заранее: если прикоснешься к горячей печке, то обязательно обожжешься

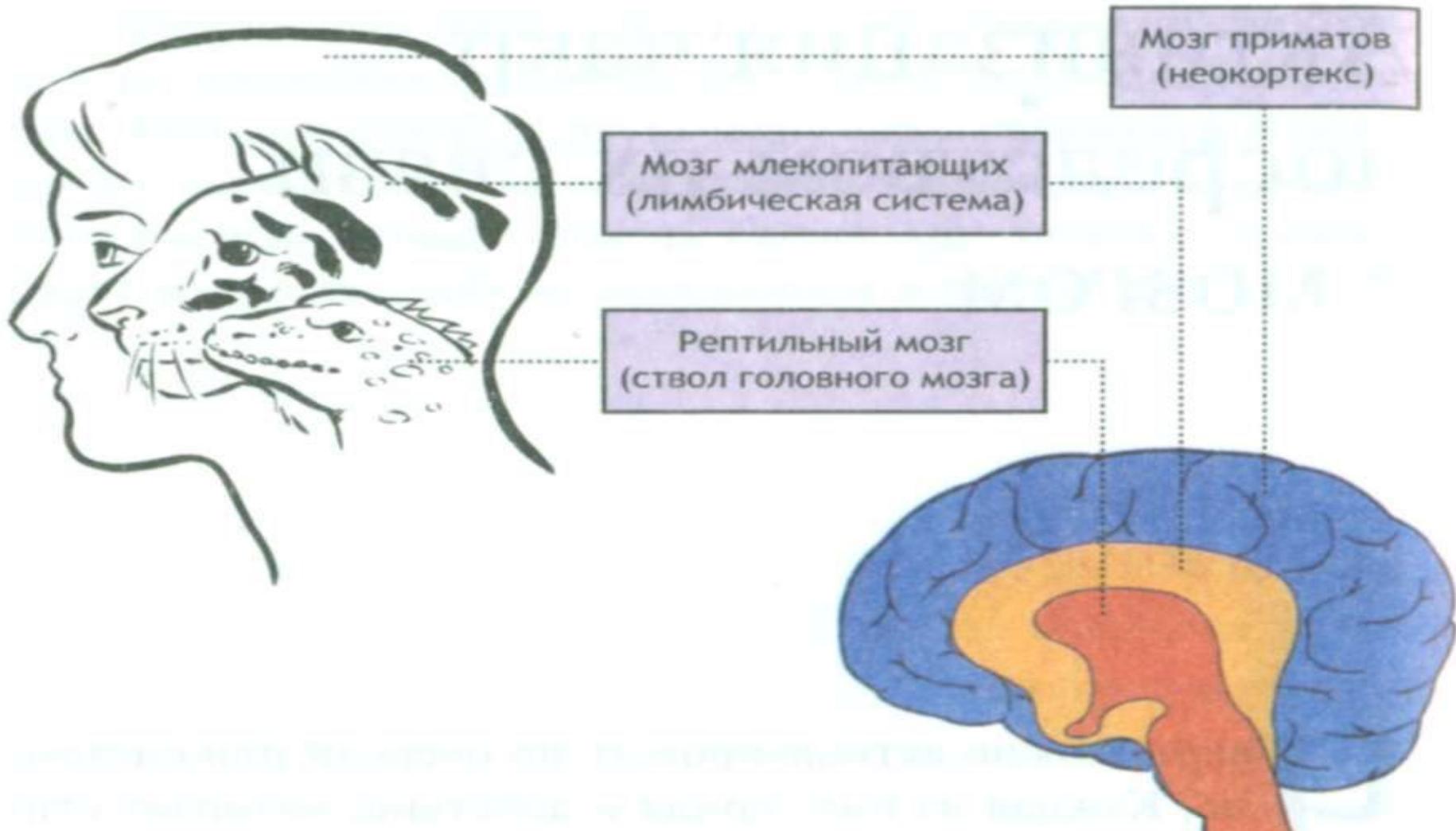
# **НАКАЗАНИЯ**

**ПОЧЕМУ и ЗАЧЕМ  
взрослые наказывают  
детей?**

# Теория «триединого мозга»

Пола МакЛина (Paul D.

Maclean)



# Теория «триединого мозга»

Пола МакЛина (Paul D.

MacLean)



## МОЗГ

- Родители часто наказывают ребёнка, чтобы вразумить. Ребёнок не слушается, мы его наказываем (бьём, кричим, угрожаем, игнорируем) – он делает то, чего мы так долго не могли добиться.
- Нам кажется, что ребёнок что-то понял. Но на самом деле ребёнок не делает никаких выводов по поводу того, что же он натворил и как ему вести себя по другому. Почему? Потому что сознательная часть мозга которая делает выводы (неокортекс) отключается, когда есть опасность. Ребёнком начинает руководить страх = биологически заложенная программа.
- Ребёнок либо станет проявлять агрессию по отношению к более слабым или к тем, кто наказывает (стратегия «бей»), либо избегать наказания, обманывать, уходить из дома («беги»), либо станет покорной личностью и на нашем ребёнке будут отыгрываться другие, а может он сам будет травмировать себя (стратегия «замри» - я ничего не

# Эмоциональный (лимбический) мозг

(От лат. *limbus* — край, граница)

Позволяет преодолеть инстинкты, которые могут оказаться недействительными в новых, необычных ситуациях.

- МакЛин выделяет **6 основных эмоций**: желание, гнев, страх, печаль, радость и нежность.
- Лимбическая система, придавая эмоциональную окраску полученному нами опыту, способствует обучению: те способы поведения, что доставляют «приятное», будут усиливаться, а те, что влекут «наказание», — постепенно отторгаться.
- Благодаря связи между памятью и эмоциями происходит регистрация результатов процесса обучения и выработка условных рефлексов.
- Этот лимбический «центральный мозг», вероятно, соответствовал бы тому, что в просторечии зовут «сердцем». Оказывается, что наше сердце не в груди, а

# Эмоциональный (лимбический) мозг

- Если ребенок боится Бабы-яги под кроватью, не помогает ему просто объяснить, что там никого нет, да и посветить фонариком тоже не помогает.
- А не страшно, только когда мама рядом. Когда ребенок цепляется за вас со слезами, провожая на работу, не помогает ему просто сказать, что «мама скоро придет», что «все взрослые должны работать» и прочие умные вещи. Мама уходит прямо сейчас, и это ужасно, потому что он хочет быть с мамой всегда.
- А помогает только посидеть с ним в обнимку, не дергаясь и не глядя на часы, и дать ему пока поносить свой халат – для лимбического мозга халат с запахом мамы – это, конечно, не мама, но

# Эмоциональный (лимбический) мозг

- Когда мы конфликтует с ребёнком у нас очень активно включается эмоциональный мозг.
- Не только ребёнок злится, обижается, возмущается на нас, чувствует к нам отвращение, но и мы, взрослые, можем чувствовать то же самое. И это нормально. Всё это течение чувств, эмоций и связывает глубоко нас с нашими близкими. С детьми и со взрослыми. Да и вообще, с людьми. На этом уровне мы чувствуем.
- Нет плохих чувств и эмоций – все они – о важном. Все они – о нас. Даже если мы злимся на кого-то (на ребёнка), то это злость всё равно НАША. Она говорит о том, что какие-то НАШИ потребности не удовлетворены, что НАМ что-то плохо.

# Эмоциональный (лимбический) мозг

- Часто мы делаем выводы, что если мы злимся на ребёнка, то значит что это ребёнок плохой – заставляет нас переживать такой ужас.
- Кто-то думает, что это он, взрослый, такой плохой. Позволил себе злиться на того, кого любит на самом деле. А такое оценивание – это не что иное, как отвержение.
- В чём нуждаемся мы, взрослые, во время конфликта? В чём нуждаются дети? ..... **В поддержке. В принятии.** У наших переживаний есть одно удивительное свойство. Если их услышать, принять, дать им течь – то они расслабляются. И это данность.
- Поэтому переживаниям, чувствам, эмоциям необходимо принятие. Очень важный момент: чтобы эмоция была нами услышана и принята. То есть можно сильно злиться на ребёнка и на себя. Но совершенно не обязательно на фоне агрессивных чувств совершать агрессивные действия.

## (неокортекс)

- Он служит опорой для тех видов деятельности, которые связаны с рефлексией и креативностью, **а у человека еще связан с воображением и волей.**
- Именно там регистрируются и сортируются различные ощущения, приходящие из внешнего мира. Здесь же они группируются в значимые образы, что ведет к интеграции телесной схемы и волевому моторному акту.
- Именно там строится наш образ окружающего мира, развивается устная речь и письменный язык, позволяющие нам освободиться от власти сиюминутного опыта и перейти от повторения к прогнозированию. Прогнозирование опирается на совокупность опыта, что позволяет просчитать вероятные события будущего.

