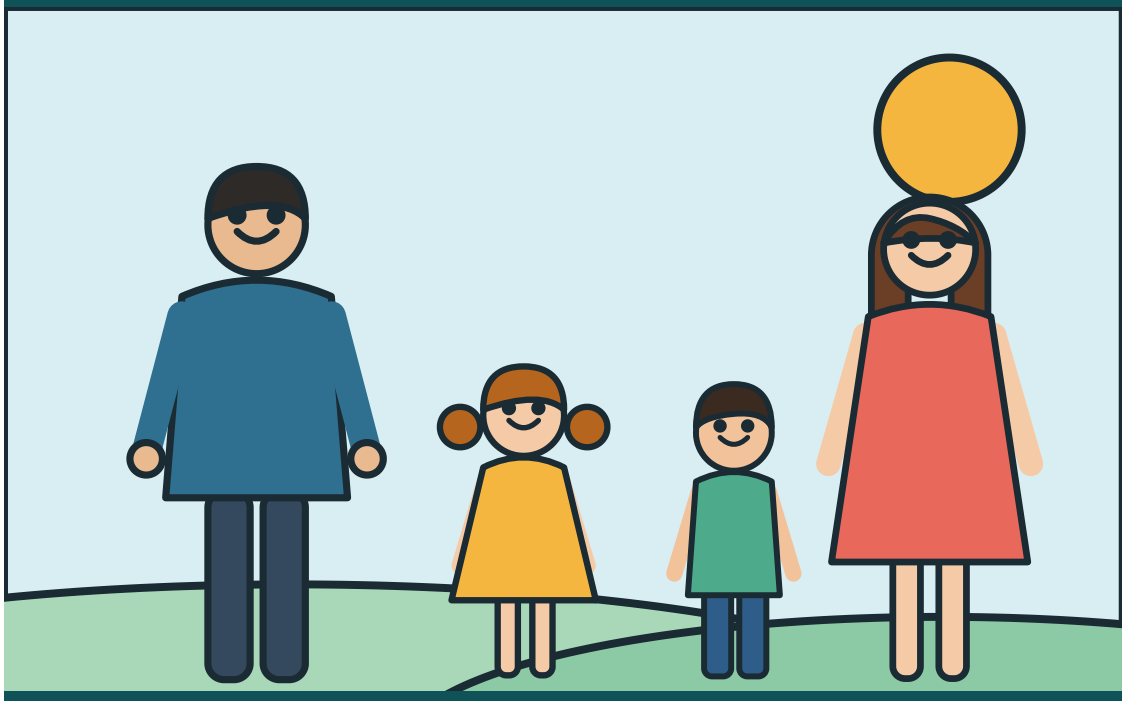
Памятка для родителей и педагогов

Экологичное детство

Слова взрослых остаются в ребёнке на всю жизнь. Как не ранить — и что делать, если уже ранили.

уважение · безопасность · поддержка · дружба



Главный посыл. Ребёнок запоминает не идеальные слова взрослых, а ощущение:
«Со мной безопасно. Меня слышат. Меня любят не за успехи».

Социальный проект · команда ЛП-23 «Чемпион» · версия 3 · к обсуждению с экспертом

Проблема

Самая частая рана — невидимая

> Психологически безопасная среда — пространство, где ребёнок может ошибаться, чувствовать, спрашивать и быть собой без страха унижения, угроз и отвержения.

Синяков нет, но ребёнок слышит: «ты плохой», «ты позор», «с тобой одни проблемы». Такое отношение называют **эмоциональным (психологическим) насилием**. Его редко замечают: взрослые чаще всего не хотят зла — устали, торопятся, повторяют то, что слышали сами.

Как это выглядит в быту

Унижение
Ярлыки, насмешки, «позоришь меня», стыд при других.

Запугивание
Крик, угрозы «брошу», «отдам», «накажу».

Отвержение
Игнор, «не разговариваю с тобой», любовь «за пятёрки».

Обесценивание
«Не выдумывай», «не реви», «ерунда» в ответ на чувства.

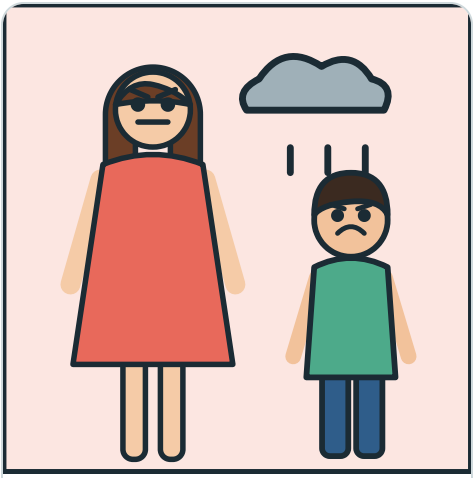
Что говорят ВОЗ и закон. ВОЗ относит к насилию над детьми и нефизические формы: унижение, высмеивание, угрозы, запугивание, отвержение. Семейный кодекс РФ (ст. 65) требует, чтобы способы воспитания исключали грубое, унижающее достоинство ребёнка обращение и оскорбления.

