

Рекомендации для родителей и педагогов «Как уберечь ребенка от насилия»?

Памятка для родителей.

1. Расскажите детям об их правах: о праве на личную неприкосновенность, о праве на защиту себя от физических посягательств любыми средствами.
2. Приучайте детей к соблюдению строгих правил поведения, к режиму и определенному распорядку дня и воспитывайте ответственность за его соблюдение.
3. Учите ребенка отличать уважение к взрослым от безусловного подчинения всем старшим.
4. Учите говорить «нет» любому, кто намеревается причинить вред в любой форме - это право каждого.
5. По возможности дети должны находиться на улице в кругу друзей, знакомых, им легче позвать на помощь.
6. Родители должны знать, куда и к кому ушел ребенок, где его можно найти.
7. Убедите ребенка, что в случае опасности, чьих-либо домогательств необходимо смело звать на помощь.
8. Выстраивайте доверительные отношения с детьми: пусть они рассказывают Вам обо всем, что с ними произошло.
9. Объясните ребенку, что насильники запугивают детей, чтобы они сохраняли в тайне.
10. Убедите ребенка, чтобы он не позволял незнакомцам, а порой и знакомым трогать их, обнимать, целовать.
11. Обращайте внимание на увлечение детей (какие фильмы смотрят, какую литературу читают), с кем дружат.
12. Убедите ребенка не провоцировать насильников, например, демонстрируя сотовый телефон, и объясните ему правила безопасности и поведения с ним на улице.
13. Воспитывайте у ребенка требовательность и ответственность за свое поведение: вызывающая одежда и аксессуары, демонстративная форма поведения, т. е. виктимное поведение провоцирует насильников.
14. Будьте осторожны при случайных знакомствах:
 - не спешите давать свой телефон и адрес;
 - не ходите в гости к малознакомым людям;
 - не садитесь в автомобиль к незнакомому водителю;
 - не садитесь в лифт с малознакомым мужчиной;
 - не заходите в позднее время в подъезд с незнакомым мужчиной, группой подростков.

Рекомендации родителям по воспитанию ребенка без физического наказания, по защите детей от жестокого обращения

Воспитывая детей, нужно помнить, что они нуждаются не в физическом наказании, а в поддержке и наставлении со стороны родителей. Родители, использующие часто физические наказания, добиваются только видимости послушания со стороны детей.

1. Вы можете изменить ситуацию так, чтобы ребенку незачем было вести себя неправильно. Пример: Ребенок постоянно обращается с требованиями, просьбами, не дает родителям поговорить друг с другом.

Предложение: Не дожидайтесь, пока ребенок станет демонстрировать потребность в вашем внимании с помощью капризов. Придя с работы, сразу уделите внимание ребенку, хотя бы 15 минут, поиграйте, поговорите с ним. Используйте любую возможность, чтобы выразить свои чувства ребенку.

2. Не предъявляйте к ребенку требований, которые не соответствуют его возрасту и возможностям.

3. Если ребенок обманывает, разберитесь в причинах лжи ребенка: желание избежать наказания, страх перед отвержением. Убедите ребенка, «что лучше горькая правда, чем сладкая ложь».

4. Учитесь владеть своими чувствами. Старайтесь сдерживать свои эмоции и физическую силу. Используйте те приемы релаксации, которые вы знаете: глубокий вдох, счет до 10, расслабление мышц.

5. Если ребенка часто наказывать, то он может привыкнуть реагировать только на физическое наказание. Кроме физического наказания существуют другие меры дисциплинарного воздействия. Возможно, поступок ребенка, за который вы его наказываете, – это сигнал тревоги, говорящий, что ребенок попал в трудную ситуацию?

Как установить контакт с ребенком, чтобы предотвратить жестокое обращение с ним.

Необходимо помнить, что лучше предотвратить, чем потом исправлять.

Родители могут сделать многое для того, чтобы насторожить детей, предупредить их об опасности жестокого обращения с ними и научить избегать его. Для этого необходимо, чтобы между вами и детьми существовали доверительные, открытые отношения. В их установлении большую роль сыграют разговоры о ваших личных проблемах.

Разговор с ребенком о жестоком обращении, особенно о сексуальном насилии, может быть трудным и потребует времени. Что именно вы скажете ребенку, зависит от его возраста, но даже самые маленькие смогут понять такие правила, как «не разговаривай с незнакомыми людьми», «не уходи с незнакомыми людьми», «не соглашайся делать то, что тебе неприятно».

Убедите ребенка, что его тело принадлежит только ему и он вправе сказать «нет» любому, кто хочет до него дотронуться. Объясните ребенку, что взрослые могут угрожать ему или его родителям, чтобы заставить его соблюсти тайну. Ваш ребенок должен понять, что есть «нехорошие» тайны, которые нельзя соблюдать.