Фронтальные доли мозга **являются основным органом сознательного внимания, воли и свободы:** именно там вырабатываются наши самокритичные суждения, решения и планы. Они позволяют нам осуществлять осознанный выбор при свободно избранном способе поведения

## (неокортекс)

- У детей рациональный мозг, а точнее – лобные доли, отвечающие за саморегуляцию, за осознанность и многое другое, начинает развиваться только в районе 6-9 лет.
- Дети – это инстинкты и эмоции. Если взрослый, при определённой тренировке, может сознательно регулировать своё состояние, то ребёнок – нет. Даже взрослым с их развитым неокортексом очень трудно бывает справиться с нахлынувшими во время конфликта эмоциями, а ребёнку тем более. Ребёнок только обучается этому.
- В подростковом возрасте дисбаланс вносят ещё и гормоны и новые социальные задачи. Ребёнок только-только начинает ориентироваться в себе, в мире – как организм снова преподносит ему новые неизведанные ощущения, с которыми нужно что-то делать, и снова надо

## (неокортекс)

- У детей любого возраста есть потребность – чтобы взрослые за их поступками, поведением увидели, что происходит с ними на самом деле. Сами в себе они разобраться не могут. Не развит ещё мозг для этого и нет достаточного опыта.
- Ребёнок просто чувствует напряжение и выдаёт его родителям. Ведь именно они его самые любимые, значимые, надёжные взрослые. И у которых есть развитый неокортекс. Они смогут помочь уравновесить эмоции ребёнка и его формирующуюся сознательную часть. Также смогут напалить

## (неокортекс)

- У детей способность поставить себя на место другого человека, другого ребёнка в 6-7 лет только начинает развиваться. Но даже дошкольники, начинают повторять то, что видят.
- Ребёнку важно научиться понимать свои эмоции, эмоции другого, называть их. Когда мы можем назвать явление словами, то мы можем уже управлять этим.
- Формирование словаря эмоций - это начало развития психической устойчивости ребёнка и взрослого.

# **Возрастные этапы созревания мозга.**

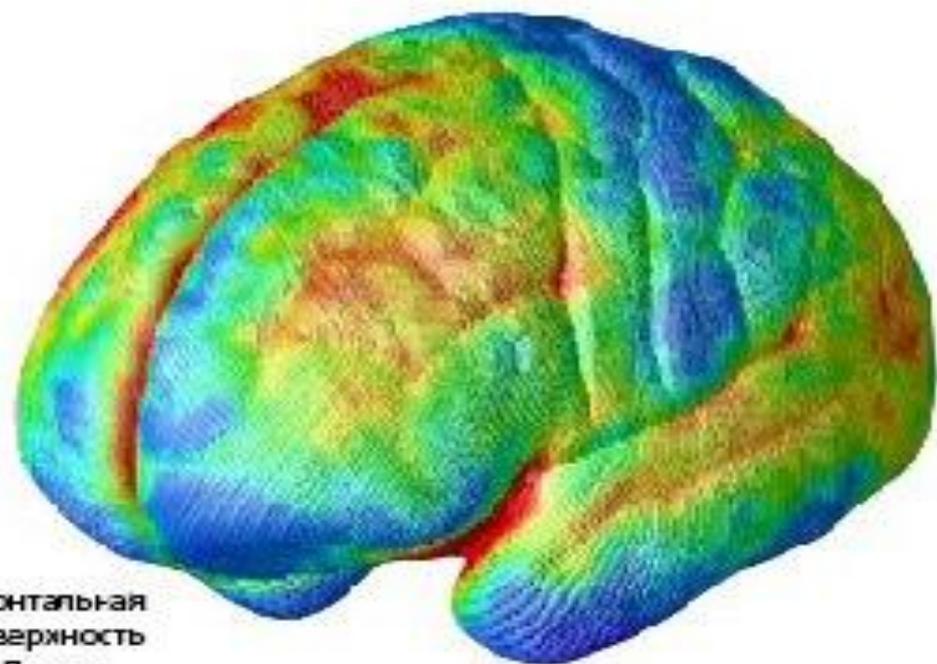
И

Зрелость мозга



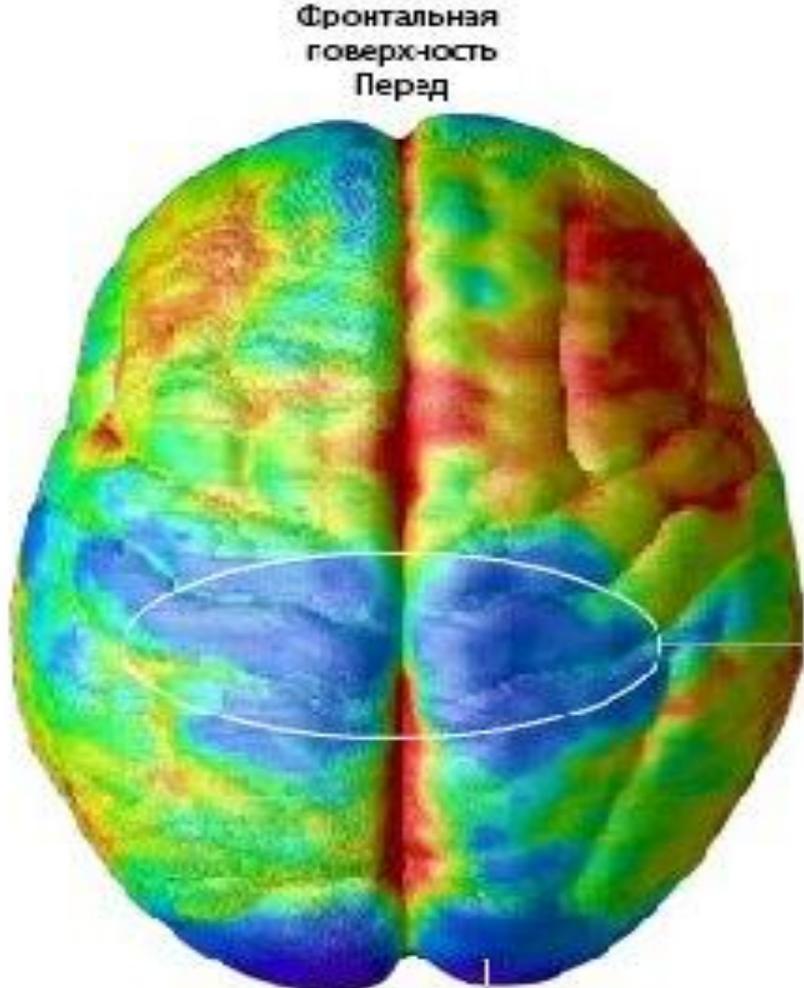
Менее зрелый

Более зрелый



Фронтальная поверхность  
Перед

Вид сбоку (слева)