Фраза взрослого превращается во внутренний голос ребёнка.

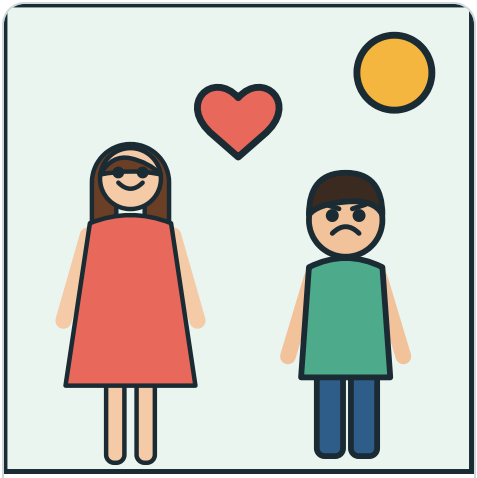
Одна ситуация — два исхода

Что ребёнок слышит и что запоминает

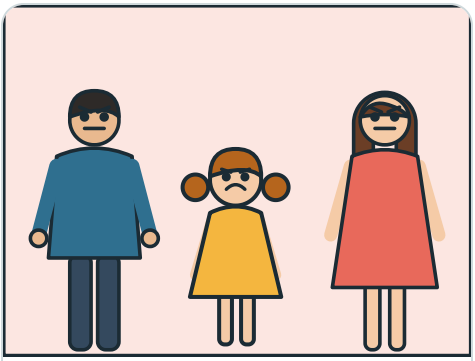
Ребёнок расстроился или ошибся. Взрослый выбирает реакцию — и этот выбор формирует не только поведение, а самоощущение.



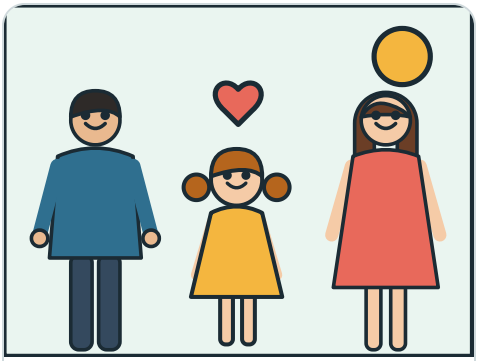
Ранит
«Что ты ревёшь из-за ерунды?» Ребёнок понимает: чувства — стыдно, о них лучше молчать.



Поддерживает
«Я рядом. Расскажи, что случилось». Ребёнок понимает: со мной можно быть любым.



Ранит
«Вот Маша уже умеет, а ты». Ребёнок делает вывод: меня любят, только если я лучше других.



Поддерживает
«Сравнивай себя с собой вчерашним». Ребёнок растёт, а не оправдывается.

Как рана проявляется по возрастам

Возраст	Чего особенно не выдерживает психика
0–3	Крик, оставленный без отклика плач. Плач — не манипуляция, а способ позвать.
3–6	Высмеивание страхов и фантазий, угрозы «оставлю». Ребёнок верит дословно.
7–11	Сравнение, любовь «за оценки». Рождаются перфекционизм и страх ошибки.
12–17	Публичный стыд, обесценивание. Подросток закрывается или идёт против.

Почему это продолжается

Мифы, которые оправдывают крик и унижение

Миф	Что на самом деле
«Меня так растили — и ничего»	«Справился» не значит «не заплатил». Многие взрослые живут с самокритикой и тревогой, не связывая это с детством.
«Без крика не слушаются»	Крик даёт послушание из страха. Ребёнок учится прятаться и повышать голос в ответ.
«Это просто слова»	Слова — главный инструмент, которым взрослые лепят у ребёнка образ себя.
«Он делает назло»	Поведение — сигнал о потребности: устал, испуган, не справляется.
«Мягкость избалует»	Балует отсутствие границ, а не тепло. Можно быть твёрдым в правиле и мягким в контакте.

Строгость и унижение — разные вещи

Строгость
Ясное правило, предсказуемые последствия, уважение к личности. «Драться нельзя. Ты злишься — скажи словами».

Унижение
Взрослому важно «победить»: ярлык, стыд, сравнение, угроза любовью. «Ты ужасный ребёнок».

Правило одной фразы. Перед ответом спросите себя: «Это поможет ребёнку почувствовать себя в безопасности или заставит бояться меня?»

