

## *Последствия физических наказаний*



1. Настороженное и недоверчивое отношение как к взрослым людям, так и к сверстникам. Ребенок, которого бьют дома за провинности, в скором времени перестает доверять окружающему миру, ведь болезненные ощущения он получает от самых близких людей.
2. Подавленность, безразличие к окружающему миру. Часто родители подростков восклицают: «Ему же ничего не интересно!», даже не догадываясь, что инертность – следствие того, что в раннем детстве ребенка били по попе за любую провинность.
3. Депрессивные состояния в подростковом возрасте. В целом для тинейджеров характерна хандра вследствие возрастных особенностей, но дети, подвергающиеся насилию в семье, более склонны к депрессивным состояниям, которые в тяжелой форме могут привести и к суицидальным попыткам.
4. Жесткость по отношению к младшим детям и/или животным. Все чаще в СМИ появляются заголовки о жестоких детях, мучающих животных. Такое поведение характерно для жертв насилия, которые не могут выплеснуть свою агрессию на насильника, поэтому ведут себя жестоко по отношению к тем, кто заведомо слабее и не может дать отпор.

5. Раннее увлечение психоактивными веществами, алкоголем, никотином. Детям, которых родители били в детстве, необходимо как-то справляться со своим эмоциональным состоянием, поэтому они нередко прибегают к химической зависимости.
6. Зависимое поведение в целом. Интернет-зависимость, зависимые отношения, игровая зависимость – все это может стать следствием того, что ребенка наказывали физически. Уход в зависимое поведение всегда связан с попыткой как-то изменить реальность. Жертвам насилия зависимость дарит иллюзию того, что насилия нет и не было в их жизни.
7. Уступчивость, угодливость, заискивание перед взрослыми людьми. Дети, которых воспитывают жесткими тоталитарными методами с использованием физического насилия, стараются максимально угодить взрослым, чтобы избежать наказания.
8. Низкая самооценка. Естественно, ребенок, который подвергается физическому насилию дома, менее уверен в себе, не верит в собственные силы.
9. Суицидальное, аутоагрессивное поведение – нанесение себе порезов и других повреждений.
10. Низкие социальные навыки, закрытость, невозможность установления коммуникации.
11. Преобладающие чувства – гнев и вина.

### **Психические травмы**

Жестокое обращение с детьми ведет к психическим травмам. По тяжести и устойчивости последствий оно сопоставимо с травмой заложника, пленника и жертвы изнасилования. Как и любая психическая травма, насилие имеет свои последствия, которые не связаны с формированием устойчивых личностных качеств.

Более того, дети, которых родители воспитывали с применением физической силы, с большей вероятностью в будущем будут иметь проблемы с воспитанием собственных детей. У них чаще возникают проблемы с обучением. Для них характерен низкий социально-экономический статус, проблемы с поиском работы, а также склонность к совершению правонарушений и преступлений.

### *Если эмоции зашкаливают...*

Физические наказания негативно влияют и на детско-родительские отношения. Если всё же в порыве гнева родитель и ударил ребёнка, нужно извиниться и объяснить своё поведение. Самое важное – родитель должен проговорить случившееся: ребёнок не виноват в том, что мама/папа не сдержали своих эмоций, что родители его очень любят и действительно сильно жалеют о том, что произошло.

Если же родитель решит не извиняться перед ребёнком и сделает вид, что всё хорошо, то у малыша закрепится чёткое чувство вины и стыда. Более того, родительская фигура для ребёнка является безусловно авторитетной, а значит, применение физической силы станет для сына или дочки нормой: "раз мама может меня бить, значит, я тоже могу бить тех, кто слабее". Итог - ребёнок начинает применять физическую силу в своём окружении.

Разговор о случившемся должен происходить на языке, понятном для ребёнка, чтобы донести до него свою любовь, ласку. Очень важен тактильный контакт – с малышом и подростком он должен быть разным, но он очень нужен и важен в любом возрасте.

Если родитель понимает, что бить ребенка недопустимо, но чувствует, что не в состоянии сдерживать себя, то лучше всего посетить тренинги по управлению гневом. Они проводятся во многих психологических центрах и направлены на коррекцию поведения человека в эмоционально-напряжённых ситуациях.