Фронтальная поверхность  
Перед

Вид сверху

Зр  
О  
зр

**4 года**



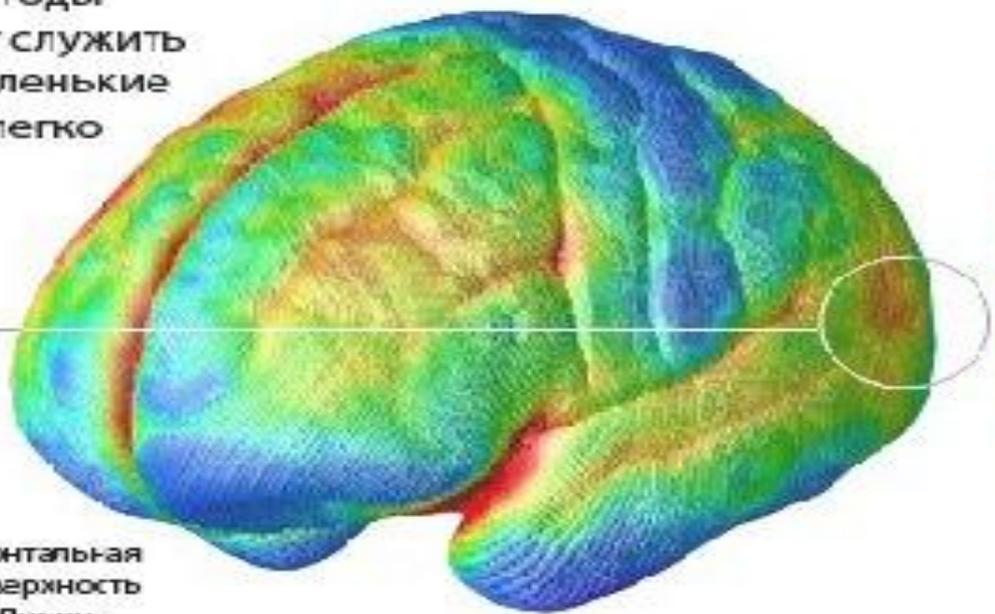
года

9 лет

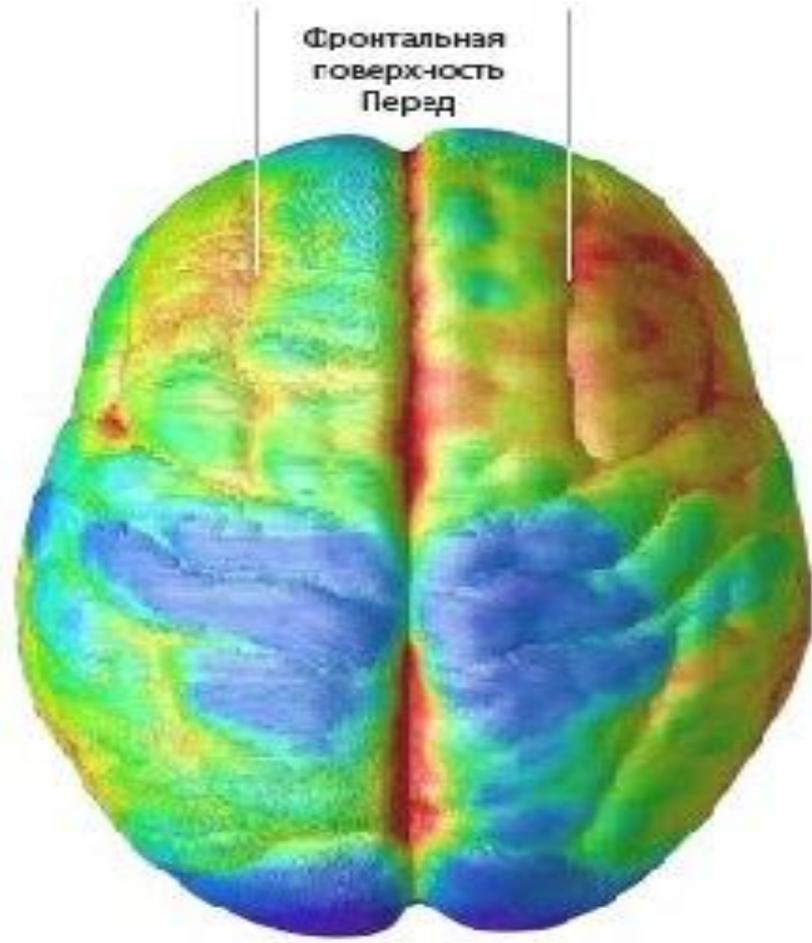
15 лет

21 год

за речь -  
кевым цветом,  
иваться в  
уже начинает  
ничтожная  
ощие годы  
может служить  
му маленькие  
, так легко



Вид сбоку (слева)



Вид сверху

**6 лет**



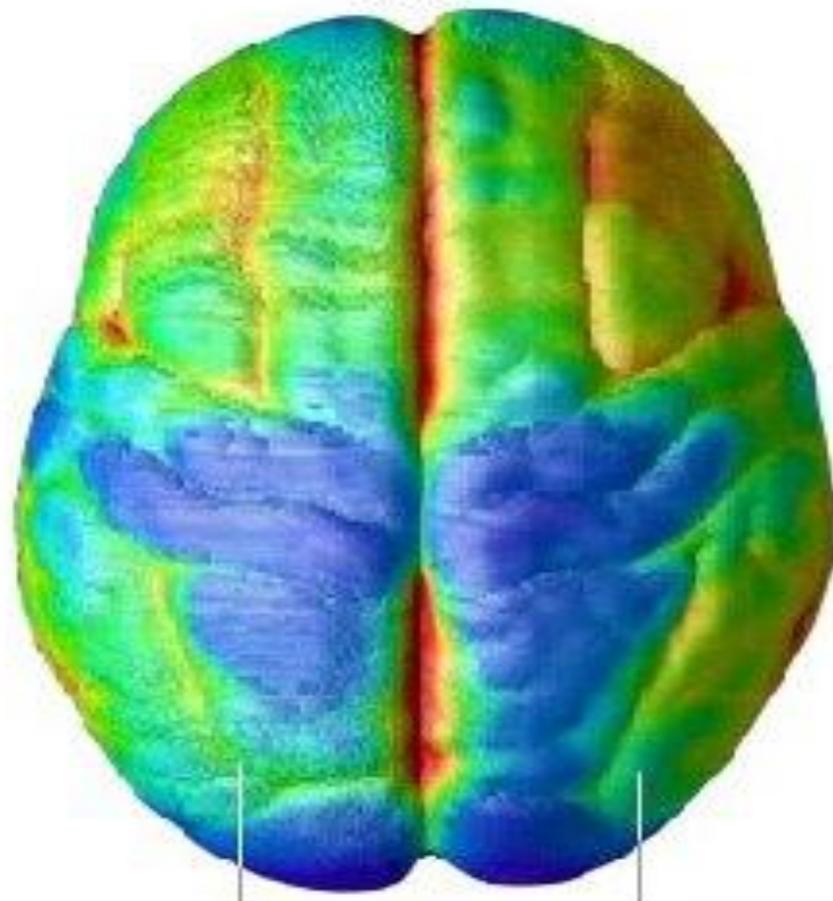
Зрелость мозга



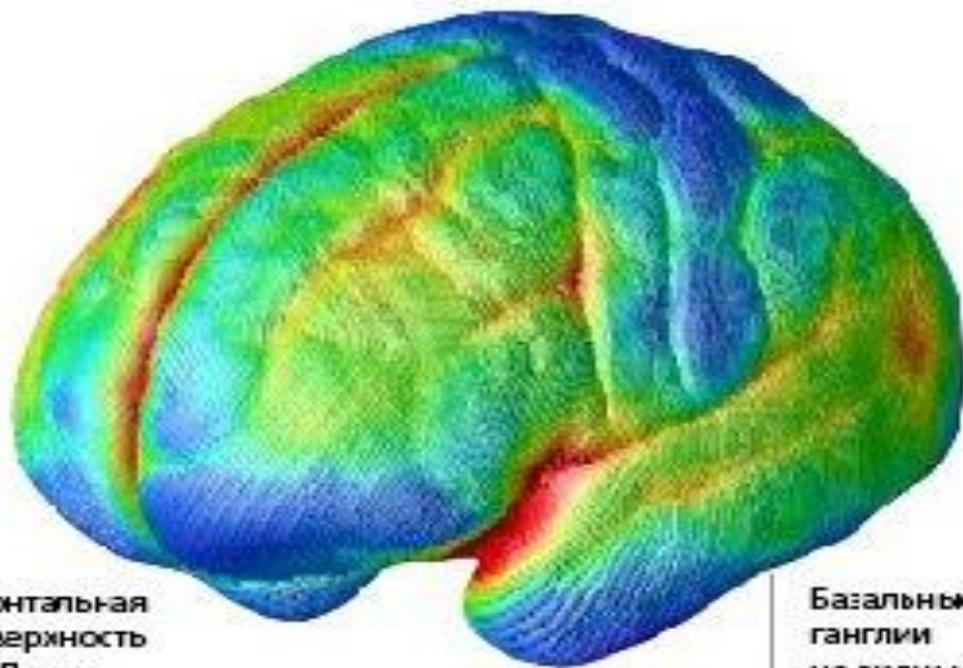
Менее  
зрелый

Более  
зрелый

Фронтальная  
поверхность  
Перед



Вид сверху



Фронтальная  
поверхность  
Перед

Вид сбоку (слева)