Решение

Заменяем фразу, которая ранит

Вместо	Лучше сказать
«Ты плохой»	«Мне не нравится этот поступок. Ты мне дорог».
«Ты опять всё испортил!»	«Вижу, ты расстроен. Давай посмотрим, что можно исправить».
«Не реви, ничего страшного»	«Я рядом. Расскажи, что тебя расстроило».
«Другие дети так не делают»	«Давай подумаем, почему так вышло и как поступить в следующий раз».
«Ты лентяй»	«Тебе трудно начать. С чего начнём?»
«Будешь так себя вести — уйду»	«Я останусь рядом, но говорить будем спокойно».
«Ты меня позоришь»	«Мне важно разобраться, а не стыдить тебя».
«Не выдумывай»	«Спасибо, что рассказал. Я слушаю».
«Замолчи, я сказал!»	«Я слышу, что ты злишься. Сделаем паузу и поговорим».

Если разговор уже пошёл в конфликт

1. **Пауза.** Вдох, опустить плечи, выдох.
2. **Контакт.** Назвать чувство: «Ты злишься / испугался».
3. **Граница.** «Бить, обзывать, ломать нельзя».
4. **Действие.** «Попей воды, нарисуй злость, скажи словами».

5. **Восстановление.** Вернуться, когда эмоции улягутся. При необходимости извиниться.

Решение

Сорвались? Это можно исправить

Идеальных родителей не бывает. Разрушает не сам срыв, а отсутствие починки. Извинение возвращает ребёнку опору: взрослый ошибается и умеет это признавать.

> «Я накричал на тебя. Это было неправильно, я устал. Ты не виноват. Я постараюсь говорить спокойнее».

Тревожные сигналы

Признаки, что ребёнку может быть плохо

- резкая смена поведения, замкнутость или вспышки агрессии;
- страх идти в сад или школу, частые боли без причины;
- нарушения сна и аппетита;
- пропал интерес к играм и друзьям;
- самоуничижение: «я никому не нужен», «я плохой»;
- избегание взрослых или тревожное «прилипание».

Это не диагноз, а сигнал. При стойких признаках нужна помощь специалиста.

Как говорить, когда ребёнок открылся

- Будьте рядом, смотрите в глаза, слушайте дольше, чем советуете.
- Называйте чувство: «Тебе было обидно».
- Поблагодарите за доверие: «Спасибо, что рассказал».
- Не обещайте полной тайны, если есть угроза безопасности: скажите, что обратитесь к тому, кто поможет.

Памятка

10 фраз, которые лечат

1. «Я рядом».
2. «Ты можешь рассказать мне что угодно».
3. «Твои чувства важны».
4. «Ошибаться — нормально».
5. «Мне не нравится поступок, но я тебя люблю».
6. «Давай подумаем, что можно сделать».
7. «Ты не обязан быть удобным, чтобы тебя любили».
8. «Спасибо, что сказал правду».
9. «Я верю, что ты справишься, а если трудно — помогу».
10. «Ты не один».

Куда обращаться за помощью

- **Детский телефон доверия 8-800-2000-122** — бесплатно, круглосуточно, анонимно.
- **Психолог** школы или сада — тревога, конфликты, травля.
- **Соцпедагог, классный руководитель, заведующий** — небезопасная ситуация в учреждении.
- **Соцзащита, опека, КДН** — подозрение на жестокое обращение.
- **112** — непосредственная опасность.

Ориентир

Поколения: что учитывать в общении

Ориентир, не приговор. Помогает понять язык разных взрослых рядом с ребёнком.

Поколение	Годы	Что учитывать
Молчаливое	1928–1945	Порядок, труд; эмоции могут казаться «лишними»
Бэби-бумеры	1946–1964	Авторитет, ответственность, признание
X	1965–1980	Самостоятельность, личное пространство
Y / миллениалы	1981–1996	Смысл, гибкость, баланс
Z	1997–2012	Ментальное здоровье, границы, честность
Альфа	2010–2024	Живой контакт, режим экрана
Бета	2025–2039	Внимание взрослых, цифровая безопасность

Эксперт и литература

Алексей Бабаянс — детский и семейный психолог.
Материалы брошюры рекомендуется согласовывать с экспертом до массовой печати.

Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?» · А. Фабер, Э. Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали...» · Х. Джиннотт «Родители и дети» · Л. Петрановская «Тайная опора» · Д. Сигел, Т. Брайсон «Воспитание с умом» / «Дисциплина без драмы» · публичные материалы Алексея Бабаянса.

Сайт проекта: **www._____.ru**
(ссылка будет добавлена)

Ребёнок запоминает не идеальные слова взрослых, а ощущение: *«Со мной безопасно. Меня слышат. Меня любят не за успехи».*