ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА

ОТДЕЛ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

**ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ**

**С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ.**

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ**

 СЕМИНАР

Ответственные:

 Емцева И.Ю., методист отдела ППСР,

 Потапова В.М., педагог-психолог ГКДОУ № 148.

Макеевка

2025г.

**ПЛАН**

1. Повышение уровня психолого-педагогической культуры родителей. Информированность в вопросах воспитания и негативного влияния жестокого обращения на развитие и здоровье ребенка.
2. Понятия и формы жестокого обращения с детьми.
3. Просмотр презентации «Профилактика жестокого обращения с детьми в семье».
4. Подведение итогов.

***Цель:*** предупреждение насилия в семье, профилактика и предотвращение жестокого обращения с детьми.

***Задачи:***

* расширить знания педагогов-психологов в вопросах профилактики жестокого обращения с детьми в семье;
* способствовать повышению компетентности педагогов-психологов по предупреждению семейного насилия через просветительскую и информационную деятельность;
* повысить ответственность родителей за воспитание детей, предоставить возможность переосмыслить и задуматься о негативном влиянии жестокого обращения на развитие и здоровье ребенка.

***Дата проведения****:* 11.02.2025г.

 ***Форма проведения****:* семинар.

 ***Категория участников***: педагоги - психологи ГКДОУ г.о. Макеевка.

***Место проведения****:* Территориальный методический центр городского округа Макеевка Республиканской методической службы Донецкой Народной Республики.

***Ссылки, ресурсы:***

1. Презентация «Профилактика жестокого обращения с детьми в семье».
2. Приложение 1. Памятка родителям.
3. Приложение 2. Способы выражения родительской любви.
4. Приложение 3. Письмо к родителям.

**Ход мероприятия**

1. **Повышение уровня психолого-педагогической культуры родителей. Информированность в вопросах воспитания детей.**

Профилактика насилия в семьях является важным актуальным направлением в работе специалистов психологической службы.

Насилие в семье – проблема, которая продолжает вызывать повышенную озабоченность общества. Дети являются наиболее незащищенной категорией населения, когда речь идет о насилии и жестоком обращении. Они наиболее уязвимы не только потому, что они не могут защитить себя физически, но и потому, что само их выживание зависит от взрослых, и они сами не способны непосредственно защищать свои собственные права. Жестокое обращение в семье наносит детям серьезные психические травмы, снижает качество жизни, формирует особую личностную структуру, характеризующуюся как диффузная самоидентичность, привязанность самооценок к оценкам других людей, способствует формированию чувства страха, неуверенности, отчужденности, деструктивных действий, направленных против себя и других, и в конечном итоге, приостанавливает психическое развитие ребенка, наносит непоправимый вред его личности. Дети, имеющие негативный опыт переживания в неблагополучных семьях, как правило, раздражительны, эмоционально неустойчивые, тревожны и агрессивны. Часто проявляют немотивированную жестокость к посторонним людям, стремление к разрушительным действиям. Длительное воздействие неблагоприятной семейной обстановки на ребенка приводит к формированию личностных деформаций с последующей социальной дезадаптацией.

К сожалению, жестокое обращение с детьми имеет место быть в нашем обществе. Это явление можно объяснить высоким уровнем социального напряжения, вызванного ситуацией военного конфликта и нестабильной социально-экономической ситуацией на территории Донецкой Народной Республики, а также растущим, в связи с этим, психическим напряжением. Насилие в отношении несовершеннолетних зачастую носит скрытый характер и обнаруживается лишь тогда, когда ребенок уже имеет серьезные физические или психические травмы.

Планирование профилактических мероприятий по данному направлению специалистами психологической службы системы образования ДНР опирается на Конституцию РФ, Международную Конвенцию ООН о правах ребенка (от 05.12.1989 г), ФЗ-120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», «Семейного кодекса РФ», ФЗ-273 «Об образовании» и на требования к реализации основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, утвержденных приказами Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики.