Базальные  
ганглии  
не видны

**9 лет**



9 лет

15 лет

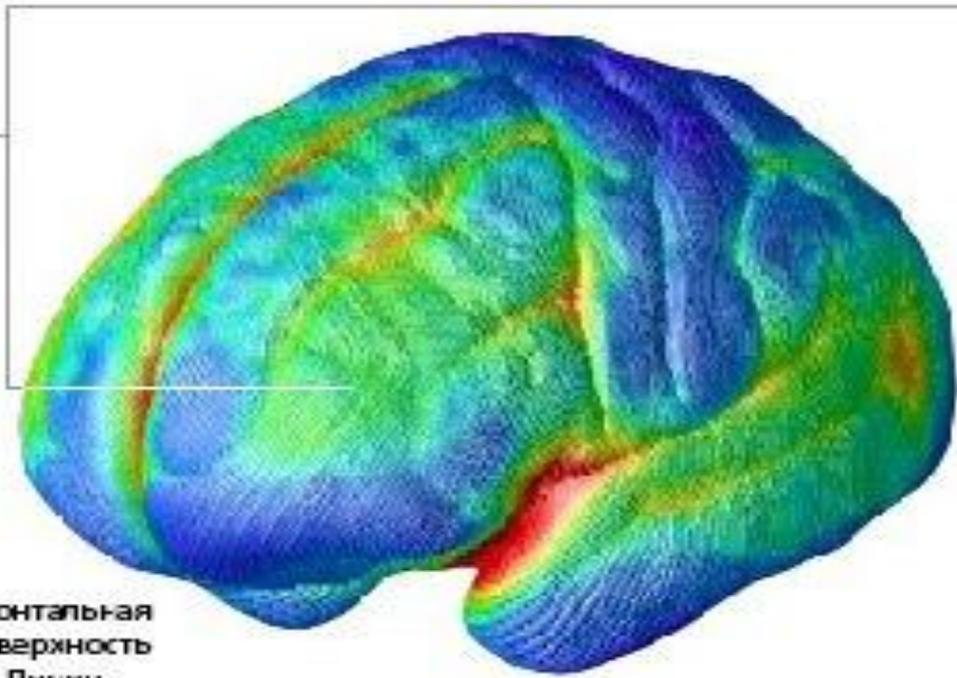
21 год

зает  
ока  
но

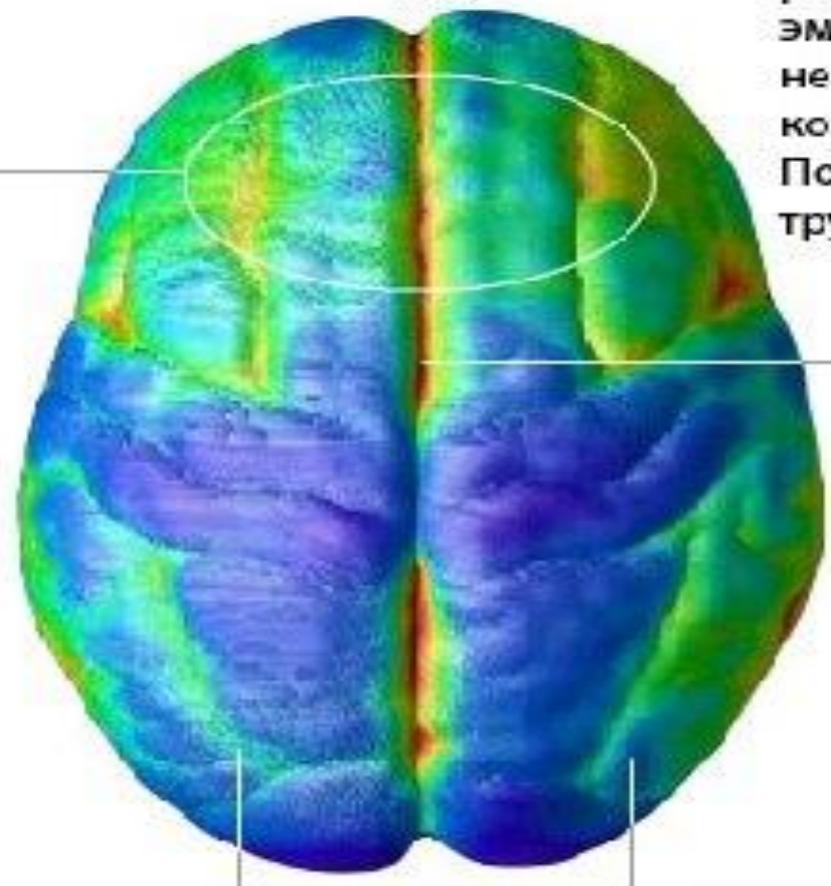


Фронтальная  
поверхность  
Перед

глу  
ра  
эм  
не  
ко  
По  
тр



Вид сбоку (слева)



Вид сверху

# 13 лет

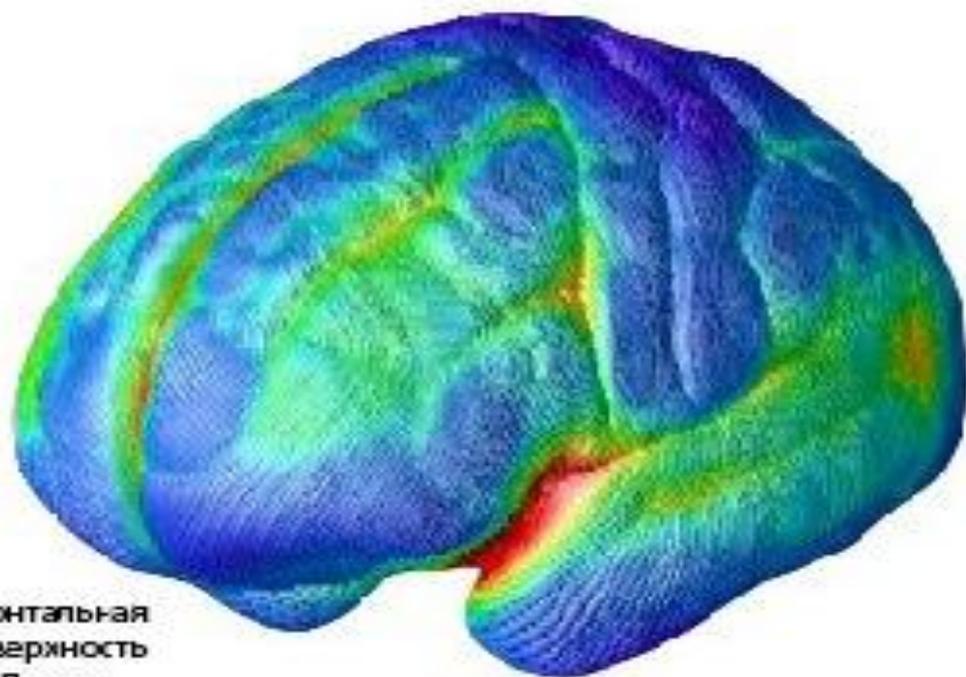


Зрелость мозга



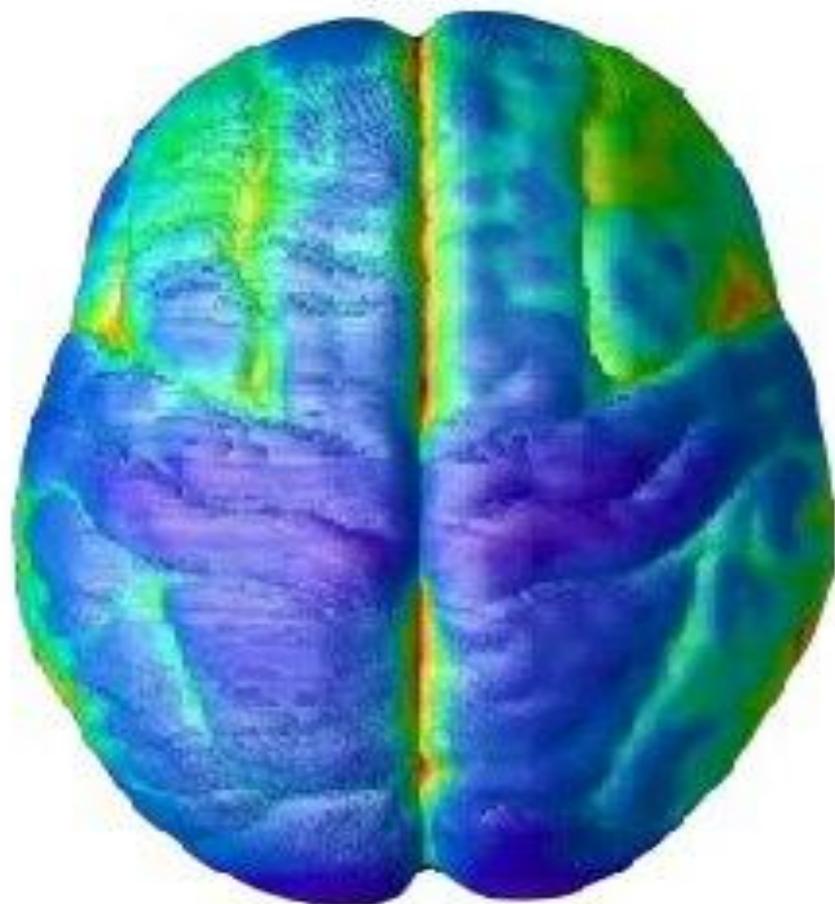
Менее  
зрелый

Более  
зрелый



Фронтальная  
поверхность  
Перед

Вид сбоку (слева)



