

Жестокое обращение с детьми

Уважаемые родители!

Жестокое обращение с детьми — это не только побои, нанесение ран, сексуальные домогательства и другие способы, которыми люди калечат ребенка, но и унижение, издевательства, различные формы пренебрежения. Жестокое обращение с несовершеннолетними включает в себя любую форму недопустимого обращения со стороны сверстников, родственников (родителей, братьев, сестер, других членов семьи), опекунов, попечителей, педагогов, воспитателей, представителей органов правопорядка.

Важно анализировать ваши семейные отношения, задуматься над стилем общения. По необходимости пробуйте применять альтернативные методы, применять советы и рекомендации психологов в воспитании вашего ребенка.

Чтобы помочь ребенку достойно выйти из трудной ситуации, вам необходимо:

- Не оставлять без внимания ни одну трудную ситуацию, анализировать вместе с ребенком.
- Обсуждать с ним примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- Планировать и организовывать досуг своего ребенка.
- Не игнорировать ребенка, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Поддержите его, помогите выявить причину образовавшейся ситуации, а также укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, записать его в секцию и интересоваться его успехами.
- В случае затруднений в решении сложной ситуации обратиться к психологу или в службу медиации образовательной организации.
- Обращать внимание на окружение ребенка, а также контактировать с его друзьями и знакомыми, знать их адреса и телефоны.
- Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверить свои сомнения и по возможности оградиться от общения с этими людьми.
- Не опаздывать с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие.

Постарайтесь сами получить информацию о детском половом развитии.

Для этого читайте соответствующую литературу, посетите специальные семинары или посмотрите видео о том, как говорить своим детям о половых темах, прежде чем они сами начнут вас расспрашивать об этом. Если вам неудобно обсуждать эти вопросы, вы можете попросить родственника, который пользуется уважением у ребенка, поговорить с ним об этом. В любом случае, всегда можно воспользоваться помощью специалистов и обучающими материалами. Тема сексуальности детям и подросткам, как правило, интересна. Она является частью взросления. Поэтому, как и в других сферах жизни, для них лучше узнать факты от вас, чем изучать мифы от кого-то еще. Попробуйте объяснить все просто и ясно, не осуждая их.

В противном случае, вы оставляете своих детей на произвол судьбы. Ведь это наше право и обязанность, как родителей, подготовить детей ко взрослой жизни.

- Постараться сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
- Учить ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если?..
- Дать возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка.
- Обучать альтернативе жестокости. Научите ребенка решать проблемы без насилия, выказывая уважение к детям. Будьте для них примером.
- Научить ребенка неагрессивному и в то же время уверенному отстаиванию своего мнения, умению сказать нет.
- Формировать самооценку ребенка. Он нуждается в ежедневном напоминании о том, что любим, умен и важен.

Соблюдать принципы ваших отношений с ребенком

- Я хочу, чтобы меня любили, поэтому я буду открыт моим детям.
- Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я буду с удовольствием учиться у детей.
- Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.
- Я люблю, чтобы меня принимали таким, каков я есть. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.
- Я - единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.
- Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самостоятельности ребенка.
- Я чувствую страх, когда я незащищен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской, нежностью.
- Я не могу полностью оградить ребенка от страха, боли, разочарования и стрессов. Поэтому я буду стараться смягчать удары.

Поддерживать самооценку и уникальность личности ребенка

- Безусловно, принимайте ребенка.
 - Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы о его переживаниях и потребностях.
 - Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.).
 - Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам.
 - Помогайте, когда он просит.
 - Поддерживайте каждый успех.
 - Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку.
 - Конструктивно решайте конфликты.
 - Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.
 - Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.
- Научить ребенка интерпретировать поведение. Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок научится понимать и объяснять поведение людей, он будет знать, как правильно поступить в подобных ситуациях.
 - Общаться на «взрослые», серьезные темы. Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и научными проблемами. Не надо постоянно твердить ему: «Ты еще маленький», «Не твоего это ума дело», «Вырастешь — поймешь».

Можно приоткрыть завесу и показать, что не на все вопросы есть однозначные ответы. Этим мы будем развивать стереоскопическое, глобальное, а не только черно-белое мышление ребенка.

