

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Ничто не оправдывает жестокое обращение родителей к своим детям. Родитель - не раб и не господин. Ребенок и родитель имеют равные права, в том числе и право быть свободным от страха и насилия.

Жестокость родителей порождает жестокость детей - порочный круг замыкается. Дети вырастают и начинают мстить за свое поруганное детство, коверкая жизнь другим людям - эстафета ненависти и жестокости продолжается.

Есть старинная мудрость: "Прежде чем сказать - посчитай до десяти. Прежде чем обидеть - посчитай до ста. Прежде чем ударить - посчитай до тысячи".

В последнем случае лучше сосчитать до миллиона - тогда Вы (отец или мать) окончательно остынете, и Вам будет стыдно, что хотели ударить собственного или (чужого) ребенка!

### Никогда так не поступайте...

1. Никогда не применяйте угроз. Они ослабляют внутреннее "я" ребенка. Происходит это от таких распространенных обещаний: "Еще раз так сделаешь, и я тебя выпорю - сесть не сможешь!", "Ты у меня дождешься - шкуру спущу" и т.д. Они наполняют душу ребенка чувством страха, беспомощности, а иногда и ненависти.

Дело в том, что дети живут только настоящим. Угроза наказания в будущем все равно не действует "с запасом", а негативную реакцию вызывает сразу же.

2. Никогда не унижайте детей. Нельзя говорить ребенку: "Как можно быть таким балбесом (ротозеем, хвастуном, болтуном, лгуном)?", "У тебя голова или кочан капусты?", "Ты намусорил хуже свиньи" и прочее в том же духе.

Сколько раз вы оскорбили малыша, столько раз вы нанесли удар по его внутреннему "я" - тому, из чего развивается личность.

3. Никогда не выдавливайте силой обещание из ребенка не делать то, что вам не нравится. А мы так часто понуждаем детей: "Обещай, что это не повторится! Ну, я жду! Не слышу обещания!" И ребенок обещает. Что ему остается? А потом вновь делает то, что вы ему запретили. И мы же его попрекаем: "Ты же не сдержал обещания!".

Но самое существенное: малыши имеют дело только с настоящим, они не осознают будущего. Если вынуждать их давать обещания, они просто привыкнут с их помощью избегать неприятностей, ничего реально в своем поведении не меняя.

4. Никогда не требуйте от ребенка немедленного и слепого послушания. Лучше всего ребенка заранее предупредить о том, что вы собираетесь от него потребовать.

Например: "Ты знаешь, нам придется пойти вместе за хлебом - минут через 10". Пусть у него будет немного времени посопротивляться и поворчать, если ему хочется. Свобода выражения чувств оставляет его с сознанием, что с ним считаются. Это гораздо лучше приказа по типу казарменного: "Быстро собирайся! Пойдем в магазин", "Вставай, я кому сказала!".

Ребенок - не робот, а человек, и притом очень ранимый, с хрупким внутренним устройством. Если он постоянно имеет свободу выбора в разумных пределах, растет в атмосфере уважения к его личности, он станет впоследствии человеком с развитым чувством достоинства, самоуважения и те же качества будет ценить в других людях. В таком же духе станет растить своих собственных детей.

5. Никогда не требуйте от ребенка того, к чему он не готов в силу возраста. Если от двухлетнего ребенка требовать того, к чему способен лишь пятилетний, он будет чувствовать свою беспомощность и неприязнь к тем, кто требует от него непосильного.

6. Никогда не применяйте методы, которые заставляют ребенка чувствовать себя "плохим". Это происходит, когда родители внушают малышу: "Хороший ребенок так не поступает. Мы с мамой столько для тебя делаем, а ты вот как платишь нам, неблагодарный" и пр.

Ребенка настолько "достают" эти нотации, что он просто "отключается" или находит "блокировки". Доводилось вам слышать, как дети, к примеру, отвечают на обидные дразнилки? "Оскорбляй меня хоть век, все равно я человек", - повторяют они как заклинание. В любом случае, к улучшениям в поведении навешивание ярлыка "плохой" не приводит.

### **УПРАЖНЕНИЯ**

#### **ДЛЯ СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

Никогда не пытайтесь решать возникшую проблему, если Вы не можете контролировать себя. Успокойтесь. Справиться со своими эмоциями Вам помогут упражнения для быстрого снятия сильного эмоционального напряжения.

1. Закройте глаза, медленно вдыхая и выдыхая воздух, посчитайте про себя до десяти.

2. 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.

3. 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.

4. 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. 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 Вы - самые мудрые, самые лучшие на свете родители.

## ***ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ВАШ РЕБЕНОК***

Говорить со своим ребенком о сексе вообще непросто. Мы волнуемся, что можем сказать слишком много или слишком мало, начнем слишком рано или слишком поздно, беспокоимся о том, какие слова нам при этом использовать. И как будто этого недостаточно: теперь нам говорят, что мы еще должны разговаривать с ними о сексуальном насилии. Как нам это сделать? Когда мы должны это делать? И что нам говорить?