поверхность  
Перед

Вид сверху

**15 лет**

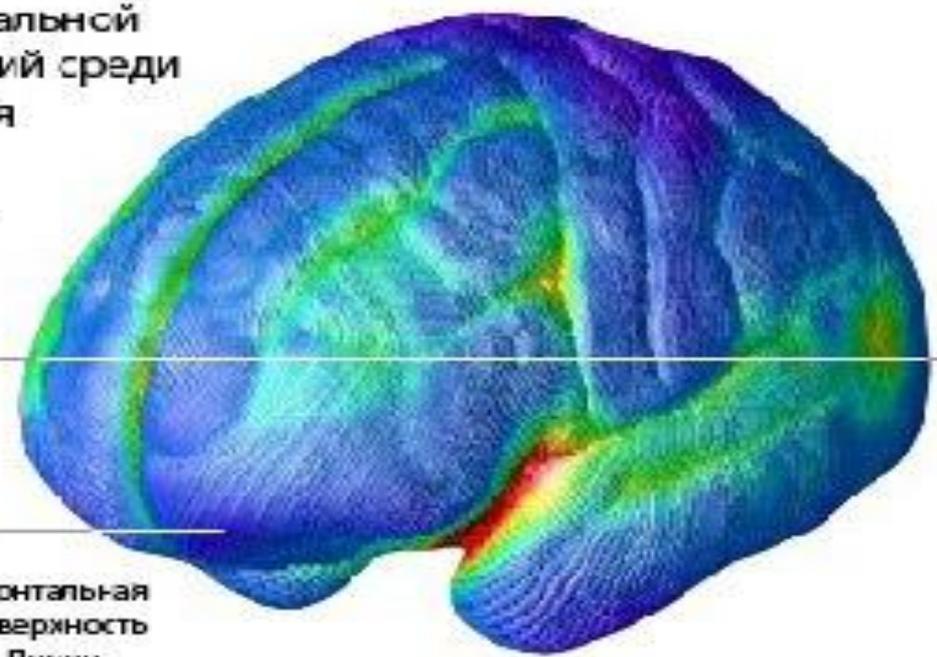
да

9 лет

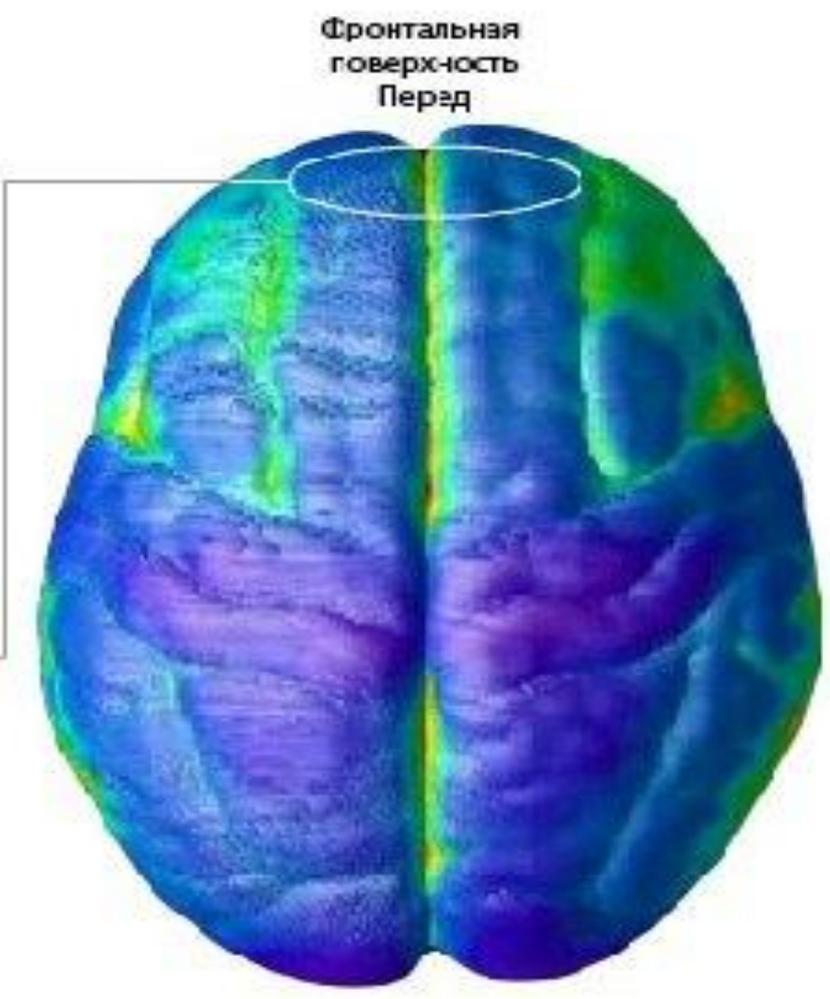
15 лет

21 год

созревших  
головного  
шем  
способны  
жними  
этих  
альной  
ий среди  
я



Вид сбоку (слева)

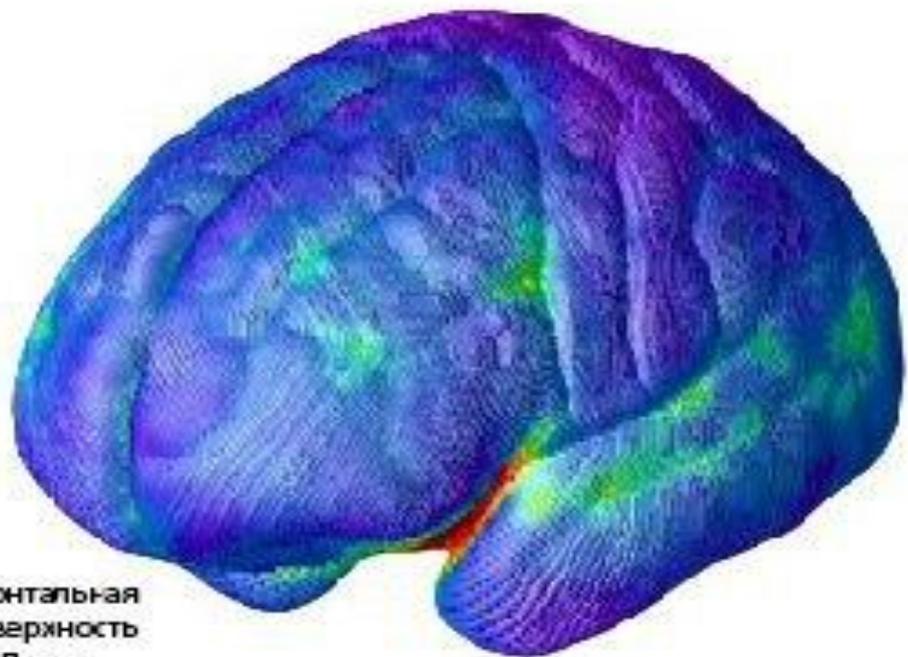


Вид сверху

**17 лет**

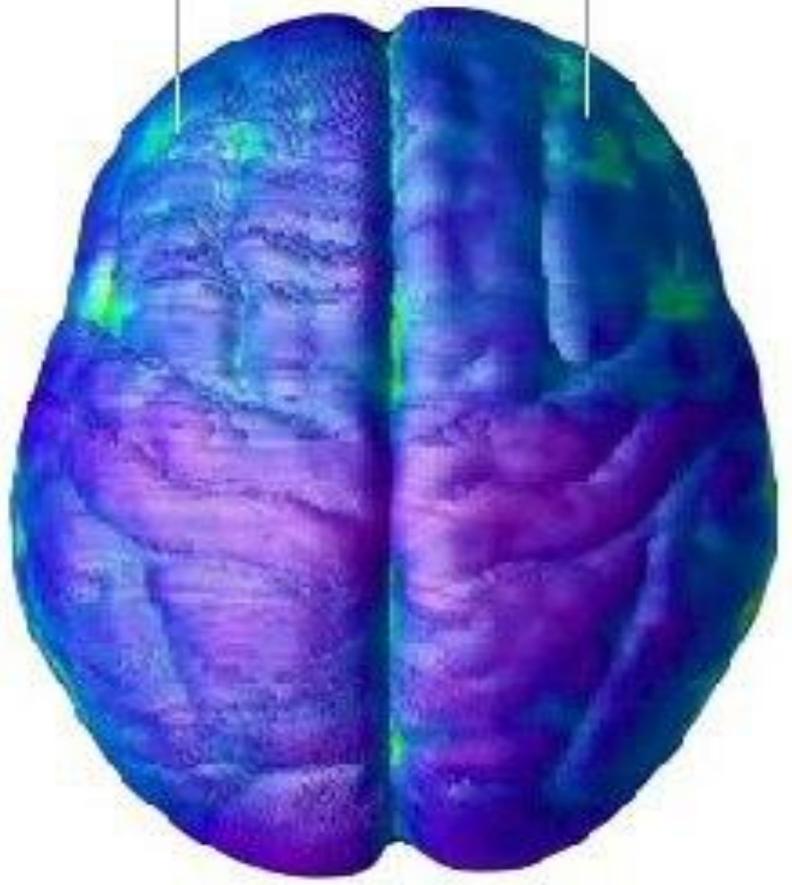


Кции-  
кется,  
остью  
озрасте,  
олетового  
от,



Фронтальная  
поверхность  
Перед

Вид сбоку (слева)



Фронтальная  
поверхность  
Перед

Вид сверху

# 21 год



Зр  
М  
че  
Н  
с  
по  
«В  
в  
и  
р  
зр  
пр  
р  
го

# НАКАЗАНИЯ

**Как наказания связаны с  
эмоциональной  
усталостью родителей?**

**Эмоциональная**

**усталость**

**Синдром**

**Эмоциональной**

**усталости (СЭУ) – это**

**эмоциональное**

**истощение**

# Эмоциональная усталость

- У нас социально не одобряется родительская беспомощность. И если мама, допустим, находится уже в первой или второй стадии ЭВ, то она скорее слышит «Да ладно, соберись, тряпка!» (синдром ЭУ может быть не обязательно только у матери, ему подвержены и отцы, и бабушки, и дедушки). Хотя на самом деле, если вовремя родителя не вытащить из этого состояния, то будет страдать вся семья.

# СТАДИИ СЭУ

1. **стеническая**, стадия выдерживания, когда человек уже устал, ему еще тяжело, но он справляется. Справляется за счет чувства долга, совести, ответственности. Человек собирает себя в руки. Это может длиться достаточно долго, на этой стадии человек хочет побольше отдохнуть и это помогает, он потом снова полон сил. Это еще благополучное состояние. Но на такую перегрузку может наложиться еще что-нибудь. И тогда даже решается

# СТАДИИ СЭУ

- 2. Астеничная** – стадия не-выдерживания. Это - нервное истощение, неврастения, «больше не могу», «сил больше нет». В этом состоянии любая задача - новая, или требующая включения вызывает чувство отчаяния. Если на стеничной стадии обычно все начинается с раздражения, то на астеничной это слезы, апатия, состояние когда руки просто опускаются. Появляются мысли «А пропади все пропадом!» Сильно ухудшается здоровье, падает иммунитет, можно легко заболеть. Ухудшается физическое состояние, все трудно, ничего не радует, ребенок не радует, умиления нет, удовольствия нет от общения с ребенком. Одно из самых неприятных

# СТАДИИ СЭУ

2. При астеничной стадии начинаются сложности с едой - забывают поесть, ловят себя на том, что не было крошки во рту весь день, кто-то компенсирует недостаток сна большим количеством еды. Тянет на сладкое, жирное, закинуть хоть что-то в топку, когда сил нет. Обычно, когда дети маленькие или погодки, то сильно страдает либидо. Секса не хочется совсем, любая эротическая составляющая при контакте с мужем, раздражает. Женщине кажется, что это избыточно. На износе, когда организм истощен, одна из первых функций, которая выключается - это либидо. Организм как будто посылает сигнал: «Нечего размножаться,

# СТАДИИ СЭУ

3. Стадия - самая тяжелая, это **личностная деформация**. Психика включает защиту «Это не ты плохая, это они все уроды». Родители начинают думать, что это ребенок паразит, начинается ненависть к ребенку, общение с ним уже контролирующее, унижающее, агрессивное. На самом деле, это люди настолько эмоционально выгоревшие, что у них началась деформация личности и дети для них уже помеха.