В связи с этим необходимо уделять большое внимание проблемам семейного воспитания, сотрудничества семьи и образовательных учреждений. Практика показывает, что некоторые родители не имеют специальных знаний в области развития и воспитания детей. Они испытывают трудности в установлении контакта с детьми, поэтому не в состоянии справиться со многими трудностями, связанными с поведением ребенка.

Следовательно, педагогам-психологам образовательных учреждений нужно проводить работу по психологическому просвещению и информированности родителей в вопросах воспитания, повышению их психолого-педагогической культуры.

Работа с семьей является сложной задачей, как в организационном, так и в психолого-педагогическом плане. Поэтому совместная деятельность с родителями может осуществляться в разных формах: беседы, консультирование, родительские собрания, тренинговые занятия, семинары-практикумы, встречи за круглым столом, дискуссии и другие.

 Одной из эффективной форм работы с родителями является консультация в виде презентации, которую можно разместить на разных интернет-ресурсах.

Консультация для родителей «Профилактика жестокого обращения с детьми в семье» является примером одной из форм такого взаимодействия, которая представлена в виде презентации с голосовым сопровождением педагога-психолога ГКДОУ №148. В данной консультации раскрыты способы наказания, которые недопустимо применять в отношении детей.

Прежде чем перейти к просмотру презентации, давайте вспомним, что означает жестокое обращение с детьми.

1. **Понятия и формы жестокого обращения с детьми.**

Жестокое обращение с детьми в семье (то есть несовершеннолетними гражданами от рождения до 18 лет) включает в себя любую форму плохого обращения, допускаемого родителями (другими членами семьи ребенка), опекунами, приемными родителями.

Различают четыре основные формы жестокого обращения с детьми: физическое, сексуальное, психическое насилие, пренебрежение основными нуждами ребенка.

*Физическое насилие* – действия (бездействие) со стороны родителей (иных законных представителей), других взрослых, в результате которых физическое и умственное здоровье ребенка нарушается или находится под угрозой повреждения: нанесение ребенку физических травм и телесных повреждений, применение жестоких физических наказаний.

*Сексуальное насилие* – это вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия с взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды. Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

*Психологическое (эмоциональное) насилие* – это периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребенка, тормозящее развитие личности и приводящее к формированию патологических черт характера.

К психологической форме насилия относятся:

* постоянное отвержение или унижение ребенка: обвинения в адрес ребенка (брань, крики);
* принижение его успехов, унижение его достоинства, осмеяние, обман ребенка;
* отвержение ребенка;
* длительное лишение ребенка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей;
* принуждение к одиночеству, запирание в темной комнате, ограничение его активности;
* совершение в присутствии ребенка насилия по отношению к супругу или другим детям;
* причинение боли домашним животным с целью запугать ребенка.

 *Пренебрежение нуждами ребенка* – это отсутствие элементарной заботы о ребенке, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию. К пренебрежению элементарными нуждами относятся:

* отсутствие адекватных возрасту и потребностям ребенка питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи;
* отсутствие должного внимания и заботы, в результате чего ребенок может стать жертвой несчастного случая.

***Упражнение «Отпечаток детства».***

*Материалы:* бумага А4 (3 листа), карандаши.

*Инструкция.* Педагогам, психологам нужно представить, что они смотрят в три разные зеркала и видят себя: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и сердитым, в третьем – счастливым. После этого предлагается нарисовать себя в трех разных состояниях.

*Ответьте, пожалуйста, на вопросы:*

– В какое зеркало хочется чаще смотреться?

– В каком зеркале человек проявляет жестокость? На кого он более всего похож?

– Что можно сказать, глядя на эти зеркала?

*Вывод.* Жестокое обращение с детьми как социальное явление обладает способностью к воспроизводству: дети, перенесшие насилие, став взрослыми, жестоко обращаются с собственными детьми.

1. **Просмотр презентации «Профилактика жестокого обращения с**

**детьми в семье».**

Мы рассмотрим лишь некоторые формы жестокого обращения с детьми в семье: физическое насилие ипсихологическое (эмоциональное) насилие.

