

Марія Шпак,
кандидат пед. н., доцент,
Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ БАТЬКІВ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЛЯ НАД ДІТЬМИ

У статті обґрунтовується необхідність розвитку емоційної компетентності батьків з метою психологічної профілактики емоційного насилля над дітьми.

Mariia Shpak

PARENTS' EMOTIONAL COMPETENCE AS MEANS OF EMOTIONAL PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF CHILD ABUSE

The article proves the necessity of the development of emotional competence of the parents with the aim of psychological prevention of emotional violence against children.

Насильство як специфічна форма міжособистісних стосунків проявляється в різноманітних сферах людської життєдіяльності, в тому числі і в сімейному житті. Спеціалісти із попередження сімейного насильства розглядають насильство як вчинки, заподіяні однією особою (або кількома особами), яка має значні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо) над своєю жертвою, що унеможливають її (жертви) ефективний самозахист [1].

Одним із найпоширеніших видів насильства над дітьми фахівці вважають **емоційне (психологічне) насильство**, яке здійснюється шляхом погроз, постійної критики, словесних образ, залякування дитини [1]. Це негативно позначається не тільки на її емоційному самопочутті, настрої, а й на формуванні самооцінки та психічному здоров'ї загалом.

На жаль, емоційне насильство рідко розглядають як психологічну травму, яка може завдати серйозної шкоди здоров'ю дитини, його негативний вплив на психічний розвиток і формування особистості дитини часто недооцінюють, воно рідко розглядається як причина для втручання соціальних служб захисту прав дітей. Поширеність цієї форми насильства важко виміряти в кількісних показниках тому, що воно погано виявляється та практично не ідентифікується за зовнішніми ознаками.

Доведено, що негативними наслідками емоційного насилля над дітьми є: формування підвищеного рівня агресивності, особистісної тривожності, поява страхів, депресії, формування комплексу неповноцінності [1].

Психологічна допомога дітям, які страждають від емоційного насилля і жорстокого поводження з ними, повинна бути спрямована на ліквідацію їх наслідків та вживання заходів щодо запобігання насильницьких дій. Ця робота включає заходи профілактичного та психокорекційного характеру. Проведення цих заходів передбачає урахування і визнання прав дітей на: життя, особисту недоторканість, захищеність, гідність.

З метою психологічної профілактики емоційного насилля над дітьми, на нашу думку, необхідно розвивати емоційну компетентність батьків, підвищувати рівень їхнього емоційного інтелекту.

Охарактеризуємо основні напрями розвитку емоційної компетентності батьків:

– Розвиток умінь розпізнавати емоції та почуття дитини за зовнішніми ознаками. Міміка, жести, постава, інтонаційність мовлення, загальні особливості поведінки допоможуть батькам більш диференційовано сприймати і визначати емоційні стани дитини.

– Розвиток емоційної чутливості та емпатії у батьків. Мамі чи батькові слід бути уважним психологом, який зумів би побачити, підглядіти, що робиться в дитячій душі. Можна засуджувати дії та вчинки дитини, але не її почуття, якими б небажаними для батьків вони не були. Якщо такі емоції виникли, значить на те є причини. Важливо з'ясувати мотиви поведінки дитини. Для цього необхідно, перш за все, тактовно і уважно вислухати дитину, даючи їй можливість розповісти про свої емоційні переживання, про те, що її хвилює.

У спілкуванні батьків з дитиною важливе значення має уміння встановити емоційний контакт, тобто досягти з нею спільності емоційних позицій та переживань. Адже сімейна практика показує, що діти орієнтуються насамперед на загальне емоційне ставлення до них батьків. Емоційний компонент спілкування має для дітей не менш важливе значення, ніж змістовий.

Налагодженню емоційного контакту з дитиною сприяє доброзичливе ставлення, тактовне звертання до неї, вмотивованість оцінних суджень, щирість, відвертість у стосунках з нею. Саме така виховна позиція батьків свідчить про те, що вони не залишають дитину наодинці з її переживаннями, співчують їй, поділяють її образи, проймаються її радістю чи смутком. Своїм прикладом батьки вчать дитину бути чуйною до інших.

– Якщо ж дитина своєю поведінкою все таки викликає у дорослого негативні переживання, слід повідомити їй про це, не тримати їх у собі, бо вони через деякий час все одно прорвуться назовні, але вже у вигляді різких слів чи дій.

