

ЧОМУ НЕ МОЖНА БИТИ ДІТЕЙ

«За одного битого дають сто небитих», «Мене били – і нічого, виріс нормальним», «**А як їх ще виховувати? Вони по-іншому не розуміють!**». Гадаємо, подібні фрази ви неодноразово чули від інших батьків, бабусь чи дідусів. На жаль, досі багато українців вважають фізичне покарання нормою і виховують дітей ременем, лозиною, стусанами, тяганням за волосся і стоянням у кутку.

Тож сьогодні ми хочемо поговорити з вами про шкоду, яку завдає дітям подібне виховання.

Які наслідки має фізичне насилля для здоров'я дітей?

Насправді насилля не лише не допомагає виховувати дітей, а й шкодить їхньому психічному здоров'ю, погіршує стосунки з батьками, збільшує ризик виникнення багатьох хвороб. Ляснувши дитину по сідниціях, ми, звісно, можемо досягти послуху дуже швидко, без вмовлянь та пояснень. Але якщо поглянути на це ляскання в довготривалій перспективі, то виявиться, що воно викликає **необоротні зміни** і може зіпсувати дитині життя.

Перерахуємо основні негативні наслідки фізичного насилля над дітьми:

1) Погіршення інтелекту

Численні дослідження європейських та американських науковців, у яких брали участь загалом близько 200 тисяч дітей, підтверджують, що діти, які зазнавали тілесних покарань (навіть якщо це були лише ляпаси і запотиличники), мають знижені показники інтелектуальної діяльності. Такі діти **гірше запам'ятовують нову інформацію** і мають труднощі під час вирішення творчих завдань. Вони бояться помилитися, а, отже, пробувати нове і розвивати свої вміння.

• «Страх взагалі блокує інтелектуальну діяльність і пам'ять. Тому, коли ми б'ємо наших дітей (особливо, якщо ми б'ємо їх за оцінки, погану успішність, погану поведінку), ми не те, що не вирішуємо проблему, **ми її посилюємо**. Тому що в дітей автоматично знижується здатність сприймати інформацію, вчитися і щось запам'ятовувати», - пояснює дитячий і сімейний психолог Олена Данилюк у своєму блозі на YouTube-каналі «Family is».

В майбутньому таким дітям буде **набагато складніше досягти високих результатів** у професійній діяльності.

2) Втрата довіри до батьків і світу

У ранньому дитинстві формується базова довіра до світу, яка виникає від відчуття, що дорослий завжди поруч, завжди допоможе. Пізніше вона стає фундаментом для взаємодії із зовнішнім світом. Однак фізичне насилля і залякування з боку найближчих людей дуже сильно підриває базову довіру.

Адже в ці моменти дитина втрачає в особі батьків **джерело підтримки та безпеки**.

- «Ми знаємо, що батьки з народження забезпечують дитині безпеку, оскільки до певного віку власне і є цими „кордонами безпеки“. А якщо вони стають джерелом небезпеки, то і **світ для маленької людини стає джерелом травматизації**. Перші кордони дитини – це спочатку її тіло, ставлення до тіла, до потреб, до її простору, речей, особистості, емоцій. Далі - кордони квартири. Потім - соціальні кордони. І якщо ці кордони порушують ті, кому вона з самого початку довіряє, хто відповідає за їхнє збереження, то сприйняття світу як такого спотворюється і надалі не може бути безпечним», - пояснює дитячий і сімейний психолог **Світлана Ройз**.

Сімейний психолог **Людмила Петрановська** у своїй книзі «Тайная опора» порівнює процес втрати прихильності до батьків з **розриванням канату**. Так, з кожним ударом і окриком відбувається руйнування прихильності. Одна з ниток у канаті рветься. Від образу батька (матері) як джерела захисту і турботи, відривається невеликий шматочок.

- «У прихильності великий запас міцності, за один раз нічого не трапиться. І за п'ять. І за десять. А за скільки трапиться - ніхто не знає. Ніхто не може порахувати, скільки разів саме вашій дитині вистачить таких випадків, коли заради миттєвого послуху ви **вийшли з ролі того, хто захищає і дбає**, і почали бити, кричати, погрожувати, залишати».

3) Збільшення агресії або формування позиції жертви

Агресія провокує агресію. Діти будуть користуватися тим, що в них вклали дорослі. Застосовуючи до дитини фізичні покарання, ми **показуємо їй, що бити людей можна** (особливо тих, хто слабший і менший) і навчаємо, що будь-яку проблему можна вирішити силою. І пояснити потім дітям, що не можна ображати дітей на майданчику або молодшого братика чи сестричку, буде набагато складніше.

- Дослідження підтверджують, що ті, хто зазнавали фізичного насильства у дитинстві, **частіше застосовують його в дорослому віці** щодо своїх дітей та близьких людей. Крім того, вони частіше виправдовують фізичне насильство як міру покарання та вважають його нормою.