*2 СЛАЙД*

В вопросах воспитания взрослые часто впадают из одной крайности в другую. Одни родители считают, что не надо применять никаких мер дисциплинарного воздействия к детям за плохое поведение. И такой подход, конечно же, неправильный. А другие, наоборот, уверены, что детей нужно наказывать за любой проступок и ошибки. Что, априори, считается недопустимым.

Наказание – это действия родителей, совершаемые после неправильного, или нежелательного поведения малыша или школьника. Любые наказания для ребенка неприятны, обидны, унизительны, а то и болезненны. Во время наказания ребенок испытывает такие чувства, как – обида, страх, гнев и унижение.

Благодаря же дисциплинарному воздействию, дети всего лишь должны четко понять, что существуют определенные правила поведения в семье и обществе, несоблюдение которых ведет к негативным последствиям, в первую очередь, для него самого.

*3 СЛАЙД*

Остановимся более подробно на тех способах наказания, которые недопустимы. И которые, к сожалению, некоторые родители применяют к своим детям от собственного бессилия и от некомпетентности в вопросах правильного воспитания.

Способы наказания, которые применять строго запрещается:

* физическое наказание;
* запугивание, шантаж, угроза;
* молчание, игнорирование;
* наказание трудом;
* поставить ребенка в угол;
* запирание в комнате, изоляция;
* крики и обзывания;
* наказания при посторонних;
* лишение необходимых вещей.

*4 СЛАЙД*

Физическое наказание детей со стороны родителей может привести к серьезным психологическим проблемам, которые могут продолжаться не только в детстве, но и во взрослой жизни.

Побои, шлепки, подзатыльники и другие телесные наказания недопустимы и бесполезны в воспитании.

Родительская рука – это поддержка, любовь, тепло, ласка. Но, никак, не причинение физической боли.

Дети, подвергшиеся порке, подзатыльникам, ударам ремнем и другим физическим наказаниям, с большой вероятностью будут иметь низкую самооценку, проблемы с психическим здоровьем, нарушение когнитивных способностей, плохие отношения с родителями, агрессивное поведение.

Однозначно, бить детей нельзя!!! И для этого правила нет исключений!!!

*5 СЛАЙД*

Нередко при помощи запугивания, шантажа, угроз родители пытаются устранить нежелательное поведение ребенка. Например, часто от взрослых можно слышать такие фразы: «Будешь баловаться, я тебя не заберу из сада», «Старайся, а то останешься неучем и будешь дворы мести», «Не будешь слушаться – баба Яга заберет», и т.д.

Угроза отобрать или выкинуть любимую игрушку, запугивание предстоящим наказанием – все это психологическое насилие.

Подвергаясь подобному давлению, ребенок теряет чувство защищенности – у него больше нет безопасного места, где он ощущал бы любовь и поддержку.

Родителям важно понять, что запугать, подчинить и сломить волю – легко, но последствия такого поведения влекут за собой изменения не только в характере и привычках ребенка, но и в восприятии им окружающего мира.

*6 СЛАЙД*

Молчание, игнорирование – вид психологического насилия, манипуляция. С ребенком перестают разговаривать, замечать. Не отвечают на вопросы и просьбы, как будто его не существует. Таким образом, у взрослого проявляется много власти – «я буду регулировать наше общение, а ты будешь чувствовать вину, подстраиваться под это и угадывать, что именно мне было неприятно».

Наказание молчанием приводит к тому, что ребенок начинает думать, что мама и папа перестали его любить, он никому не нужен.

В результате, у ребенка развиваются проблемы с самооценкой, появляется излишняя зависимость от мнения окружающих, чрезмерное угодничество и подчинение в отношениях, а также могут возникнуть фоновые страхи и тревоги.

*7 СЛАЙД*

Одним из старых дедовских методов воспитания является – поставить ребенка в угол. Это такая показательная акция: «Постой и подумай». Будто сидя нельзя подумать. Ребенка можно так продержать в углу час и даже больше, а он так и не поймет, почему над ним так издеваются.

И тогда, малыш или школьник может затаить на вас злобу, или замкнуться в себе, или подумать, что он полностью искупил свою вину и может дальше пускаться во все тяжкие.