Важливо навчати батьків, що говорити дитині про свої почуття слід від першої особи, не зачіпаючи при цьому особистість дитини та її поведінку. Наприклад: *«Я дуже втомлююсь, коли...»*, *«Мені неприємно, що мене не слухають»*, *«Я незадоволена тим, що...»*. Використовуючи так звані «Я-повідомлення» батьки дають можливість дитині глибше зрозуміти, що вони відчувають. «Ти-повідомлення» зазвичай містять у собі певний напад, звинувачення, критику (*«Ти знову сьогодні не прибрала у себе в кімнаті...»*, *«Ти чому не прийшов вчасно додому?»*). Це викликає в дитини образ, вона починає захищатися, говорить у відповідь грубощі.

Слід зазначити, що, якщо причиною негативних почуттів батьків є поведінка дитини, можна виражати невдоволення лише її окремими діями чи вчинками, але не дитиною загалом. Як часто батьки знижують самооцінку дитини, вживаючи словесні образи: «дурна», «телепень», «нездара»... Поступово дитина починає про себе думати: «Я погана», «Я нерозумний», «Я нікому не можу подобатись». Проблема ускладнюється тим, що діти часто соромляться, бояться розповісти про емоційне насилля над ними, звернутися до відповідних органів чи вважають це нормою, бо не знають іншого ставлення до себе. Діти переважно поверхнево знають свої права, тому інколи не усвідомлюють, що зазнають жорстокого поводження.

Велике значення в емоційному розвитку дитини відіграє психологічний клімат сім'ї, який впливає на її самопочуття та особливості емоційної поведінки. Вчені зазначають, що гармонійний емоційний розвиток дитини забезпечують сім'ї зі сприятливим психологічним кліматом, які характеризуються згуртованістю, доброзичливістю, повагою один до одного, почуттям захищеності й емоційної задоволеності членів сім'ї. А найперше – почуттям любові, яку батьки демонструють до дитини різними способами: привітним поглядом, ласкавими дотиками, словами, які несуть позитивне емоційне навантаження (*«Я рада тебе бачити»*, *«Ти мені подобаєшся»*, *«Мені добре, коли ми разом»*, *«Який ти у мене гарний»*). Сім'ї з несприятливим психологічним кліматом, які характеризуються насамперед напруженістю, конфліктністю міжособистісних стосунків, негативним ставленням членів сім'ї один до одного, формують у дитини почуття незахищеності, емоційного дискомфорту від перебування в сім'ї.

Слід також подбати про формування емоційної культури батьків. Потрібно вчити батьків керувати своїми емоціями, підпорядковувати їх розуму і волі. Безперечно, прояв почуттів і їх культура залежать від індивідуально-психологічних особливостей людини (темпераменту, характеру та інших психічних властивостей), однак з роками розвивається здатність до емоційної саморегуляції. Той, хто вміє володіти собою, стримувати небажаний прояв негативних емоцій, вважається емоційно стійкою людиною.

З метою розвитку емоційної компетентності батьків можна проводити такі форми роботи:

– батьківський семінар, психологічні лекторії, групові дискусії, аналіз проблемних педагогічних ситуацій, що передбачає загальну психологічну просвіту батьків, розширення психологічних знань батьків про сімейні стосунки й особливості сімейного виховання дітей, особливості емоційного розвитку дитини на різних вікових етапах;

– спільні психокорекційні заняття батьків з дітьми в ігровій формі, спрямовані на подолання негативного емоційного досвіду стосунків у сім'ї, неадекватних батьківських установок, формування гуманного ставлення дорослих до дітей насамперед на основі обговорень і психодраматичного обігрування типових ситуацій сімейного спілкування і взаємодії з дитиною;

– сімейну психотерапію, спрямовану не тільки на зменшення негативного впливу емоційної травми на подальший розвиток дитини, але й на формування у батьків практичних навичок побудови конструктивних сімейних стосунків, налагодження позитивної емоційної атмосфери в сім'ї.

Отже, емоційне насилля над дітьми є гострою і типовою для багатьох сучасних українських сімей проблемою, яка потребує об'єднання зусиль психологів, педагогів та соціальних працівників з метою негайного її вирішення, розробки нових технологій надання психологічної допомоги дітям-жертвам насилля з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, наслідків, перенесеного емоційного насильства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дружинин В. Психология семьи / В. Дружинин. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 208 с.
2. Запобігання і протидія насильству в сім'ї / за ред. І. Трубавіної. – К. : ДЦССМ, 2004. – 107 с.
3. Максимова Н. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства / Н. Максимова, К. Мілютіна. – К. : Комітет сприяння захисту прав дітей, 2003. – 344 с.
4. Шендеровський К. Попередження насильства в сім'ї : технологія тренінгу / К. Шендеровський // Психологічна газета. – 2004. – № 12. – С. 2 – 31.