

Памятка для родителей по профилактике насилия в семье

«Дом без насилия»



*Детство должно улыбаться,
Счастьем искриться в глазах,
В сердце теплом вспоминаться,
А не слезой на глазах!*

«Насилие над детьми и подростками включает в себя любую форму плохого обращения с ними, допускаемую родителями, опекунами или воспитателями», — такое определение принадлежит Н. Керре.

Насилие над детьми чаще всего трактуется как жестокое обращение с ребенком. Жестокое обращение с ребенком включает в себя следующие виды насилия:

1. физическое,
2. сексуальное,
3. психическое,
4. запущенность или пренебрежение нуждами ребенка.

Самое ценное, что есть у нас, — это наши дети!

- Создайте дома среду, характеризующуюся теплом, положительным интересом и участием взрослых членов семьи к детям.
- Не используйте метод угроз и запугивания детей в решении домашних проблем.
- Не опускайтесь до взаимных оскорблений и резких обвинений в адрес друг друга и детей.
- Помните, что психологическое насилие (т.е. унижение чувства собственного достоинства, словесные оскорбления, грубость по отношению к детям) способно глубоко ранить ребёнка.
- Не используйте экономическое насилие к членам семьи.
- Старайтесь никогда не применять физическое насилие к кому бы то ни было.
- Учите детей заботиться о младших, о пожилых людях, о больных и немощных.
- Искренне любите детей. Помните, что «лаской всегда добьёшься больше, чем грубой силой». В.А. Сухомлинский говорил: «Ребёнок ненавидит того, кто бьёт». Помните о личном примере. Будьте во всём образцом своим детям!

Самый тяжелый труд - воспитание человека, и ни один родитель не избежал на этом пути ошибок и трудностей. Бывают случаи, когда поступки детей ставят нас в тупик и кажется, что крик - это вполне адекватная реакция на случившееся. Остановитесь! Крик еще никому не помог разрешить ситуацию, но испугать ребенка, лишиться его доверия и искренности таким образом очень легко!

Упражнения для снятия сильного эмоционального напряжения:

1. Закройте глаза, медленно вдыхая и выдыхая воздух, посчитайте про себя до десяти. Мысленно представьте, что у Вас в руках лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать и сжимайте до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Сжимать можно две руки сразу или по очереди. После того, как «выжали» лимон до капельки, расслабьте руки и насладитесь состоянием покоя.
2. Представьте себе, что Вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Напрягите все мышцы тела, вдохните как можно больше воздуха, замрите на 3-5 секунд и начинайте медленно выпускать воздух из легких, расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.
3. При сильном психологическом напряжении Вы можете сделать 10-20 несложных физических упражнений (приседаний, прыжков, взмахов руками).

Теперь Вы справились со своими эмоциями и можете спокойно побеседовать по поводу возникших проблем. Если у Вас возникли проблемы в воспитании ребенка, если Вы не можете наладить контакт с ним, если Васстораживают изменения в поведении ребенка или его школьная неуспеваемость, не торопитесь применять крайние воспитательные меры.

Требую чего-либо от ребенка, давайте ему **четкие и ясные указания.**

Не возмущайтесь, если ребенок, может быть, чего-то не понял или забыл. Без раздражения, терпеливо разъясните ему суть своих требований еще раз. **Иногда ребенок нуждается в повторении.**

Не предъявляйте ребенку непосильных требований.

Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

Подумайте, чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации.

Поговорите с ребенком. Расскажите ему, что в Вашей жизни тоже случались трудности, проблемы и что сейчас Вам живется не совсем так, как хотелось бы. Спросите совета, как бы Ваш ребенок поступил в сложившейся ситуации на Вашем месте, может быть, именно так Вы сможете решить проблему ребенка, не потеряв его доверия, уважения и веры в то, что самые мудрые, самые лучшие на свете родители.

Пусть вашим основным методом воспитания будет ненасилие!