В будущем, дети, которые обтирали в детстве углы, будут иметь более низкую самооценку, нестабильное эмоциональное и психическое здоровье, склонность к вызывающему поведению, нарушения в детско-родительских отношениях.

*8 СЛАЙД*

«Ты наказан! Иди убирай в квартире!» – можно слышать от некоторых родителей. Такой подход к воспитанию ребенка, конечно, может сделать дом чище, но любовь к домашним хлопотам вряд ли привьет.

Кто сказал, что труд – это тяжело, грустно и плохо? Ребенок еще не знает об этом! Как мы ему покажем и расскажем о труде, так он и будет к нему относиться! Пусть он увидит, что это интересно, весело и здорово! Вспомните, как Том Сойер красил забор. С удовольствием. Так, что все знакомые мальчишки умоляли его дать покрасить! Последуем же и мы его примеру. Пусть ребенок увидит, как весело можно готовить обед и убираться, а также ходить в магазин, придумывая на ходу разные истории.

Если работа по дому для ребенка – плата за проступок, то вряд ли он когда-нибудь предложит вам свою помощь.

Подобные наказания могут на всю жизнь закрепить негативное отношение к труду или учебе. Такие дети становятся безответственными и ленивыми.

*9 СЛАЙД*

Часто, чтобы прекратить затянувшуюся детскую истерику, родители закрывают малыша в комнате. Ребенок продолжает плакать и кричать, но вскоре успокаивается и даже засыпает. Малыш просто устал, испугался и наплакался. Но ничего не понял!

А если в изоляции оказывается малыш или школьник, склонный к клаустрофобии, то такое наказание превращается в самую жестокую пытку и может даже спровоцировать нервный приступ.

Последствия: закрытые двери и выключенный свет еще долго будут преследовать ребенка. Во снах, переживаниях, в том же самом лифте. Это страх. Неврастения. Другая сторона последствий такого наказания – проявление жестокости со стороны ребенка, бойкотирование кого-то.

*10 СЛАЙД*

Бывает так, что взрослые, часто в раздраженном состоянии, не контролируют себя и переходят на крик и обидные слова в отношении своих чад. Ведь детям свойственно шалить, а может и совершать какие-то негативные поступки. Однако, важно помнить, что крик всегда вызывает реакцию хотя бы секундного испуга у любого человека, даже взрослого. За испугом следует торможение психологической активности, ступор, замирание. Запомните, когда вы кричите, ребенок не слышит, что вы ему говорите. Он просто боится.

Поэтому такое «звуковое» давление на ребенка обязательно проявится в его поведении с окружающими: он станет раздражительным, боязливым, замкнутым. А во взрослой жизни ребенок будет себя отвергать и ненавидеть, вспоминая все слова кричащего родителя: «тупой, дурак, безмозглый, сумасшедший».

*11 СЛАЙД*

К сожалению, можно наблюдать, как взрослые прибегают к наказаниям своих детей при посторонних людях. Смотрите, мол, какой у меня скверный ребенок. Цель такой «публичной порки» – вызвать чувство стыда у сына или дочери. Но только, ребенок начинает думать, что у него больше нет защиты в виде родителей.

В итоге, подобные наказания наносят глубокую психологическую травму. Такие вещи ребенок будет помнить всю жизнь, более того – станет бояться публичности, взаимодействия с людьми, страдать социопатией.

Нельзя ругать ребенка перед воспитателем или учителем, другими детьми. Пусть ребенок извинится, если виноват. И все! На этом ваша задача выполнена. Остальное – дома! Вы – стена. И что бы ни сделал ваш малыш или школьник, он все равно любимый.

*12 СЛАЙД*

Лишить ребенка свежего воздуха, не накормить обедом или ужином, не купить циркуль, который требуют в школе, или теплую куртку на зиму, отказать в прогулке на велосипедах всей семьей, не взять на день рождения двоюродного брата. Это все *«золотой фонд радости»*, который отменять нельзя! Не говоря о том, что вы оставите ребенка голодным или не оденете его на зиму.