Четыре заповеди мудрого родителя

1. Не пытайтесь сделать из ребёнка самого-самого. Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо всё знал и умел, но наверняка найдётся 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 ребёнка с другими детьми. Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию.
3. Перестаньте шантажировать. Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тебя растила, а ты...».
4. Избегайте свидетелей. Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребёнок нагрубил старику, устроил истерику в магазине), нужно твёрдо 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.

Рекомендации по общению с детьми, пережившими насилие

Если ребенок или подросток говорит вам, что подвергается насилию, то:

- поверьте ему. Он не будет лгать о пережитом издевательствах, особенно если он рассказывает очень эмоционально, с подробностями, эмоции соответствуют пережитому состоянию;
- не осуждайте его - ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ваш ребенок;
- внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его, показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания;
- не преуменьшайте его боли, говоря, что «не случилось ничего страшного, все пройдет...»;
- не отвергайте его: если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то это может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.

Как помочь детям разобраться с их чувствами?

1. Дети показывают свои страдания и волнения при помощи своего поведения - сверхчувствительного, замкнутого или шаловливого. Дайте ребенку дополнительную поддержку, подбодрите его /её и будьте терпимыми, когда он/она находится в стрессовом состоянии.
2. Будьте чуткими к чувствам, которые ребенок вербально или не вербально выражает.
3. Помогите детям научиться говорить о своих чувствах вместо того, чтобы ребенок просто замкнулся, научите разрешать проблемы словесно, а не физическим методом.
4. Проводите беседы о чувствах, выражая Ваши собственные переживания, замечайте чувства ребенка («Мне становится грустно, когда я спорю со своими друзьями, возможно и тебе тоже»).

5. Детей младшего возраста необходимо научить понимать свои чувства. Это помогает им войти в эмоции, более точно распознать их и справиться с ними. (Ребёнку младшего возраста: «Думаю, что ты плачешь потому, что ты устал(а)» или «Я знаю, что Дина забрала твой мяч и тебя это расстроило»).
6. Помогите детям научиться успокаиваться самостоятельно, когда они расстроены. Например, иногда ребёнку постарше необходимо просто немного времени побыть одному.
7. Убедите ребёнка, что у всех детей возникают реакции на определенные ситуации («Иногда дети пугаются и это нормально», «Если что-то не работает, это тебя раздражает»).
8. Иногда детям легче ответить на комментарий, чем на прямой вопрос, если что-то не так. («Ты выглядишь немного расстроенным. Наверно, ты думаешь о своих делах»).
9. Бывает так, что детям легче комментировать чувства ребенка в контексте чувств большинства детей («Большинству детей становится страшно и грустно, когда их папа и мама ссорятся»).

Несколько советов, что необходимо делать

Дошкольный возраст. Дети этого возраста особенно чувствительны к изменениям в их привычках и нарушению их безопасного окружения. Так как им недостаёт жизненного опыта, чтобы самостоятельно справляться с внезапным стрессом, они особенно зависимы от членов семьи, чтобы успокоиться. В некоторых случаях на них могут действовать, в большей или меньшей степени, реакции родителей или других членов семьи, так как они находятся под их прямым влиянием. Ответы могут быть направлены на восстановление спокойной обычной жизни, обеспечивая возможность, как для невербального, так и словесного выражения детских чувств и приобретения новой уверенности.

Младший школьный возраст. Регрессивные поступки особенно распространены в этом возрасте. Дети могут стать более замкнутыми и/или более агрессивными. На них, в особенности, могут действовать потеря подаренных предметов или домашних животных. Должны поощряться вербализация их опыта и ведение игр. Пока привычные ожидания могут отойти на задний план, необходимо поставить цель, которая должна как можно быстрее возобновить нормальное функционирование.

Подростковый возраст. Реакции сверстников очень важны для этой возрастной категории. Дети нуждаются в одобрении со стороны их друзей, для них важно, чтобы их чувства и страхи были обычными. Беспокойство и напряжение могут проявиться в виде агрессии, бунта, замкнутости. У детей этого возраста может возникнуть так называемая «вина спасенного». Групповые обсуждения со сверстниками и взрослыми очень эффективны для уменьшения чувства изоляции и нормализации детских чувств. Также полезно возобновление групповой активности, обычного образа жизни и занятия спортом, которые могут помочь снять напряжение.

Юношеский возраст. Большая часть активности и интересов детей этого возраста сконцентрирована на сверстниках. Страх перед тем, что чувства и реакции могут быть необычными, и не восприняты, может подтолкнуть подростков к замыканию в себе или депрессии. Психосоматические реакции широко распространены. Подросток может быть недоволен нарушением его распорядка, а также раздражаться из-за того, что иногда в обществе на него не возлагают обязанности как на взрослого человека. Раздражение, злость или вина могут проявляться в безответственных поступках. Необходимо поощрять подростков в том, чтобы они поддерживали отношения с друзьями и участвовали в спортивной и общественной жизни. Очень полезны в нормализации их чувств, групповые обсуждения. Их необходимо поощрять и стимулировать, участвовать в общественной жизни (чтобы уметь правильно реагировать на проявления насилия).