



**ТЕТЛЫЙ ДОМ**

**ЭЛЕКТРОННАЯ ГАЗЕТА**  
Выпуск № 4 Орша, октябрь  
2022 год

Электронная газета для  
замещающих родителей

**Фотоконкурс "Твои руки  
самые теплые" посвященный  
Дню матери прошел**

**14.10.2022**

**Победителями стали**  
**Кураш Е.Р.**  
**Клименкова Е.В.**  
**Ковалева Т.А.**

## **Насмешки, угрозы, сплетни. Как распознать скрытое насилие и защитить себя и ребенка**

**Постоянные замечания и нападки. Моральное давление. Злоупотребление властью.**

**Применение физической силы и домогательства.**

**Насилие может принимать разные формы и успешно маскироваться под нормальное поведение, пока последствия не станут очевидны. Самая большая ошибка жертвы в такой ситуации — молчать.**

### **Что такое насилие**

**С точки зрения закона насилие — это действия или слова, из-за которых жизнь человека ухудшается. Страдает его здоровье, физическое или психологическое.**

**У всех типов насилия есть общие признаки: желание навредить, повторение агрессивных слов и действий и влияние преследователя на жертву.**

**Насилие бывает не только физическим. У него много неочевидных проявлений, которые могут причинить сильную боль. Речь о таких формах скрытого насилия, как угрозы, клевета, унижения, запугивания, сплетни, презрительные замечания, отвержение и вынуждательство.**

**Их мерзость в том, что порой они невидимы для окружающих. А иногда люди намеренно их не замечают. Или замечают, но предпочитают молчать.**

### **Моральное унижение и вербальное насилие**

**Основания, угрозы, издевательские прозвища, насмешки — все это проявления вербального насилия. Сюда же относится намеренное молчание, когда человека просто игнорируют. Все это сильно ранит жертву, и в конце концов она оказывается в изоляции.**

**К насилию относятся обидные слова, которые подчеркивают отличительные признаки, которые есть у каждого из нас: цвет кожи, рост, телосложение, волосы, происхождение, манеру держаться.**

**В подростковом возрасте, когда сильно меняются и тело, и образ мыслей, ребенку нужны точные опоры. Издевательства выбивают почву из-под ног и убивают уверенность.**

### **Тактика защиты**

**Скрытое насилие буквально затягивает всех участников. Чтобы не погружаться в него и не страдать все больше, надо действовать... и как можно быстрее. Для начала нужно разобраться в фактах: кто преследует? каким образом? где?**

**Проанализировав ситуацию, можно взглянуть на нее со стороны, трезво оценить и выбрать правильную реакцию. Ребенку, которого травят, важно знать: рядом есть взрослые, которые защитят его и помогут. Поняв, что он — жертва школьной травли, именно родители должны положить этому конец.**

## Как научить подростка принимать свои ошибки и неудачи



### Делай, как мама

Наличие образца для подражания, чьи достижения кажутся вполне посильными, – это мощный источник мотивации, который может принести пользу даже малышам в возрасте пятнадцати месяцев. Одно исследование Массачусетского технологического института показало, что дети, наблюдавшие, как взрослый борется за достижение какой-то цели, прилагали больше усилий для собственной сложной задачи (например, восстановления игрушки), чем дети, которые видели, что взрослый добивается успеха без усилий.

Некоторые родители хотят, чтобы все выглядело легко, и не желают расстраиваться на глазах у детей, но – как показывает этот эксперимент – может оказаться полезно дать детям увидеть, как вы слегка потеете. Дети активно перенимают навыки у окружающих их взрослых. Когда они видят чужую настойчивость в решении проблемы, велики шансы, что и сами они станут ее проявлять.

### Высокие стандарты

Высокие стандарты – это похвально, однако недостижимые стандарты портят жизненные силы и подрывают благополучие. Студенты Стэнфордского университета называют несоответствие между внешней видимостью непринужденного совершенства и внутренним ощущением борьбы термином «утиный синдром» (представьте картинку: утка плавно скользит по воде, в то время как под поверхностью она лихорадочно гребет ногами).

Когда кажется, что все остальные ученики плавно скользят по учебе – получают хорошие оценки, активно общаются, ходят на все круные вечеринки и получают завидную практику, – легко поверить, что вы единственный человек, кто утопает в работе, и никогда не достигнете нужного уровня.

Давление, требующее быть идеальным, потому что все вокруг кажутся идеальными, влияет на людей любого возраста.