Последствия: Дети озлобляются, обвиняют во всех неудачах родителей. И та же самая куртка будет на устах вашего выросшего ребенка многие годы.

*13 СЛАЙД*

Помните: ни за одно свое действие ребенок не заслуживает физического или психологического наказания. Есть более эффективные методы воспитания.

Какие же? Будем разбираться в наших следующих материалах.

**4. Подведение итогов**

Главными последствиями насилия являются:

* трудности в социализации и построении отношений, у детей могут быть нарушены связи с взрослыми, отсутствовать навыки общения со сверстниками, пристраститься к алкоголю, наркотикам;
* эмоциональные проблемы: замедляется эмоциональное развитие ребенка, он не может или не умеет, а чаще – просто боится

проявлять эмоции (допустим, свою радость или огорчение), не способен рассказывать о собственных чувствах, и поэтому ему тяжело понять чувства других людей;

* задержка физического и психического развития **–** такие дети позже начинают говорить, ходить, отстают от сверстников в росте и весе;
* тревожность и страхи (перед каким-то человеком, местом, темнотой);
* низкая самооценка **–** такие дети испытывают чувство вины, стыда, приступы беспокойства, развивается депрессия, сопровождающаяся нарушениями сна, чувством собственной ущербности, неполноценности;
* хвастливость, постоянное упоминание о том, какой он хороший, что он умеет делать;
* чрезмерная самокритичность, убежденность, что он ничего не умеет делать;
* недоверие к людям.

Родителям необходимо исключить проявления жестокости из своего обихода. Хочется привести слова великого педагога А.С. Макаренко: «Когда в вашей семье появляется первая «детская» неурядица, когда глазами вашего ребенка глянет на вас еще маленькая и слабенькая, но уже враждебная зверушка, почему вы не оглянетесь назад, почему вы не приступите к ревизии вашего собственного поведения?»

Жестокое обращение в отношении детей оказывают негативное влияние на психическое развитие ребенка, нарушают его социализацию, порождают безнадзорность и правонарушения несовершеннолетних. Ребенок должен быть защищен от всех форм небрежного отношения, жестокости и эксплуатации.

На семинаре мы рассмотрели очень важную проблему, над которой нам еще предстоит работать и в дальнейшем.

**Используемые источники:**

1. Информационно – методические материалы по организации деятельности специалистов психологической службы системы образования на 2024 – 2025 уч.г.
2. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность»/ Авт. – сост. Арутюнян Л.Н., Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н., Михайлюк С.И. Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В. – ГОУ ДПО « Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.
3. <https://www.b17.ru/article/14754/>
4. <https://www.maam.ru/detskijsad/seminar-praktikum-dlja-pedagogov-profilaktika-zhestokogo-obraschenija-s-detmi-v-seme.html>
5. <https://tuva.sledcom.ru/Pomoshh_detjam/item/1041736>
6. <https://gdemoideti.ru/blog/ru/kak-nakazat-rebenka>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

О том, какой он – хороший, дорогой, способный или плохой, никому не нужный, невезучий – ребенок узнает только от взрослых и, прежде всего, от родителей.

Если самый глубокий слой психики ребенка – эмоциональное восприятие себя – складывается из негативных переживаний, начинается разлад во многих сферах его жизни. Он становится «трудным» и для себя, и для окружающих, и необходимы большие усилия, чтобы помочь ему. Родителям важно не допустить разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, постоянно поддерживая его самооценку, или чувство самоценности.

  **Как это делать?**

 • Безусловно принимать ребенка, то есть, любить его не за заслуги или поступки, а просто за то, что он есть.

• «Активно слушать» его рассказы о своих переживаниях и потребностях.

• Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ним.

• Не вмешиваться в дела, с которыми он справляется сам.

• Помогать, когда ребенок просит об этом.

• Отмечать и поощрять его успехи.

• Делиться своими чувствами (то есть, доверять ему).

• Конструктивно разрешать конфликты.

• Каждый день ласково говорить ребенку, например, такие фразы:

• Обнимать ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – чаще.

