

## БАТЬКАМ ПРО НАСИЛЛЯ

### Як розпізнати власну неналежну поведінку

Що робити, якщо ви раптом впізнали в описаних ситуаціях свою дитину, що робити, якщо ви і є цей агресор? Ви хочете це виправити? Ви відчуваєте гнів, розчарування, і не знаєте куди звернутися?

Виховання дітей є однією з найбільших життєвих проблем, і може викликати гнів і розчарування у людей з самим загартованим характером. Якщо ви виростили в сім'ї, де лайка, крик або фізичне насильство було нормою, ви можете просто не знати інших способів виховання своїх дітей. Визнання наявності своєї проблеми є основним кроком до отримання допомоги. Якщо ви самі піддавалися жорстокому поводженню, ви знаєте як важко зараз вашим дітям. Можливо, вас несправедливо і жорстоко карали, а мати була занадто п'яна, щоб приготувати вечерю. Можливо, для ваших батьків було нормою обзивати вас дурнем, незграбним матрацом або нікчемною дитиною. Можливо, ваш батько регулярно бив матір у вас на очах.

Ми - дорослі, і у нас є можливість озирнутися назад. Ми можемо усвідомлювати і виправляти ситуацію. Перечитайте розділи вище, і подумайте, що з цього ви робите? Що з цього ви пережили самі, коли були дитиною? Нижче наведено список симптомів, що вказують на те, що ви перетнули лінію добра і зла, і чините зі своїми дітьми жорстоко і неналежно.

### Як дізнатися, що Ви самі перетнули межу?

- Ви не можете зупинити свій гнів. Ви іноді трясете дитини, або шпурляєте її. Ви кричите на неї на всю горлянку, і не можете зупинити себе.

- Ви відчуваєте емоційну відчуженість від своєї дитини. Ви нерідко відчуваєте себе настільки перевантаженим, що у Вас немає ніякого бажання займатися дитиною. День йде за днем, і ви просто хочете, щоб в будинку була тиша, щоб дитина просто залишила вас у спокої.

- Задоволення повсякденних потреб вашої дитини здається вам неможливим. Якщо у вас не виходить щодня сповивати дитину, годувати або відводити в школу - це ознака того, що ситуація виходить з під контролю.

- Інші люди висловлюють стурбованість ситуацією у вашій родині. Це може викликати у вас гнів щодо них, ви можете вважати, що це не їхня справа. Можливо ви маєте рацію. І все ж, уважно обдумайте те, що вони говорять. Чи не є їх претензії справедливими?

### **Як розірвати порочне коло жорстокого поводження з дітьми?**

Якщо ви зазнали жорстокого поводження в дитинстві, то поява власних дітей може викликати у вас забуті спогади і почуття. Це може статися відразу після пологів, або набагато пізніше. Ви можете бути шоковані або пригнічені тим, що не здатні більше контролювати свій гнів. Однак знайте, ви можете вивчити нові способи управління своїми емоціями та зламати старі порочні шаблони.

Пам'ятайте, що ви - найважливіша людина в світі вашої дитини. Це серйозна причина, щоб змінитися, і ви





не будете самотні на цьому шляху - вам доступні допомога і підтримка.

## ПОРАДИ

- Дізнайтеся, що є нормою в кожному віці дитини, а що ні. Читайте книги по вихованню дітей. Якщо ви будете мати вірні знання, то не будете вимагати неможливого від своєї дитини, і це допоможе вам уникнути розчарування і гніву на звичайну поведінку дитини. Наприклад, новонароджені зовсім не повинні спати всю ніч без їжі, а малюки просто не можуть спокійно сидіти на

одному місці довгий час.

- Освоюйте нові батьківські навички. Мало стримувати негативні емоції, мало знати, як не слід чинити - вкрай важливо знати, що слід робити замість всього цього. Почніть з вивчення правильних методів виховання, і встановлення чітких правил і меж для ваших дітей. Класи для батьків, книги і семінари є лише деякими способами отримання цієї інформації і цих навичок. Ви також можете звернутися за допомогою до інших батьків, нерідко саме від них можна отримати дивно прості і дієві поради і рекомендації.

- Подбайте про себе. Якщо ви самі не отримуєте достатнього відпочинку і підтримки, або відчуваєте себе розбитим і втомленим, то ви набагато легше зможете піддатися гніву. Недосипання, настільки часте серед батьків маленьких дітей, робить вас більш дратівливим і втомленим - а це саме те, чого ви намагаєтеся уникнути.

- Отримайте професійну допомогу. Розірвати коло сімейного насильства може бути дуже важко. Якщо ви не можете зупинити себе, незважаючи на всі зусилля - знайте, прийшов час звернутися за допомогою до професіоналів. Це психотерапія, школа батьків або консультація психіатра. Це іноді нелегко усвідомити і нелегко зробити. Зберіть волю в кулак і зробіть це, нагородою вам буде вдячність і любов власних дітей.

- Дізнайтеся, як можна контролювати свої емоції. Перший крок до досягнення цього контролю - усвідомлення того, що негативні емоції існують. Якщо Ви самі зазнали жорстокого поводження в дитинстві, то у вас можуть бути серйозні труднощі зі спектром емоцій. Коли ви були дитиною, ви, можливо, заперечували або придушували їх, і тепер вони вихлюпуються без вашого контролю.

