

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАСИЛИЯ?

(памятка для родителей)

1. **Подавайте хороший пример.** Угрозы, а также битьё, психическое давление и оскорбления - это временные и негативные меры изменения ситуации. Ваш ребенок берет за образец ваше поведение и будет учиться у вас как справляться с гневом.

2. **Установите границы.** Разумные ограничения учат самодисциплине, и тому, как контролировать взаимные эмоции, базируясь не на насилии.

3. **Станьте частым посетителем школы.** Если у вашего ребенка возникли проблемы, вызывающие у него депрессию или приводящие к низкой самооценке, идите в школу, сообщайте о своих наблюдениях, взаимодействуйте с учителями, психологом, социальным педагогом, администрацией школы. Персонал школы существует, и для того, чтобы помогать детям, и их законным представителям. Если вы не даете защиту своему ребенку, то он ощущает себя ненужным и незащищенным.

4. **Наблюдайте, как ваши дети общаются.** Последствия того, что ребенок чувствует себя неудачником, могут выражаться в насильственных действиях с его стороны, драках, уничтожением имущества, жестокости и даже самоуничтожения. Если ваш ребенок подвергся насилию – постарайтесь воспротивиться желаниям осудить или оправдать то, что произошло. Воспользуйтесь временем, чтобы выяснить обстоятельства, а затем решите, как вы можете своей поддержкой предотвратить дальнейшее насилие.

5. **Говорите с детьми о насилии, которое показывают по телевизору,** а не просто выключайте телевизор. **Объясняйте** им, что в большинстве своем, насилие, которое показывают в фильмах – это продукт, который создан для того, чтобы развлекать, возбуждать, держать зрителя в напряжении. И это не означает, что такую модель нужно принимать в своей жизни.

6. **Говорите детям о любви к ним.** Нельзя недооценивать важность слов «Я тебя люблю». Дети любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружественному похлопыванию по плечу. Они хотят слышать: «Я тобой горжусь!», «Я восхищаюсь тобой!».

7. **Говорите с детьми о чувствах,** поощряйте их желание говорить с вами о своих страхах, гневе и печали. Родители должны слышать о тревогах своих детей, различать их интересы и чувства, а также давать хорошие советы.

8. Если кто-то из вашей семьи чувствует одиночество, безнадежность или у вас возникли проблемы с алкоголем – **ищите помощь.** Известно, что больше половины насильственных действий совершаются лицами, употребляющими алкоголь или наркотики.

9. **В трудных ситуациях обращайтесь за помощью к специалистам.** Это трудное решение, оно отражает вашу зрелость и поможет предотвратить еще более тяжелые последствия.