- Настраивать ребенка не бояться неудач. Чтобы научиться чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и наказывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, неудачником.
- Формировать умение «думать самому». Чувство собственной уникальности и способности к выбору - жизненно важная часть человеческого существования. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет воспитать человека слабого духом или слабого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и собственными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу или станет совершеннолетним. Надо уже сегодня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.
- Формировать умение правильно общаться с окружающими его людьми. Социальный успех ребенка определяется рядом условий:
- **Личная привлекательность.** Важно как можно раньше объяснить ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.
- **Навыки общения.** Как можно чаще разговаривайте с ребенком. Если он в таких беседах научится выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для него не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения - обширная и многообразная практика.
- **Способность быть хорошим другом.** Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.
- **Ощущение своей защищенности.** Для этого родители должны помочь ему вырабатывать положительную самооценку.
- **Уверенность, что в него верят.** Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.
- Развивать в ребенке уверенность, положительное отношение к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт: Чтобы воспитать в ребенке чувство уверенности, не надо сравнивать его с другими детьми. Более верный путь — научить ребенка сравнивать себя «сегодняшнего» с собой «вчерашним» и видеть себя «завтрашнего». Вы можете сказать своему ребенку: «Вчера ты не мог это делать, но сегодня ты это сделал. Я горжусь тобой». Или: «Сегодня ты опять принес двойку. Но завтра, если сделаешь то-то и то-то, можешь получить лучшую оценку». Всегда оставляйте ребенку шанс измениться к лучшему. Такой подход откроет ему перспективы развития и создаст благоприятную почву для формирования чувства уверенности в своих силах и в своих возможностях.
- Часто родители хотят, чтобы их ребенок обладал какими-то конкретными достоинствами, которые родители особенно ценят. Стремясь воспитать в своем ребенке эти качества, родители не замечают тех, которыми ребенок реально обладает. Любые маленькие личные победы ребенка над самим собой не должны пройти мимо родительского внимания.
- Принимайте своего ребенка таким, какой он есть. Любите своего ребенка беззаветной любовью - просто за то, что он есть, а не за то, что он выучил уроки, убрал иг-

рушки или хорошо себя вел. Бесспорно, родители хотят видеть в своих детях какие-то конкретные качества. Однако, отмечайте малейшие его достижения сам помыл посуду, помог сходить за покупками в магазин и т.д.

- Никогда не говорите о своем ребенке плохо. Ребенок принимает наши слова за истину. У него складывается убеждение, что если вы сказали, что он плохой, значит так и есть. Отсюда и низкая самооценка, неуверенность в себе. Никогда не говорите ребенку, что он плохой, не оскорбляйте его словами «глупый», «неудачник». Эти ярлыки могут крепко врезаться в его сознание, и вам долго придется разубеждать его в неверности этих слов.
- Позвольте вашему ребенку поспорить с вами, хотя бы иногда. Позвольте ему убедить вас в чем-то для него важном, поступить так, как он считает нужным, даже если вы категорически не согласны.
- Предоставляйте ребенку возможность решить проблему. Не старайтесь все сделать за ребенка, чтобы не отбить у него инициативу. Если у него не получается что-то сделать, предложите вариант решения проблемы, но не делайте все за него. Вы можете вместе разобрать ситуацию, придумать выход из положения, найти несколько различных путей, однако выбор оставьте за ребенком. Принимая самостоятельные решения, ребенок развивает уверенность в себе и своих силах.
- Разрешите ребенку иметь свои обязанности. Поручайте ребенку делать посильную для него работу. Когда у него появляются свои обязанности, он убеждается в своей нужности, в нем укрепляется уверенность в себе, он понимает, что ему доверяют.
- Хвалите ребенка. Похвала укрепляет в ребенке уверенность в себе, помогает проявляться всему лучшему, что только есть в нем.
- Говорите ему только позитивные утверждения. Научите ребенка часто повторять такие слова: «Мне всегда везет», «Я все могу», «У меня все получится», «Все будет хорошо». Такими словами вы сможете зародить уверенность в своих силах, развить целеустремленность, помочь самоутвердиться.

Воспитывать ребенка «без насилия»

- Убрать раздражение, применяя твердость и требовательность.
- Выяснить, чем вызван срыв в поведении, выяснить мотивы поступка.
- Быть справедливым, обосновать наказание.
- Помочь ребенку проанализировать ситуацию и построить свое поведение в аналогичных ситуациях.

Воспитывая ненасильственно можно использовать алгоритм, предложенный Спенсером Джонсоном:

- Наказывать следует, когда вы наедине с ребенком, и никто не будет мешать вашему разговору.
- Заранее сообщите ребенку, что вы собираетесь сделать ему выговор за плохое поведение.
- Как можно скорее сделайте выговор после проступка.
- Важно понимать, что вы чувствуете в момент, когда наказываете своего ребенка. Это могут быть такие противоречивые чувства как гнев и любовь. На этом этапе могут возникнуть проблемы, т.к. в принципе в нашей культуре не принято выражать чувства и для вас это может быть не просто.
- Посмотрите ребенку в глаза и прямо скажите о том, что он натворил, указывая конкретные факты. Данный пункт помогает не срываться на своих детях, когда у вас плохое настроение, т.к. перечисление фактов сильно отрезвляет, и родитель может выбрать адекватный способ наказания. При этом наказание не должно затрагивать

важных для развития ребенка вещей, например еды, сна или спортивных занятий. Санкции могут быть наложены на игры за компьютером или просмотр телевизора.