З іншого боку, в дитини, яку б'ють або принижують, є великий ризик засвоїти поведінку жертви. Адже батьки демонструють їй певну «норму» - що сильний має право підкорити слабшого. І **дитина починає думати, що з нею так можна, що вона заслуговує на це**. Такі діти звикають не чинити опір і не казати «ні», тому що просто фізично не можуть протистояти батькам. Відповідно, в дорослому житті їм буде дуже важко відстоювати свою думку, захищати себе чи протистояти несправедливості.

4) Низька самооцінка, відсутність любові до себе

Коли дитину б'ють, крім болю, вона відчуває переляк, розчарування, приниження. Якщо її б'є той, хто повинен її захищати, в неї виникає питання «Що зі мною не так?».

- Психотерапевт Віталіна Скворцова-Охрицька стверджує, що діти **не перестають любити батьків**, які їх б'ють. Вони перестають любити себе, адже їм складно поєднати в образі найближчої людини любов і побиття.

В результаті діти перестають цінувати і поважати себе, у них формується низька самооцінка. Такі діти часто «закриваються» в собі, в них пригнічується розвиток творчих здібностей, ініціативності та лідерських якостей.

5) Викривлення уявлень про кордони тіла

Будь-яка фізична дія - разовий ляпас чи тривале биття ременем – це грубе порушення особистісних кордонів людини. Як наслідок, у дітей, яких батьки б'ють «у виховних цілях», не зможе сформуватися **вміння захищати і відстоювати власні кордони** в дорослому віці. Крім того, їм буде дуже складно розпізнавати і поважати кордони інших людей.

Дитина має розуміти, що її **тіло є недоторканим**. І це розуміння має сформуватися в родині. Порушуючи тілесні кордони дитини, ми робимо вклад у сприймання нею фізичного насильства як норми в її майбутніх відносинах з іншими людьми.

6) Формування невпевненості в собі

- «Чи може бути впевненою в собі дитина, яка систематично відчуває приниження? Чи сформується в такої дитини уявлення про себе, як про гідну людину, яка не хоче знущатися з інших? Чи сформується в дівчинки розуміння, що вона **не має бути зручною**, не має боятися, що вона зробила щось не так? Яка ймовірність того, що така людина буде вважати, що гідна в житті хорошої посади, чогось кращого просто так? [...]» - запитує в батьків Олена Данилюк.

Вона відзначає, що дуже часто люди, яких били, навіть коли досягають певних висот, вважають, що для того, аби виправдати це все, вони мають **вимагати від себе по максимуму**. І виснажують себе до знемоги. А це призводить до психічних, психоневрологічних, серцево-судинних хвороб, формування залежності та розладів харчової поведінки.

7) Психологічна травма і поява комплексів

Насильство спотворює сприйняття дитиною зовнішньої і внутрішньої реальності, травмує особистість. Діти, які зазнали насильства, в дорослому віці більше схильні до **депресій, скоєння суїцидальних спроб, алкоголізму та вживання наркотиків**.

- «У дитини починають розвиватися комплекси - провини, неповноцінності, заздрості до інших дітей, у яких хороші батьки, комплекс нелюбої і небажаної дитини. Далі - тривожний синдром, стрес, невроз. Дитина стає наляканою, смикається, гризе нігті, розчісує шкіру, раптом починається енурез, далі він

(вона) замикається в собі. Мріє вирости і втекти, помститися», - пояснює психолог-консультант UNICEF Марія Проніна.

8) Втрата батьківського авторитету

Фізичні покарання аж ніяк не зміцнюють авторитет, як думають деякі батьки. Навпаки, вони знецінюють батьківську фігуру в очах дитини. У стосунках з батьками зникає такі важливі компоненти, як повага і довіра. І залишається лише **страх покарання**.

9) Блокування емоцій і нездатність довіряти своїм почуттям

Дитина, яку б'ють батьки, потрапляє у своєрідну пастку. З одного боку, вона любить батьків, з іншого - відчуває злість, боїться і ображається на тих, хто робить їй боляче. Найчастіше **злість блокується**, а згодом блокуються і інші почуття. Така дитина виростає в дорослого, який **не усвідомлює своїх почуттів**, не може їх адекватно виражати і не вміє відокремлювати власні проєкції від реальності.

Ми не можемо передбачити, як саме на дитину вплинуть наші покарання, який з перерахованих нами наслідків проявиться у неї. Кожна дитина особлива, в кожній - різна чутливість психіки. Тому нагадуємо: навіть разове побиття дитини може стати для неї величезною травмою, від наслідків якої вона страждатиме в дорослому віці.

Пам'ятайте: **за жодну свою дію дитина не заслуговує фізичного чи психологічного приниження**. І немає ніяких причин, які б виправдовували те, що ви можете вдарити дитину. Є більш ефективні методи виховання. Які саме? Будемо розбиратися в наших наступних матеріалах.