

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые **правила** в нашей непростой жизни:

- Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ребенком.
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ваш ребенок оказался слабым физически, морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
- Если отношение к вашему ребенку со стороны кто-либо из ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
- Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если...», «К чему может привести, если я сделаю...»
- Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего жизнь невозможна.
- Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
- Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
- Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость, это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
- Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- Если в этом есть необходимость, пройдите вместе с ребенком курс психологической реабилитации у профессионала.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.
- Обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
- Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен пользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
- Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- Не идите на компромиссы со своей совестью, если виновным в насилии по отношению к другим оказался ваш ребенок. Спустя годы компромисс с совестью и

выгораживание своего ребенка из этой ситуации без должного урока для него может обернуться против вас и его близких, членов его будущей семьи.

Если ребенок подвергся сексуальному насилию, вы должны знать, что физические признаки насилия могут быть такими: боль и раздражение в области гениталий; необычная походка или манера сидеть; необъяснимые повреждения тканей или синяки; частое принятие ванны; частое мочеиспускание.

Типичные признаки последствий сексуального насилия, проявляющиеся в поведении: слезливость и замкнутость; беспокойный сон; депрессия; плохой аппетит; нежелание выходить на улицу; агрессивность и раздражительность; отчужденность и отвержение родительской ласки; проявление страхов, ночные кошмары; пассивность и равнодушие; изменение во внешнем облике; отвержение друзей и приятелей.

Наблюдайте за своим ребенком!

Прислушивайтесь к своему сердцу и родительскому инстинкту!

Консультируйтесь со специалистами, если в чем-то сомневаетесь.

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.

Четыре заповеди мудрого родителя

Ребенка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нем личность. Не забывайте также о том, что воспитание – процесс длительный, мгновенных результатов ждать не приходится. Если дочь или сын не оправдывает ваших ожиданий, не срывайте на них свой гнев. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы ситуация со временем изменилась.

1. Не пытайтесь сделать из ребенка «самого-самого». Так не бывает, чтобы ребенок одинаково хорошо все знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые люди на это не способны. Никогда не говорите: «Вот Маша в 4 года уже читает, а ты?!» или «Я в твои годы на турнике 20 раз отжимался, а ты?». Зато ваш ребенок лучше всех клеит бумажные кораблики и разбирается в компьютере. Наверняка найдется хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие.

2. Не сравнивайте вслух ребенка с другими детьми. Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Ведь вас самих сообщение о том, что президент Уганды (ваш ровесник, между прочим) награжден очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой. Если разговор о том, что Миша из второго подъезда непревзойденно играет на скрипке, происходит в присутствии вашего ребенка, найдите, за что его похвалить.

3. Перестаньте шантажировать. Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тебя растила, а ты...». Это шантаж, самая нечестная из всех попыток устыдить. И самая неэффективная. На подобные фразы 99 % детей отвечают: «А я тебя рожать меня не просил!».

4. Избегайте свидетелей. Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребенок капризничает в магазине, грубо при вас ответил другому взрослому), нужно твердо и решительно увести его с места происшествия. Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым, поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните, почему так делать нельзя. Вот тут призывать ребенка к стыду, вполне уместно. Главное – не забывать, что у всего должна быть мера.