Мы ощущаем себя неудачниками на острове безупречных игрушек, полагая, что только у нас трудности. Мы видим, что у других все замечательно, но не видим их трудностей. Исследование под названием «Люди с неприятностями встречаются чаще, чем кажется» показывает, как неправильное восприятие идеальной «как на картинке» жизни других людей может заставить нас чувствовать себя хуже по отношению к собственной. Да, известие, что «другие люди не так счастливы, как вам кажется», возможно, и не самое утешительное, но его стоит принять во внимание, потому что предположение об идеальной жизни других людей может заставить вас чувствовать себя плохо из-за вашей собственной.



### Сравнение крадет радость

«Я нормален?» В глубинах души многие люди хотели бы получить ответ на этот вопрос. Потребность «быть нормальными» присуща во всех нас и никогда не исчезает с возрастом. Ощущение, что вы единственным, кто рассинхронизирован с остальными, может усиливать ощущение одиночества. За этим часто следует несчастье, отчуждение и изоляция. Если перефразировать Теодора Рузвельта, сравнение крадет радость. Оно также крадет уверенность, особенно если ваши ориентиры искажены.

В одном исследовании обнаружили: большинство первокурсников считают, что их однокурсники ведут более социальную жизнь и имеют больше друзей, чем на самом деле. Неудивительно, что эта неуверенность связана с более низким уровнем благополучия и причастности.

Мысль, что у соседа трава всегда зеленее, может сделать нашу жизнь бесплодной.

Антон Чехов однажды написал: «Мы видим тех, которые ходят на рынок за провизией, днем едят, ночью снят, которые говорят свою чепуху, женятся, старятся, благородно тащат на кладбище своих покойников, но мы не видим и не слышим тех, которые страдают, и то, что страдало в жизни, происходит где-то за кулисами».

Когда вы видите, что проблемы есть у всех, это напоминает вам, что вы не единственный человек с неприятностями.

В социальном сравнении есть плюсы. Учащиеся могут ощущать себя более компетентными, когда сравнивают себя с теми, кто не так хорошо сдал тесты по биологии. Сравнение может оказаться источником мотивации – например, какой-нибудь бегун захочет повторить результат соперника, который пробежал на десятую долю секунды быстрее.



## ПЯТЬ МЫСЛЕЙ О ВОСПИТАНИИ

Гонка за успехом и достижениями в наши дни начинается в глубоком детстве. Из-за чрезмерных нагрузок страдает здоровье и психика детей, многие дети ощущают себя ненужными и непонятыми. Приедут ли такие жертвы к столь желаемому успеху, когда ребенок вырастет?

### О школах

Я побывала в сотнях школ по всей стране, и особенно в них бросаются в глаза почётная доска с именами отличившихся учеников и шкафчик, полный спортивных трофеев, часто полученных десятилетия назад. Неизменное их расположение прямо у парадного входа дает понять, что ценится в этих школах. Но есть школы, где применяется другой подход, более близкий к реальности практически любого ученического сообщества. За их входными дверями, помимо демонстрации достижений в учебе и спорте, можно найти художественную выставку, фотовыставку, экспозицию велосипедов, разобранных автомобилей, модели одежды и образцы тканей, архитектурные макеты зданий, мостов и парков. Такие школы дают понять, что поощряют любознательность и старание и ценят широкий спектр талантов.

### Об играх

Маленькому ребенку нужно играть по многим причинам. Игра учит творчеству, самостоятельности и социальным навыкам. Без более или менее успешного выполнения этих задач чрезвычайно трудно перейти к экспериментам с разными занятиями, которые должны интересовать детей старшего возраста, — например, гулять с друзьями и пробовать что-то новое. Уверенность в себе дает смелость, позволяющую детям выходить во внешний мир и испытывать себя. Социальные навыки и креативность открывают путь для успешных отношений со сверстниками в новых начинаниях.

Сравнение может также заставить вас ощутить благодарность за то, что у вас есть, и посмотреть на неприятности и разочарования в истинном свете. Когда мы смотрим на тех, кому повезло меньше, мы часто думаем: возможно, у нас не все так и плохо.

Однако в социальном сравнении есть также много минусов. Исследования показывают, что несчастливые люди чаще занимаются социальным сравнением, чем счастливые, и от этого им хуже.

Склонность к социальному сравнению коррелирует с низкой самооценкой и депрессией.



### Соцсети

Возможно, стремление сравнивать себя с другими людьми заложено в нашей ДНК, однако недавно ситуация резко поменялась из-за появления социальных сетей. Когда мы видим людей в социальных контекстах, смеющихся и хорошо проводящих время, то многие из нас предполагают, что это обычный стиль их жизни. Мы отодвигаем занавес, наблюдаем за их проблемами и осознаем их человеческую сущность. Вместо того чтобы сравнивать себя с людьми, находящимися в том же положении, что и мы, мы оказываемся в глобальном ландшафте, заполненном бесконечными потоками идеальных лиц, вечеринок, романов и отпусков.