# **КТО больше подвержен риск**

- 1. Родители, у которых дети с разницей в возрасте меньше 5 лет.**
- 2. Родители часто болеющего ребенка.**
- 3. родители тяжело болеющих детей, особых детей**
- 4. Мамы, которые рано выходят на работу или работают дома**
- 5. Неполные семьи**
- 6. Конфликтная семья**
- 7. Взрослые, которые сами пережили травмы развития.**
- 8. Перфекционисты**

# Эмоциональная усталость: ЧТО

## делать?

- Обычный вопрос «Как бороться с выгоранием?». Ответ: НИКАК.
- Борьба - предполагает насилие. А истощенный человек на любое насилие, даже если это насилие надо собой еще больше истощается. Если вы устали, если ребенок раздражает - надо себя просто пожалеть, признать что вы устали. Подумайте о себе тепло и ласково. Если бороться - приказывать себе не раздражаться - это приказ психике «отморозить» чувство. Отсечь от себя ту часть, которая устала.
- Это не тот вопрос, который надо решать усилием воли. Если ваше раздражение станет меньше, то и ребенок успокоится, с ним станет легче.

# Эмоциональная усталость: ЧТО

## делать?

1. «Сначала кислородную маску себе, потом - ребенку».
2. Обязательно 7-8 часовой сон, чтобы восстановиться. Придумать любые способы, чтобы это обеспечить. Человек должен высыпаться хотя бы 2-3 раза в неделю.
3. Нормально и регулярно есть, гулять.
4. Дойти до невропатолога и пить поддерживающие нервную систему средства. Здесь хороши витамины группы В, магний.
5. Если знаете о своих детских травмах, то надо быть готовым обратиться за помощью к психологу.
6. Просите родственников о любой помощи - финансовой, чтобы погуляти с детьми, взяли их на

# Эмоциональная усталость: что

## делать?

7. Все, что улучшает физическое и/или эмоциональное состояние. Прогулки, хобби, баня, массаж.
8. **Не подходят** тут любые химические стимуляторы. Чай, кофе, алкоголь. Если вы вообще не можете без кофе или чая - надо что-то менять в своем расписании, а не вздрючивать ЦНС.
9. **Осторожно** с алкоголем! Если один раз в компании вы выпили вина - это одно. Алкоголь - это депрессант, он ЦНС не питает, а дает еще большую нагрузку. Как регулярное средство - не подходит, а риски высокие.
10. **Ничего важнее восстановления родительского ресурса в деле воспитания ребенка нет.**

# НАКАЗАНИЯ

**Какие последствия у наказаний?**

# О наказаниях

## О наказаниях важно помнить:

1. Наказания могут дать кратковременный сиюминутный эффект, именно поэтому часто используются взрослыми.
2. В долгосрочной перспективе наказания всегда имеют побочные эффекты.

# О наказаниях:

## краткосрочные последствия

1. Происходит привычка к наказаниям. Мы наказываем всё сильнее, но это уже не помогает.
2. Ребенок начинает бояться родителей.
3. Наказание учит избегать наказания. Ребёнок учиться лгать, скрывать, лишь бы не испытывать неприятностей. И даже если в его жизни происходит что-то, за что вы не стали бы наказывать его, но ребёнку кажется что можете наказать – он будет скрывать от наказывающего родителя эту часть жизни.
4. Наказания, в первую очередь, включают отделы мозга, работающие на выживание. Даже если ребёнок любит вас, он всё равно будет сопротивляться наказаниям, потому что это заложено природой. Либо будет подчиняться - «замри», но в этом случае замирает и желание развиваться, замирают остальные чувства, желание искренне общаться

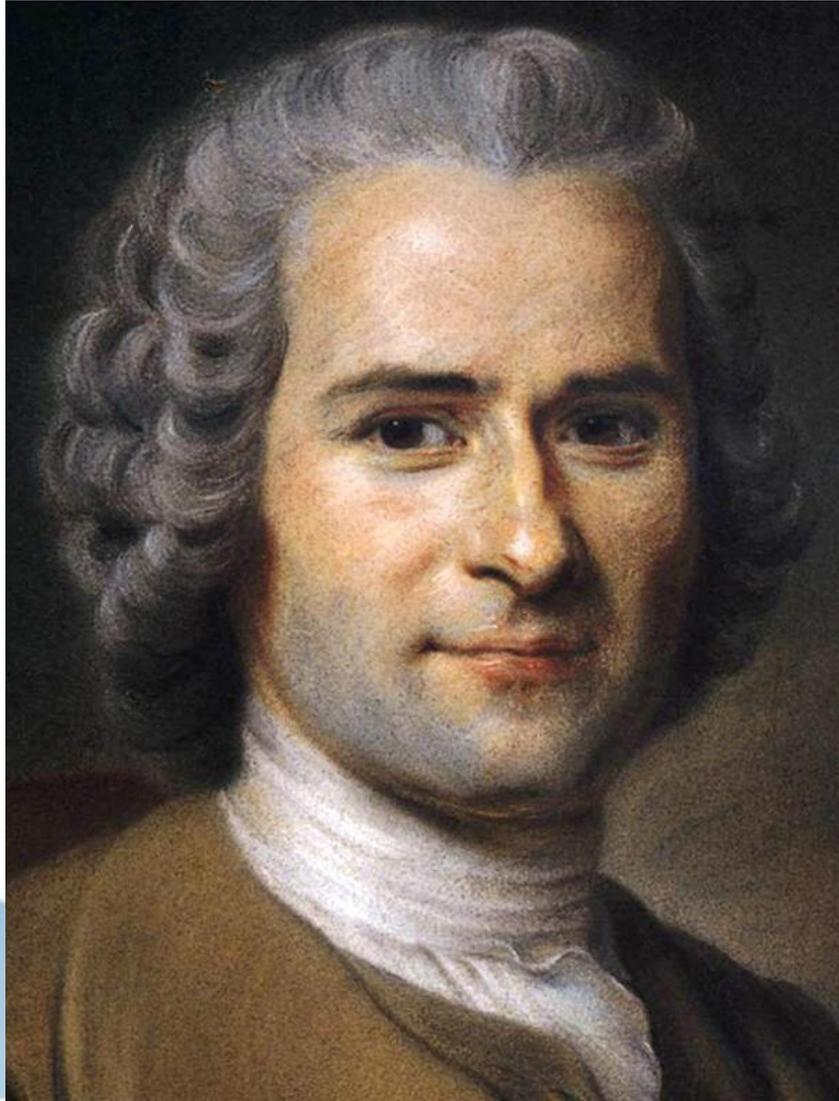
# О наказаниях: долгосрочные последствия

1. Поведение за которое наказывали может уйти, но возникнет новое, так как поведение – это лишь верхний слой проблемы. Поведением ребёнок показывает, что нам необходимо обратить внимание на какую-то проблему. Необходимо решать проблему.
2. Если ребёнок нуждается в родителях эмоционально, пытается завоевать их любовь, то став взрослым он может начать избегать контакта с родителями. Происходит охлаждение отношений.
3. Наказание не учит новому, желательному поведению, не объясняет ребёнку, а как нужно делать, не тренирует его.
4. Если вы используете физическое наказание или жёсткое эмоциональное давление, то ребёнок рискует в дальнейшей жизни попадать в отношения, где к нему будет применяться насилие. А он даже не сможет понять, что с

# НАКАЗАНИЯ

**Что можно делать вместо наказаний?**

# Метод естественных последствий



Данный метод  
научно  
обосновал  
французский  
просветитель  
Жан Жак Руссо.

# Метод естественных последствий

дает возможность ребенку на собственном опыте убедиться в неприятных последствиях своего упрямства, «страдает» от непослушания и своеволия.

Его действенность заключается в том, что ущерб, причинённый детским непослушанием, взрослые не торопятся устранять, чтобы содеянное убеждало ребёнка в недопустимости непослушания.

# Метод естественных последствий

- основывается на личном опыте ребенка, сталкивающегося с непосредственными результатами своих поступков. Так, в случае причинения какого-то ущерба ребенок обязан сам справиться с ситуацией (разлил-убрал, получил двойку – исправил, разорвал что-то – сам зашил и т.п.)
- Этот вид наказания помогает найти конструктивный выход из ситуации ущерба.
- Такое поведение ребенка лучше всего формируется в совместной деятельности со взрослым, демонстрирующим модели желательного поведения личным примером.
- Наказание естественными последствиями «дозировается» в зависимости от возраста ребенка и

# Метод естественных последствий

## Технология:

1. Поставить ребенка в известность о последствиях.
2. Дать ребенку свободу выбора действий.
3. Уберечь ребенка от ситуации, при которой сделав неправильный выбор, встала угроза его безопасности и здоровью.