  Родителям нужно чаще говорить своим детям такие фразы: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне ­нравится, как ты…», «Я по тебе соскучился». «Давай (посидим, сделаем…) вместе», «Ты, конечно,справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты мой хороший».

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

**СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ**

Уважаемые родители!

Вы очень любите своих детей. Помните, что ваша любовь необходима им, как воздух.

Дети – зеркало для своих родителей. Если вы одариваете их любовью, они ее отражают и возвращают вам.

Как родителям проявлять свою любовь к ребенку? Ниже перечислены несколько основных форм выражения родительской привязанности.

• Визуальный контакт. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым, доброжелательным, любящим взглядом.

• Физический контакт. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу, ласково теребите волосы.

• Уделяйте внимание. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.

• Слушайте детей. Используйте метод «активного слушания», рассказывайте ребенку о своих чувствах, называйте те чувства, которые испытывает он.

• Говорите детям хорошие и ласковые слова: «Я люблю тебя», «Как я рад, что ты у нас есть», «Как я рада тебя видеть», «Мы очень любим тебя» и др.

• Отмечайте дни рождения детей, дарите им подарки на праздники.

• Улыбайтесь детям как можно чаще.

• Знакомьтесь с друзьями ребенка; вместе с ним принимайте участие в школьных или других мероприятиях.

• Вы – взрослый человек, опытный и сильный, поэтому сдерживайте эмоции в конфликтных ситуациях.

• Разрешайте детям ошибаться, и разрешайте им проявлять свои чувства.

• Дети – не ваша собственность. Воспринимайте ребенка как самостоятельную личность.

 **ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**ПИСЬМО К РОДИТЕЛЯМ**

Дорогие папа и мама!

  Я вырасту здоровым и счастливым человеком, если вы будете помнить о том, что для меня важно и необходимо уже сейчас.

• Любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше. Любите меня и заботьтесь обо мне, не забывайте выражать свою любовь взглядом, улыбкой, прикосновением.

• Не бейте меня, от этого я не стану лучше. Наоборот, я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире.

• Больше думайте о том, какие чувства я испытываю, чем о том, как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего настроения.

• Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно в своих требованиях. Мне нужно знать границы дозволенного. Только предъявляйте такие требования, которые соответствуют моему возрасту и пониманию, тогда я смогу их выполнить.

• Не сравнивайте меня с кем бы то ни было. Я имею право быть другим, ведь я единственный такой на всей Земле, неповторимый. Будьте готовы воспринимать меня как личность, отдельную от вас и непохожую на вас.

• Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, капризничаю или кричу. Это пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Может быть, я просто хочу, чтобы вы обращали на меня больше внимания.

• Никогда не унижайте меня. Это больно ранит, мне кажется, что я самый плохой на свете и незачем делать что-то хорошее. Рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?

• Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким, не захочу вырастать и буду требовать, чтобы вы обслуживали меня. Не оберегайте меня от последствий моих поступков, мне необходимо учиться на собственном опыте. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте считать мои ошибки преступлениями. Никто не совершенен. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.

• Не обращайте слишком много внимания на мои плохие привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.

• Не требуйте у меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю, зачем поступил так или иначе. Лучше помогите мне понять, почему я сделал плохо и чем мой поступок навредил мне и окружающим.

• Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о своих проблемах. Дарите мне каждый день хотя бы полчаса своей жизни, и пусть это время будет принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Тогда я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен. Это самое главное для меня.

• Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается!», «Из-за тебя в доме скандалы!», «Из-за тебя я не успеваю...» Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.

• Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, слушаете меня, делаете замечания… Если хвалите – хвалите искренне. Искренне радуйтесь. Когда вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое, я это вижу и испытываю неуверенность.

• Не хвалите и не ругайте меня за проявление чувств. Помогите мне осознать, что чувства просто есть, и испытывать их может каждый, что чувствовать не запрещается и не стыдно.

• Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной наедине.

• Помните, что я вас люблю, и вы для меня самые главные люди на земле.