- Затем расскажите о том, что вы чувствуете. Важно не обманывать себя и ребенка, если вы чувствуете презрение, гнев или ненависть - так и скажите. Спорить по поводу чувств не надо. Вы просто сообщаете своему ребенку, что вы чувствуете как факт, который нужно принять.
- Теперь надо сделать глубокий вдох и успокоится.
- Когда будете готовы - посмотрите на своего ребенка и прикоснитесь к нему как к своему самому любимому человеку.
- В течение 30 секунд спокойно скажите: «Твое поведение нельзя назвать хорошим, но ты у меня хороший. Именно поэтому я расстроен(а). Ты ведь лучше, чем твое поведение. Я знаю, что ты хороший человек. И я тебя люблю».
- Обнимите своего ребенка.
- Выговор закончен. Больше к этой ситуации не возвращаетесь и не упоминаете об этом.

Использовать лояльные формы наказания ребенка за непослушание без унижения:

- Вместо наказания — игнорирование. Смысл этой методики заключается в игнорировании нежелательного поведения. Эта форма наказания индивидуальна и полезна, если использовать ее правильно и в меру.
- Обещание поощрения. Поощрять за исправление содеянного. Исправление содеянного. Если ребенок что-то пролил, то пусть уберет за собой, если испачкал - вытрет. И в следующий раз он задумается, прежде чем что-либо сделать, т.к. исправлять последствия придется самому.
- Поставить в угол, посадить на табуретку. Объяснив ребенку, в чем он провинился, и как это вас сильно расстроило, нужно оставить ребенка наедине со своими мыслями, но ненадолго.
- Воспитывать в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- Располагать информацией о местонахождении ребенка в течение дня.
- Не разрешать несовершеннолетним детям находиться без присмотра позднее 22 часов в зимнее время, и позднее 23 часов в летнее время.
- Напоминать, постоянно обсуждать с ребенком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
- Проговаривать детям те номера телефонов, которыми они могут воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни. Ребенок должен знать ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- Провести с детьми разъяснительные беседы на следующие темы: общение с незнакомыми людьми; нахождение дома без взрослых и т.п.

Обучать детей навыкам безопасного поведения

Безопасность по телефону

Поднимая трубку, ребенок не должен называть своего имени и говорить, что он находится дома один. Нельзя называть свой адрес. Ребенку следует попросить собеседника перезвонить позже, назвав время прихода родителей.

Если абонент ошибся номером, ребенку следует попросить собеседника назвать набранный им номер. Сообщать свой номер нельзя. Если звонящий представляется другом родителей ребенка, следует попросить его позвонить позднее, когда родители будут дома.

Если звонят знакомые родителей ребенка и говорят, что они скоро придут, ребенок должен попросить их подойти ко времени прихода родителей.

Безопасность один дома

Ребенок не должен открывать дверь незнакомым людям. Если звонящие в дверь представляются работниками коммунальных служб, ему следует попросить их прийти позднее, когда дома будут родители. Нельзя сообщать незнакомым людям о распорядке дня своей семьи.

Если ребенок не может открыть дверь, нельзя доверять ключи посторонним.

Если ребенок пришел домой, а дверь в квартире оказалась открытой, нельзя заходить в квартиру. В этом случае необходимо пойти к соседям и от них позвонить домой, и если трубку не снимают, вызвать полицию.

Если около квартиры стоит посторонний, не следует подходить к нему, нужно пойти в другой конец лестничной клетки и позвонить к соседям, попросить их о помощи.

Безопасность в лифте

Научите детей правилам безопасности в лифте. Объясните, чем чревато их невыполнение.

Ни в коем случае не разрешайте ребенку ездить в лифте с посторонними, даже если это ваши соседи.

Если кабина лифта подошла, но у лифта стоят незнакомые люди: ребенок должен отказаться от поездки под предлогом, что он что-то забыл взять дома или оставил на улице

Безопасность на улице

Оставляя ребенку ключи от квартиры, не вешайте их ему на шею и не закрепляйте на поясе, оставьте их у соседей или родственников, живущих поблизости, или кладите во внутренний карман.

Ваш ребенок не должен приводить домой незнакомых людей, даже если они сослались на вас. Ваш ребенок никогда не должен уходить из учебного заведения с людьми, которых он не знает, даже если они сослались на вас.

При реализации данных рекомендаций родителям необходимо учитывать возраст и индивидуальные особенности ребенка.