**Ребенок и груминг**

Зачастую малыш не сразу рассказывает о случившемся с ним, так как он испытывает страх, позор и стыд. Но если вы будете внимательны, то можете заметить физические признаки сексуального надругательства: изменившаяся походка, необычная поза при сидении, плохое самочувствие из-за болей в половых органах, синяки на теле, частое принятие ванны (попытка «очиститься», смыть «грязь»), частое мочеиспускание и плохой аппетит.

Также произошедшее отражается на психическом состоянии и поведении ребенка: он угнетен, стал беспокойно спать, его мучают ночные кошмары, появились новые страхи или усилились старые, он часто плачет, стал отчужденным или проявляет чрезмерную привязанность.

В сложившейся ситуации важно вывести своего ребенка на откровенный разговор. По мнению психологов, если он получит возможность рассказать о случившемся, это поможет ему мягче пережить стресс. Чтобы вызвать на разговор, можно сказать следующее: «Я вижу, что тебе очень плохо, чувствую, как тебе тяжело. Я понимаю, что ты не пускаешь меня к своей беде, потому что хочешь уберечь меня, хочешь сам выстоять в трудное для тебя время и поэтому отгородился от меня стеной. Разреши мне тебе помочь».

Учтите, первые месяцы наиболее тяжелые и малейшее воспоминание может вызвать истерику. В этот момент главное — дать ребенку почувствовать, как сильно вы его любите, как он вам близок и дорог.

Не показывайте своих переживаний. В разговоре не употребляйте выражений типа «как это грязно», «как отвратительно» и т. д., поскольку это может вызвать у ребенка чувство вины за то, в чем он абсолютно не виноват.

Постарайтесь сохранить происшествие в тайне от соседей, знакомых, приятелей ребенка, так как любое неосторожное слово или даже жалость с их стороны ухудшат ситуацию. И уж тем более не обсуждайте то, что произошло, при ребенке. Ему нужно, чтобы окружающие принимали его таким, как и раньше. Он не должен чувствовать себя «белой вороной», ловить сочувственные взгляды и слышать перешептывания за спиной.

Следует отдавать себе отчет, что забыть о пережитом малыш не сможет никогда. Тем не менее, эпизод насилия постепенно будет стираться из его памяти. Будьте готовы к тому, что еще несколько месяцев ребенок будет находиться в депрессивном состоянии. Ваша задача в этот момент — поддержать его.

# **Формирование доверительных отношений с ребенком-подростком**

**Рекомендации родителям:**

**1. Заинтересованность и помощь.** Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

**2. Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.** Неспособность родителей к эмпатии, отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

**3. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях** связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности доверять, выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

**4. Признание и одобрение со стороны родителей.** Очень важно быть искренним в проявлении интереса к внутреннему миру и к делам подростка. Дети остро реагируют на фальшь. Родители могут навсегда потерять доверие подростка, если будут только притворяться заинтересованными его делами, а на практике постараются использовать его откровения в своих целях. Научитесь принимать и даже любить мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете добиться его доверия. Стоит сказать, что подростки часто меняют и свои интересы, и свои взгляды. Под это придется подстраиваться, культивируя в себе гибкую позицию и уважая любые проявления личности взрослеющего человека.

**5. Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.** Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

**6. Руководство со стороны родителей.** Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения, тем самым показывая свое недоверие; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

**7. Личный пример родителей:** доверяйте своему ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители больше других склонны бояться за своих детей. Способность подать хороший пример для подражания: следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

**8. Проводите вместе свободное время:** много разговаривайте, обсуждайте проблемы и успехи, делитесь чувствами. Ваш сын или дочь не собираются впускать вас в свой внутренний мир? Начните с себя: впустите их в свой. Расскажите о том, что происходит у вас на работе, поделитесь мнением по поводу своих друзей, коллег, знакомых, пригласите ребенка разделить ваши интересы.

**9. Признавайте свои ошибки.**Если вы уже наделали ошибок в воспитании подростка, то не бойтесь их признать. Сначала перед самим собой, а потом и перед ребенком. Авторитет вы от этого не потеряете – напротив, он возрастет: ведь проговорить свои ошибки способны только сильные люди. Объясните, почему вы поступали так, а не иначе, приведите аргументированные доводы. Расскажите о том, какова ваша нынешняя позиция в отношении сына или дочери. Спросите, согласен ли он с ней. Почему да или почему нет? Внимательно выслушайте ответ. Ребенок увидит, что вы ему доверяете и не исключено, что и он признается вам в том, что не всегда был прав, и дело закончится взаимным прощением и примирением.

* **Уважение детской личности.**Уважительное отношение включает в себя следующие компоненты:

1. Возможность быть услышанным взрослым. Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы ребенок чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими. Он может ошибаться, но может и услышать извинения взрослого, когда тот неправ.

2. Уважение к ребенку проявляется в честном отношении взрослого к личному пространству ребенка. Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверять, кто-то, кто сохранит его тайну. Искренность, неподдельность в общении с ребенком.

3. Третья составляющая доверительных отношений – это: в отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть». Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной. Если взрослый искренен с самим собой, искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу. Однако все это должно исходить от живых людей, а не от манекенов, надевших заданные маски.