# Метод логических последствий

| Логическое последствие  | Излишний комментарий  |
|---|---|
| Когда Кирилл начинает плакать, мама молча заканчивает совместную игру   | Мама ругается: «Ты думаешь, мне доставляет удовольствие играть с тобой, если постоянно ревешь?»                               |
| Олесе не одевают больше памперс. Если штанишки мокрые, мама говорит: «Ты знаешь, где лежат твои вещи». После этого она молчит | Мама говорит: «Это просто невероятно, снова описалась. И как тебе только самой не противно? Теперь иди и снова переодевайся!» |
| Никита должен вытереть пролитое им молоко. Папа   | Пап Никиты говорит: «Ты такой растяпа! Нужно  |

# Метод естественных последствий

- Например: если ребёнок разбил окно, будет логично заставить его заплатить за новое стекло из своих карманных денег; но совершенно неуместно «штрафовать» его за беспорядок в его комнате - в данном случае нет никакой логической связи между деньгами и его поведением.
- Чтобы обучение детей на последствиях их действий не превратилось в наказание, родителям не следует выходить из себя, напоминать, угрожать, предупреждать или использовать фразы вроде: «Может хоть это тебя чему-нибудь научит!» - само действие будет воздействовать более эффективно, чем сопровождающие его «шумовые эффекты».
- Важно вести себя в спокойной, но твердой манере.
- Важно помнить, что целью обучения детей на последствиях их действий является оказание им помощи в выборе разумных решений, а не принуждение их к выполнению родительской воли.

# Метод естественных последствий

- Метод естественных последствий не должен использоваться в качестве дополнительного аргумента в пользу решения, уже принятого родителями (за исключением, разве что, ситуаций, когда данный метод используется в воспитании совсем маленьких детей).
- Важно привлекать детей к обсуждению важных для них решений (например, относительно того, в котором часу они должны возвращаться домой с прогулки, какую работу по дому они должны выполнять, поедут ли они на пикник вместе с родителями, и т.д.).
- Обучая детей на последствиях их собственных поступков, необходимо проявлять определенную гибкость и ориентироваться на конкретные обстоятельства: данный метод применим к периодически возникающим проблемам, но ни в коем

# Родительские собрания:

1. методика проведения род. собраний
2. тематика род. собраний
3. вариант методички.

# Как начать работу с родителями по теме ненасильственного воспитания?

1. Почитать методичку. Понять насколько вам интересна эта тема, насколько вы разделяете взгляды ненасильственного воспитания.
2. При возникновении интереса желательно посмотреть материалы, на которые есть ссылки.
3. В школе начать удобнее с темы травли.
4. Быть готовым к тому, что родители по-разному будут реагировать на поднятие темы ненасильственного воспитания.
5. Обсудить с родителями регламент собрания (правила взаимодействия) – как действовать, если возник спор, накалились эмоции.
6. Приобщать детей к теме ненасильственного

# **Примерная тематика собраний**

- 1. Травля в классе.**
- 2. Теория триединого мозга МакЛина.**
- 3. Наказания.**
- 4. Эмоциональная усталость родителей.**
- 5. Эмоции.**
- 6. Принципы и техники ненасильственного общения.**
- 7. Конфликты. Как использовать техники ненасильственного общения в конфликтных ситуациях.**

**Учитель – образец  
ненасильственной  
коммуникации**

# Модель формирования новых навыков у детей – «5 пальцев»



**Я РАССКАЖУ – ТЫ ПОСЛУШАЙ**



**Я ПОКАЖУ – ТЫ ПОСМОТРИ**



**ДАВАЙ СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ**



**ТЫ СДЕЛАЙ – Я ПОСМОТРУ**



**ТЫ СДЕЛАЙ САМ – МНЕ  
РАССКАЖИ**

# Стиль беседы

## ДИРЕКТИВНЫЙ СТИЛЬ

○ Я знаю, как...

○ Я говорю вам ...

○ Следуйте указаниям...

## ПАРТНЕРСКИЙ СТИЛЬ

○ Вы знаете, как...

○ Я спрошу вас...

○ Решение за вами...

# Учитель – образец ненасильственной коммуникации

## «Я» - сообщение

- Дает возможность высказать свои чувства и мысли, не обвиняя и не задевая другого человека. Вы говорите о СЕБЕ, о СВОЕМ переживании + проговариваете то, что вам хотелось бы.
- Для этого фраза формулируется от ПЕРВОГО лица: Я, МНЕ, у МЕНЯ, в МОЕЙ...

# Учитель – образец ненасильственной

## коммуникации «Я» - сообщение

| ФРАЗА   | «Я»-сообщение  |
|---|--|
| Ты меня достал своей тупостью!                | Мне неприятно быть непонятым. Я устал объяснять много раз одно и то же. + Хотелось бы, чтобы меня услышали с первого раза. |
| Ты меня не ценишь и не уважаешь!              | Мне обидно, когда мое мнение игнорируют. + Мне хотелось бы чувствовать больше уважения к себе                              |
| Перестань меня переспрашивать, ты мне мешаешь | Мне сложно собираться с мыслями, когда мне задают вопросы, и я все время отвлекаюсь. + Хотелось бы побыть одному 20 минут. |
| Ты не даешь мне работать                      | Шум и гвалт мешают мне сосредоточиться. + Мне хотелось   |

**Учитель – образец ненасильственной  
коммуникации**

**техника  
«Активное  
слушание»**

# Учитель – образец ненасильственной коммуникации

---

## Ключевые навыки активного слушания

- 1. Навык восприятия** – умение находиться в состоянии крайней внимательности к собеседнику
- 2. Навык сфокусированного слушания** – умение переносить фокус внимания со своего понимания и информации (поверхностное слушание) на смысл сообщения (глубокое слушание)
- 3. Навык следования** – умение удерживать обсуждение в русле поставленных целей.
- 4. Навык обобщения** – умение выделять и формулировать главное

# Доверие

**ПОДСТРОЙК**

**А**

- ПОЗА
- ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ
- МИМИКА
- ДЫХАНИЕ
- ТЕМП РЕЧИ
- ГРОМКОСТЬ
- ИНТОНАЦИИ

**БУЛЛИНГ  
МОББИНГ  
ТРАВЛЯ**

## чувства

- Агрессия по отношению к пострадавшему за то, что он слабак, не может дать отпор и теперь из-за него у всех проблемы. Эти чувства могут испытывать как взрослые, которые пытаются решить проблему, так и дети – свидетели буллинга.
- Страх.
- Стыд, что боишься, ничего не предпринимаешь (у взрослых, у детей)
- Стыд что такого ребёнка воспитали (слабого или агрессивного).
- Беспомощность.
- Униженность.
- Жалость.
- Наслаждение властью – у агрессора.
- Ненависть к агрессору.
- Отвращение к аморальности агрессора или к слабости жертвы.
- Удовлетворение от того что жертва наказана, т.к. это может быть очень агрессивный и неудобный ребёнок – так тебе и

# **БУЛЛИНГ (травля):**

- **Буллинг нужно отличать от конфликта, от обычных детских драк.**
- **В конфликте всегда есть причина. В травле причины нет.**
- **Травля – это такая система отношений, когда одни подавляют других.**
- **Буллеры всегда найдут повод, не найдут, так придумают за что зацепиться.**
- **В конфликте может быть неясно, как решится ситуация, в чью пользу или**

# БУЛЛИНГ (травля):

## 4 характеристики буллинга.

- **агрессивность** (буллинг это про насилие, это не отношения, не игра)
- **умышленность** (агрессивные действия совершены преднамеренно, неслучайно толкнул)
- **регулярность** (не разовая стычка, систематические повторяющиеся действия)
- **неравенство в силе, во власти** (есть явно сильная и слабая сторона, одни и те же в роли агрессоров, одни и те же в

# **БУЛЛИНГ (травля):**

## **Проявления буллинга:**

- **Оскорбительные, унижающие комментарии. Клички.**
- **Сексуализированные комментарии.**
- **Отбирание еды, денег.**
- **Порча или прятание личных вещей.**
- **Угрозы. Если ты будешь с ним дружить, то я не буду дружить с тобой.**
- **Бойкот. Я не буду с ним сидеть, играть, брать в свою команду.**
- **Игнорирование. Ведут себя так как будто ребёнок пустое место.**
- **Физическое насилие.**

# **БУЛЛИНГ (травля):**

## **Последствия:**

- **Устойчиво сниженная самооценка.**
- **Тревожность.**
- **Синдром выученной беспомощности.**  
**Даже в лучших условиях дети перестают добиваться успеха, т.к. верят что не могут быть успешны в принципе.**
- **Посттравматический синдром**
- **Психосоматика. Снижение иммунитета, энурезы и т.д.**
- **Суицидальные мысли и попытки. В 5 раз чаще чем у обычных школьников.**

# **БУЛЛИНГ (травля):**

**Кто участвует в буллинге?**

- **Агрессор**
  - **Жертва**
  - **Свидетели.**
- 
- **Может казаться, что это отношения двух человек, но при внимательном рассмотрении участвует коллектив. Буллинг – это болезнь группы. Работать надо с группой.**
  - **Если взрослые не реагируют, дети считают это как их согласие с**

# **БУЛЛИНГ (травля):**

**Как учитель может  
противодействовать  
и останавливать  
травлю?**

# БУЛЛИНГ (травля): ПРОФИЛАКТИКА

- *На родительском собрании необходимо сообщить, что именно есть в вашей школе для профилактики травли. Чем именно могут помочь родители.*

# **БУЛЛИНГ (травля):**

## **ПРОФИЛАКТИКА**

- На уровне администрации:

- Написать положение, составить формы заявлений на подозрение о буллинге. Алгоритм работы. Как уделить этому время среди школьного расписания. Дополнительные мероприятия. Методические объединения специалистов.
- Принять общую концепцию, что школа занимается воспитательной работой.
- Обращаться к руководству. Что именно будете просить? Программы, обучение,