Одно исследование показало, что в борьбе с показным шиком соцсетей помогает такой прием: сопоставление снимков, обработанных в Photoshop, и реальных. После этого девушки лучше относятся к своему телу. Зацикленность на идеалах, представленных в социальных сетях — и во всех аспектах нашей жизни, — отвлекает нас от реальных возможных действий.

Образы для подражания, которые являются супермоделями или далекими от нас суперзвездами, могут только усилить неуверенность в себе и, как в поговорке, подлить масла в огонь сомнений. Когда наше внимание поглощено внешним видом и стремлением к совершенству, мы закрываемся от возможностей, не желая рисковать из-за страха неудачи. Социальные связи, любопытство и настойчивость уводят перед лицом нереалистичных ожиданий. Противоядие состоит в том, чтобы найти реалистичные образцы для подражания, которые вдохновят вас, и самому стать настоящей ролевой моделью для других людей.

## **О старании**

Дети сами должны хотеть чего-то, ставить перед собой цели и добиваться их. Мы должны поощрять их занятия разными видами деятельности, подчеркивать важность старания и одобрять упорство в трудных ситуациях. Отчасти ощущение успеха означает хорошо уметь что-то делать; чтобы хорошо уметь что-то делать, нужно стараться. Но вот в чем разница. Когда обеспокоенный родитель, считающий владение каким-то навыком вопросом жизни и смерти, заставляет ребенка практиковаться, это очень отличается от ситуации с родителем, который понимает проблему, настаивает на старании, но не демонстрирует заинтересованности в результатах ребенка. Дети будут успешнее, если станут сами решать, в какие занятия и увлечения вложить душу. В этом и состоит взросление – выбирать дело всей жизни (или, со временем, несколько дел) и понимать, что одни интересы становятся хобби, а другие – любимой профессией, и в конечном счете мы распределяем свои ресурсы соответственно.

## **О самостоятельности**

Никто из нас не хочет, чтобы его ребенок вырос беспомощным и считал, что ему все должны. В глубине души мы знаем, что детям нужно терпеть неудачи, им нужны вызовы, их необходимо оставлять наедине с собой, им нужно почувствовать прилив гордости, когда они обнаружат, что способны справиться.

Ликующий крик двухлетнего ребенка «Я сам!» или настойчивое утверждение подростка «Это моя жизнь» – команды, которым не нужно сопротивляться, признаки развития компетентности и обозначение того, чья это жизнь на самом деле. Наша задача состоит в том, чтобы эмоционально гармонировать с детьми, радоваться их взрослению вместе с ними.

## **О природе**

Мир природы – пожалуй, любимая классная комната ребенка. Из-за нашего страха перед потенциальными опасностями современные дети лишены того, что традиционно было одним из самых полезных и поучительных аспектов детства. Маленькие дети учатся через органы чувств. Они любят ходить по грязи и воде не потому, что им нравится, когда вы лишний раз пылесосите комнату, а потому, что так они легко и с энтузиазмом воспринимают информацию. Мир природы предлагает уникальные возможности для развития у детей умения наблюдать и сопереживать, а также самооценки и уверенности в себе. Природа питает умы и эмоции наших детей и в целом живет в размеренном темпе, наиболее комфортном и для них тоже. Просто понаблюдайте, как двое малышей часами просиживают у кромки воды: они смотрят, изредка бросают камень или поднимают головы, когда мимо пролетает стая гусей. Им не хочется идти играть в компьютерную игру или учить таблицу умножения. Детство бесценно. Это не подготовка к школе, вузу или профессиональной деятельности, а короткий и незаменимый период, когда дети имеют право быть детьми.

## **О любопытстве**

Для вашего ребенка мир полон чудес. Посидите с ним, пока он наблюдает, как прозрачная жидкость, которую вы налили в ванну, превращается в шапку разноцветных пузырьков, танцующих и исчезающих, если он слегка подует. Мы вспоминаем собственные моменты удивления, глядя на привычное незамутненным взглядом своих детей. Не торопите ребенка, завороженно наблюдающего за миром вокруг. Не диктуйте ему, что важно, а что нет. Не поднимайте шум из-за ошибок. Ваш ребенок одновременно раскрывается навстречу миру и учится наблюдать. Любознательность и наблюдение лежат в основе обучения.