* **Формирование позитивных ожиданий в отношении ребенка**. Ребенок учится настолько хуже или лучше, насколько взрослый верит в него. Нужно сказать, что в жизни (а не только в учебе) поведение ребенка во многом определяется тем, чего от него ожидают.
* **Эффективная похвала**. Похвала может быть заслуженная, искренняя, немедленная, конкретная, направленная на внутреннюю мотивацию, индивидуальная, повторяющаяся, спонтанная и прочее. Всегда действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной.

**Руководство по развитию доверительных отношений**

* Делитесь вашими чувствами с детьми.
* Не скрывайте от них своих радостей и огорчений.
* Дайте детям возможность быть услышанными. Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.
* Принимайте активное участие во всех занятиях ребенка. Этим вы, с одной стороны, как бы «делитесь собой», с другой – выступаете образцом увлеченного выполнения заданий.
* Сделайте ящик «ЛИЧНЫЕ ПИСЬМА». Поощряйте детей писать вам письма личного характера, где они описывают свои чувства, переживания.
* Оставляйте ребенку специальные записочки с признанием тех или иных его заслуг.

**Что делать родителям для улучшения отношения с ребенком:**

* **Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка.** Старайтесь задавать ребенку не только вопросы, которые бы касались его учебы, но и вопросы о повседневной и личной жизни. Если подросток не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его с этим вопросом в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.
* **Похвалы много не бывает.** Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив.
* **Поддерживайте.** Несмотря на то, что подросток кажется взрослым, он по-прежнему нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте подростка во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.
* **Разговаривайте по душам** и находите время для общения.
* **Делитесь опытом**. Хоть вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребенку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда подросток быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.
* **Будьте терпеливы**. Чтобы наладить отношения с ребенком, необходимо набраться терпения и настойчивости. Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.
* **Используйте «Я-высказывания»** - когда хотите сказать, о том, что недовольны.
* **Устанавливайте свои границы и правила.**
* **Будьте примером для подражания.**
* **Будьте искренни и честны с подростком.**

**Чего стоит избегать родителям,**

**чтобы не провоцировать конфликт с подростком:**

* Упреки и претензии**: д**ети в подростковом возрасте не всегда адекватно реагируют на критику и упреки. И чтобы избежать не очень приятных последствий, **лучше заменить упреки добрыми советами и рекомендациями.** Таким образом, вы сможете наладить контакт с подростком, и у вас станут более доверительные отношения. Ведь это очень важно, при этом он не будет выслушивать критику в свой адрес.
* «Ты-высказывания» - такие высказывания способствуют появлению конфликта и поддерживает его.
* Критика: прибегая к критике вы можете ранить подростка и задеть его, что скорее всего вызовет ответную реакцию и желание делать сделать наоборот, досадить вам.

Если вы родитель подростка, хотите **наладить отношения**с ребенком и не знаете, как это сделать, то, скорее всего, вам необходимо начать изменения с тактики своего поведения по отношению к своему взрослеющему ребенку. При этом важно помнить следующее:

1. Прямое воздействие на подростка, как правило, не эффективно, особенно когда есть негативные высказывания;
2. Любое давление, которое вы оказываете на подростка, обязательно вызовет его сопротивление, а затем ответное противодействие;
3. Излишний родительский контроль обязательно вызывает желание от него избавиться и выйти из-под родительского контроля, отсюда поведение, которое можно назвать «назло родителям»;
4. Недоверие к ребенку и его способности справиться самостоятельно – понижает самооценку подростка и заставляет искать способы компенсирующие способы повышения самооценки, которые далеко не всегда являются конструктивными (курение, принадлежность к различным группам и компаниям и т.д.)

Для того, чтобы **изменить отношения между родителями и подростком в лучшую сторону**необходимо:

1. Родителям необходимо четко озвучить подростку свои страхи и опасения, так, чтобы он мог услышать и понять родителей.

2. Подростоку необходимо честно рассказывать о том, что с ним происходит. Подростку тоже необходимо сказать о своих страхах и переживаниях. Подростку важно знать, что его выслушают без критики.

3. Родителю необходимо показать свою готовность слушать и понимать подростка. Понимание создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие доверительные отношения.

4. Подростку нужно объяснить родителям, что он нуждается в том, чтобы его просто выслушали и не давали советов, пока вы их сами не попросите.

5. Родители, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать советам родителей и подростку необходимо давать право выбора.

Если придерживаться приведенных выше рекомендаций, то возможен**диалог между родителем и подростком на равных** и, как следствие, развитие взаимопонимания в дальнейшем.

**Упражнение 9. «Зато мой ребенок…»**

Цель: развитие установки на позитивное восприятие своего ребенка.

«Психологи утверждают, что любить ребенка надо не «за что-то», а просто так и вопреки всему. Тем не менее часто мы любим детей за «что-то». И если в семье несколько детей, любим мы их по-разному. Дети это тонко чувствуют, поэтому часто от них можно услышать упрек: «Ты Машу любишь больше, чем меня!». Очень важно вовремя им объяснить, что не больше и не меньше, а просто по-другому. Для этого на листе бумаги напишите с левой стороны минусы вашего ребенка, а с правой стороны- все его плюсы».

После того, как родители закончат, они по очереди зачитывают написанное,вставляя между минусами и плюсами слово «зато»: «Мой сын Илья рассеянный, зато он отличается своей вежливостью. Мой Илья упрямый, зато он всегда добивается своих целей» и т. д.

Затем психолог предлагает родителям разорвать листки вдоль пополам и половинку, где перечислены отрицательные стороны ребенка, разорвать и выбросить в мусорную корзину.