# **БУЛЛИНГ (травля):**

## **ПРОФИЛАКТИКА**

**- На родительских собраниях:**

- **Рассказывать о буллинге,**
- **о том что все дети в случае буллинга являются пострадавшими,**
- **что вам хотелось бы от родителей в случае буллинга.**
- **Если у них есть подозрение, что ребёнка травят, то куда ему обратиться. К классному руководителю, к завучу, к директору.**
- **Рассказать какая система профилактики и**

# **БУЛЛИНГ (травля):**

## **ПРОФИЛАКТИКА**

### **- Взрослые в работе с детьми:**

Обращать внимание на признаки буллинга:

- Ребенок старается держаться рядом со взрослым
- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость
- Боится или не хочет идти в школу
- Убегает из учреждения
- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы. Опаздывает
- Ребенок не спрашивает тему урока, домашнее задание у сверстников, если он не успел записать
- Требуется или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров»
- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде

# **БУЛЛИНГ (травля): ПРОФИЛАКТИКА**

- **Опросы, анкетирование, анонимный ящик.**
- **Информирование учащихся о том, какие правила приняты в школе, куда можно сообщить о происходящем.**
- **Образец общения от взрослых.**
- **Общие цели группы и распределение вклада участников.**
- **Есть культуры где ошибка прощительна, а есть культуры где ошибка непрощительна**

**Методическ  
ие  
материалы**

Ю. Б. ГИППЕНРЕЙТЕР

*Общаться  
с ребенком*

**Как?**



# Методические материалы

1. Сью Геркардт. Как то, что вы формируете мозги ребёнка?
2. Более подробно об инструментах ненасильственного общения с детьми можно почитать в книге **Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребёнком. Как?** В этой книге подробно, с примерами описано активное слушание, я-сообщение, установление границ и правил. Даны упражнения для тренировки.
3. **Маршалл Розенберг. Ненасильственное общение.**
4. **Статья Анастасии и Максима Береновых** для журнала «Наши дети». Подборка правил о том, как родителям составить разговор о сексе с детьми и подростками. Как прислушиваться к своим переживаниям и говорить «нет».
5. Лекция **Антон Ежов. «Эмоции ребёнка: как мы с ними обходимся»**. О чёрно-белом мышлении ребёнка, о перекладывании ответственности на другого: «я хороший, он – плохой», о том какое именно поведение родителей способствует гармоничному развитию эмоциональной сферы.

# Методические материалы

7. Лекция «**Чувства, эмоции, тело**». **Константин Дуплищев**. Очень легко, с юмором объясняются важные понятия об эмоциональном мире взрослых
8. Про детскую злость для родителей. Наглядно, в картинках о регуляции злости, можно смотреть вместе с детьми, делать совместно с детьми подобные напоминки о регуляции других эмоций.
9. **Л. Петрановская. Если с ребёнком трудно**. В книге описано что делать для профилактики возникновения трудного поведения, этапы реагирования на трудное поведение детей и подростков.
10. **Г. Ньюфелд. Как не упускать своих детей**. В книге объясняется почему дети перестают слушать родителей, описано, как стать авторитетом для ребёнка, для подростка.
11. **Генри Клауд, Джон Таунсенд. Дети: границы, границы...** (Как дать понять ребёнку границы дозволенного не используя наказаний. Что такое естественные последствия.)
12. **Росс В. Грин. Взрывной ребёнок**. (Как использовать методы ненасильственного общения в самых сложных случаях агрессивного поведения ребёнка, как использовать их для профилактики конфликта, в момент конфликта. Как учить ребёнка договариваться

# АНТИМОББИНГОВЫЙ СПИСОК

1. Алмонд Д. «Огнеглотатели»
2. Андерсен Г. Х. «Гадкий утенок»
3. Арсено И., Бритт Ф. «Джейн, лиса и я»
4. Богословский А. «Верочка»
5. Вартан В. «Заморыш»
6. Голдинг У. «Повелитель мух»
7. Железников В. «Чучело»
8. Кинг С. «Кэрри»
9. Комье Р. «Шоколадная война»
0. Крапивин В. «Белый шарик Матроса Вильсона» и «Я больше не буду, или Пистолет капитана Сундуккера», «Гуси-гуси, га-га-га» (глава «Секло и стебелек»), «Трое с площади Карронад», «В ночь большого прилива», «Голубятня на желтой поляне» .
1. Кэндзио Х. «Взгляд кролика»
2. Лукьянова И. «Стеклянный шарик»
3. Майрок А. «Почему я? История белой вороны»
4. Матисен Э. «Кот с голубыми глазами»
5. Митчелл Д. «Лужок Черного лебедя»
6. Оливер Л. «Прежде, чем я упаду»
7. Паласио Р. Дж. «Чудо»

# ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ СЛОВАРИК

Агрессивен: Мне очень страшно, и я не знаю как с этим справиться.

Активен слишком: Мне очень страшно, я нуждаюсь в правилах и опоре.

Апатичен: Я боюсь ошибиться. Я боюсь, что взрослые осудят мою спонтанность и все, что я делаю.

Беспомощен: Мне очень удобно, когда взрослые все за меня делают. Так я забочусь о маме и помогаю ей чувствовать себя нужной.

Бьет родителей: Так я выражаю свою злость на них, так как не знаю другого способа. Так я сообщаю маме, что нуждаюсь в запретах от нее.

Видит страшные сны: Когда мне страшно, образы в моем сне говорят мне о том, чего я боюсь в реальной жизни.

Ворует: 1. Мне очень не хватает внимания и теплоты близких. 2. Мне не хватает какой-то важной информации, касающийся истории семьи, моего рождения. 3. Я так выражаю свою злость.

Говорит очень тихо: Мне страшно проявлять себя, говорить о своих желаниях, защищать себя. Боюсь меня таким не примут.

Говорит плохие слова: Так я проверяю что

# ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ СЛОВАРИК

Грызет ногти: Мне очень страшно, я переживаю, испытываю сильный стресс, часто связанный с расставанием с матерью.

Дружить не умеет: Я не знаю как защитить себя в общении с другими и как при этом учитывать мнение других. Мне страшно.

Ест много: Мне тревожно и еда позволяет мне с этим справиться. Едой я пытаюсь заменить недостаток эмоциональной близости, в которой очень нуждаюсь.

Ест плохо: 1. Я не готов принять, «переварить» что-то в нашей семье (трудности, с которыми столкнулась семья, изменения, новые семейные роли). 2. Таким образом я дистанцируюсь от семьи.

# ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ СЛОВАРИК

**Жадничает:** 1. Считаю, что мои вещи принадлежат по праву мне. 2. Мне не хватает эмоциональной теплоты и поддержки.

**Завидует:** Боюсь оказаться хуже, чем другие и быть отвергнутым.

**Задаёт много вопросов:** 1. Сейчас такое время, когда я начала познавать мир. 2. Мне не хватает вашего внимания. 3. Я нуждаюсь в какой-то важной информации о себе и моей семье, которую от меня скрывают.

**Заикается:** 1. Однажды очень важные отношения для меня были прерваны и я сильно испугался. 2. Я чувствую себя в чем-то виноватым. 3. Меня сильно подавляют взрослые и я боюсь высказываться.

**Играет мало:** Боюсь проявлять свою спонтанность,

## ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ СЛОВАРИК

Играет только в гаджеты: Я не умею играть с детьми, мне страшно. Только в компьютерных играх я чувствую, что я чего-то могу, только здесь я успешен.

Капризничает: Я не могу заявить о себе и своих желаниях прямо, капризы помогают мне добиться своих целей.

Ленится: 1. Мне не интересно делать то, что мне предлагают. 2. Я боюсь, что у меня не получится и никто меня не поддержит. 3. Мне удобно, когда за меня все делают другие.

Не хочет идти в школу: 1. Я не получаю дома достаточно поддержки, чтобы справиться со своими учебными неудачами. У родителей слишком высокие ожидания по поводу моих оценок. 2. У меня трудности в общении, и я не знаю

# ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ СЛОВАРИК

Никого не слушает: 1. Мне не хватает в нашем доме последовательных и непротиворечивых правил. 2. Мне не хватает внимания, я не знаю как по-другому сделать так, чтобы меня заметили.

Отказывается идти в детский сад: Я очень боюсь оставлять маму одну. Я боюсь, что мама не справится одна. Я сам боюсь оставаться без нее.

Пахнет плохо: Мне страшно подпускать к себе близко других, я боюсь близких отношений.

Раздражается: Мне не разрешено злиться и это способ, с помощью которого я могу показать свою злость другим.

Фантазирует слишком много: Мне очень страшно. Мой выдуманый мир помогает мне справиться с моими страхами.

# Кризисный центр для женщин и детей «Екатерина»

[www.kc\\_ekaterina.ru](http://www.kc_ekaterina.ru)

[kc-ekaterina@mail.ru](mailto:kc-ekaterina@mail.ru)

+7 (952) 146 22 23

**Группа в VK:** Кризисный центр  
Екатерина, Екатеринбург

**Группа в VK:** Счастливый ребенок –  
забота каждого!



# ГБУ СО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ЛАДО»



[www. centerlado.ru](http://www.centerlado.ru)

[ladoekb@mail.ru](mailto:ladoekb@mail.ru)

**+ 7 – 922 – 100 – 58 – 82**

**+ 7 (343) 338 – 77 – 48**

**Адрес: 620039, г. Екатеринбург,  
ул. Машиностроителей, 8**