### ***Чему мы должны научить нашего ребенка?***

Для того чтобы дети могли защитить сами себя от насилия, должны присутствовать четыре элемента:

1) знание и способность определить, что такое сексуальное насилие;

2) умение контролировать свое собственное тело при обмене физическими знаками привязанности;

3) умение сказать кому-либо, чтобы он или она его (ее) не трогали;

4) уверенность в том, что взрослый, если ему сказать о том, что случилось, поверит им и защитит их.

### ***Расскажите вашему ребенку...***

1. Твое тело принадлежит только тебе. У тебя есть право на то, чтобы ты мог одеваться, мыться и спать один (в одиночестве).

2. Люди трогают друг друга по-разному. Большинство прикосновений приятны — это хорошие прикосновения. Некоторые прикосновения, вроде щекотания, могут тебя смутить, потому что вначале они как будто даже приятны, а потом, если их не прекратят, могут стать очень неприятными, нехорошими. Некоторые прикосновения болезненны — они нехорошие. Если ты сомневаешься в каком-нибудь прикосновении, в том, хорошее оно или плохое, спроси кого-нибудь, кому ты доверяешь.

3. Если кто-нибудь потрогает тебя так, что тебе это не понравится, или попросит тебя потрогать его "плохим" способом, тебе не надо разговаривать и общаться с этим человеком.

4. Мы разрешаем тебе сказать такому человеку: "Нет" или: "Не трогай меня так". У тебя есть право уйти от этого человека.

5. Мы разрешаем тебе сказать о случившемся взрослому, которому можно доверять, — тут назовите нескольких взрослых, которым ваш ребенок может сказать.

6. Объясните ребенку слова, которыми в словаре обозначаются интимные части тела, включая гениталии.

7. Никакой взрослый не должен трогать твои интимные части тела, если только это не доктор, который делает это для твоего здоровья. Если взрослый потрогает тебя и скажет: "Это наш секрет", — мы хотим, чтобы ты все равно об этом рассказал (детям надо внушить, чтобы они никогда ни при каких обстоятельствах, не хранили такого рода секреты).

8. Никакой взрослый не имеет права просить тебя трогать интимные части его тела.

9. Ты не виноват, если взрослый потрогает интимные части твоего тела. Это взрослый должен был понимать, что так нельзя делать. Это вовсе не твоя вина.

10. Мы поверим тому, что ты нам скажешь. Мы тебя защитим.

**Что еще мы должны сделать, чтобы защитить нашего ребенка?**

11. Всегда знать, где ваш ребенок и с кем. Проверяйте приходящих нянь, которых вы приглашаете, и с осторожностью относитесь к тому, чтобы ребенок ночевал вне дома.

12. Пусть дети ходят парами или группами, когда это возможно. Дети должны всегда идти домой одним и тем же путем.

13. Познакомьтесь со взрослыми, которые работают с вашим ребенком в школе и в свободное время.

14. Не пускайте ребенка одного в общественный туалет.

15. Прислушивайтесь к вашему ребенку. Простые слова типа: "Мне больше не нравится этот учитель музыки" или "Я не хочу, чтобы дедушка приезжал к нам в гости" могут нести в себе важное сообщение. Спросите ребенка: "Почему же?"

16. Проверьте, понял ли ребенок то, чему вы его научили, играя с ним в игру типа "А что, если...?".

- Обсудите с ребенком специфические ситуации и любую другую информацию по его личной безопасности, например, что он будет делать, если потеряется в магазине, пропустит автобус и т.д.

- Пусть ребенок участвует в выборе правильного решения.

- Концентрируйте внимание на ситуации, а не на человеке.

- Начните с "незнакомца человека", потом перейдите к "людям, которых ты вроде знаешь", например, лифтер, сантехник, сосед, приходящая няня, а затем – к тем, кого ребенок любит.

- Будьте конкретными: "Что бы ты сделал(а), если бы такой-то пригласил тебя покататься и засунул руку к тебе в штанишки?"

- Не имеет значения, *кто*. Реакция ребенка должна быть одинаковой. Если ребенок ответит неправильно, поработайте над этим. Помогите ребенку говорить о том, как он должен поступить.

- Нельзя быть уверенным, что ребенок все понял как надо, если не говорить с ним о потенциально опасных ситуациях очень конкретно.

17. Время от времени говорите о личной безопасности всей семьей. Напоминайте вашим детям, что они всегда должны рассказывать, если с ними что-нибудь случится. Если первый, кому они расскажут, не поверит им, они должны рассказать, еще кому-нибудь, и еще, и еще – пока кто-нибудь не примет меры.

18. Если ребенок скажет вам, что с ним такое произошло, не паникуйте. Если вы проявите гнев, ребенок может ощутить чувство вины и взять назад свои слова. Отвечайте ребенку спокойно, уверьте его в том, что он ничего плохого не сделал и что это не его вина. Поддержите ребенка, попытайтесь понять его чувства – испытывает ли ребенок гнев, страх, печаль или тревогу, – успокойте его, сказав, что вы защитите его от повторения насилия.

Пусть ваш ребенок знает, что вы предпримете шаги к тому, чтобы остановить насилие, и объясните ему, что вы собираетесь сделать. Специалисты могут помочь вам провести ребенка через этот процесс. Если вашего ребенка опрашивает социальный работник или полиция, сделайте так, чтобы при этом присутствовал кто-нибудь из близких ребенку людей.

