Бесконфликтное общение родителей с подростком

Сколько раз ваши попытки поговорить с ребёнком-подростком заканчивались руганью? Сколько раз вы в отчаянии давали волю слезам, когда он уходил, громко хлопнув дверью? А ведь всё могло быть совершенно иначе! Вы не поверите, но с подростком можно договариваться, находить общий язык и даже сотрудничать! Просто нужно знать подход к ребёнку в этот сложный период. Общение родителей с подростком зачастую основывается на нравоучениях, наставлениях и «поучительстве». Это в корне неправильно. Вот десять способов мирного общения с ребёнком подросткового возраста:

1. Проведите чёткую границу между понятиями «родитель» и «друг».

Вы можете стать другом своему ребенку. Но если вы при этом станете с ним «на одну планку», отбросите своё родительское превосходство – это рано или поздно приведёт к проблеме. Это кажется грубым, но ребёнок должен знать своё место в семье. Он – младший. Он только учится жить в мире проблем и противоречий. Вы же в первую очередь – поддержка, опора в трудную минуту. Подросток должен чувствовать в вас защиту, уважать ваш ум и умение выходить из сложных ситуаций. Поймите: дети могут найти друзей в любом месте. Тогда как хорошие родители встречаются крайне редко. В то же время, нужно принимать и уважать личность и мнение подростка, подчеркивая его значимость в семье и обществе.

2. Будьте участливы.

Это значит быть рядом, даже когда это нелегко и неудобно, когда вы загружены работой, когда усталость одолевает вас. Вы нужны своему ребёнку. Особенно в подростковый период, когда проблемы кажутся неразрешимыми, мир несправедливым, а будущее весьма туманным. Вы всегда должны знать, что происходит в жизни вашего ребенка. Вы должны заслужить его доверие, пожертвовав своим свободным временем. Если ребёнок будет уверен в вашей поддержке, вашем понимании – ему будет легче преодолеть этот тяжкий возраст.

3. Воспитывайте в подростке ответственность.

Это ваша великая задача, как подготовить подростка к жизни. Объясните, что если он хочет определенного образа жизни - нужно приложить определенные усилия для его достижения. Дело не только в деньгах, а в его ответственности, независимости и возможности «стоять на собственных ногах». У ребёнка должны быть свои обязанности по дому. Ставьте перед ним задачи, но не «спускайте с рук», если они не делают то, что полагается. Это учит подростка, как устроен мир. В конечном итоге он будет благодарен вам за науку.

4. Умейте слушать.

Это означает, слушать и понимать, не осуждая. Даже если ребёнок спорит или даже грубит - не перебивайте. Постарайтесь уловить суть

проблемы. Очень часто это крик о помощи. Помните, что ваш ребёнок вырос. Теперь его проблемы задевают его «по-взрослому».

5. Не ленитесь объяснять.

Всегда объясняйте причины ваших требований. Так вы поможете ребёнку впоследствии принимать правильные решения самостоятельно. Так скажите, что вы хотите видеть его дома к определенному времени, поскольку после этого на улицах не безопасно. Подросток должен видеть в вашей просьбе заботу, а не сухое требование, бездушный приказ.

6. Будьте готовы встать на защиту подростка .

При всей кажущейся взрослости, подростки – самые уязвимые существа на свете. Они нуждаются в защите. Кто же ещё встанет на их сторону, если не родители? Дайте ребёнку понять, что вы с ним. Что вступитесь, поможете советом и никогда не осудите. Подростку важно знать, что он не один в этом мире и признан вами.

7. Будьте в курсе.

Знать, какую музыку слушает ваш ребёнок, как зовут его друзей (и их родителей), быть в курсе его школьных дел – задача максимум для хороших родителей. Это необходимо, чтобы иметь точки соприкосновения в общении родителей с подростком. Он обязательно оценит ваше внимание. Видя, что вы в курсе всех его дел, подросток просто не сможет вас игнорировать. И вряд ли захочет.

8.Будьте гибким.

Правила, конечно, должны быть, но не без исключений. Например, когда ребёнок должен убраться в своей комнате, но он занялся чтением интересной книги и просто забыл о своих обязанностях. Будьте гибкими, зрите в корень вопроса. В конце концов, уборка может подождать. Дайте ребёнку понять, что вы не бездушная машина, отдающая приказы, а человек понимающий и умеющий идти на компромисс.

9. Имейте с ребёнком общие интересы.

Наличие общих интересов означает, что вы понимаете друг друга лучше. Вы вместе учитесь и делитесь опытом. Поверьте, подросток хочет иметь какую-то связь с вами, кроме споров насчёт помощи по дому.

10. Продолжайте говорить, даже если он не будет слушать.

Это кажется нелепым, но подростки всегда прислушиваются к родителям. Даже тогда, когда они кричат, они прекрасно слышат и понимают вас. Скажите своему ребёнку, что вы думаете о курении, наркотиках, сексе. Информация обязательно пройдёт через него, даже если это выглядит так, как будто этого не произошло. Не игнорируйте проблемы ребёнка. И он не сможет проигнорировать вас.

Уважаемые родители!

Каждый из нас в жизни встречаются с трудностями, проблемами, кризисами. И наши ребята – не исключение. Однако они далеко не всегда могут справиться с тем, с чем сталкиваются, и очень часто им нужна поддержка и помощь. Кризисной может стать практически любая ситуация, воспринимаемая ребенком как унизительная, страшная, опасная. Пожалуйста, будьте чуткими к своим детям и пользуйтесь этими нехитрыми рекомендациями по предотвращению кризисной ситуации.

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:

— импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);

— перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);

— агрессивное поведение, раздражительность;

— неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;

— нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;

— самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;

— тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:

— Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком;

— Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

— Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

— Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
— Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
— Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях;
— При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Например, в большинстве случаев завершенных подростковых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии:

- ✓ Успокоиться самому.
- ✓ Уделить всё внимание ребёнку.
- ✓ Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- ✓ Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.

- ✓ Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что …?»
3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
4) Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»
5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?…». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте… да ты просто лентяй!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным…», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

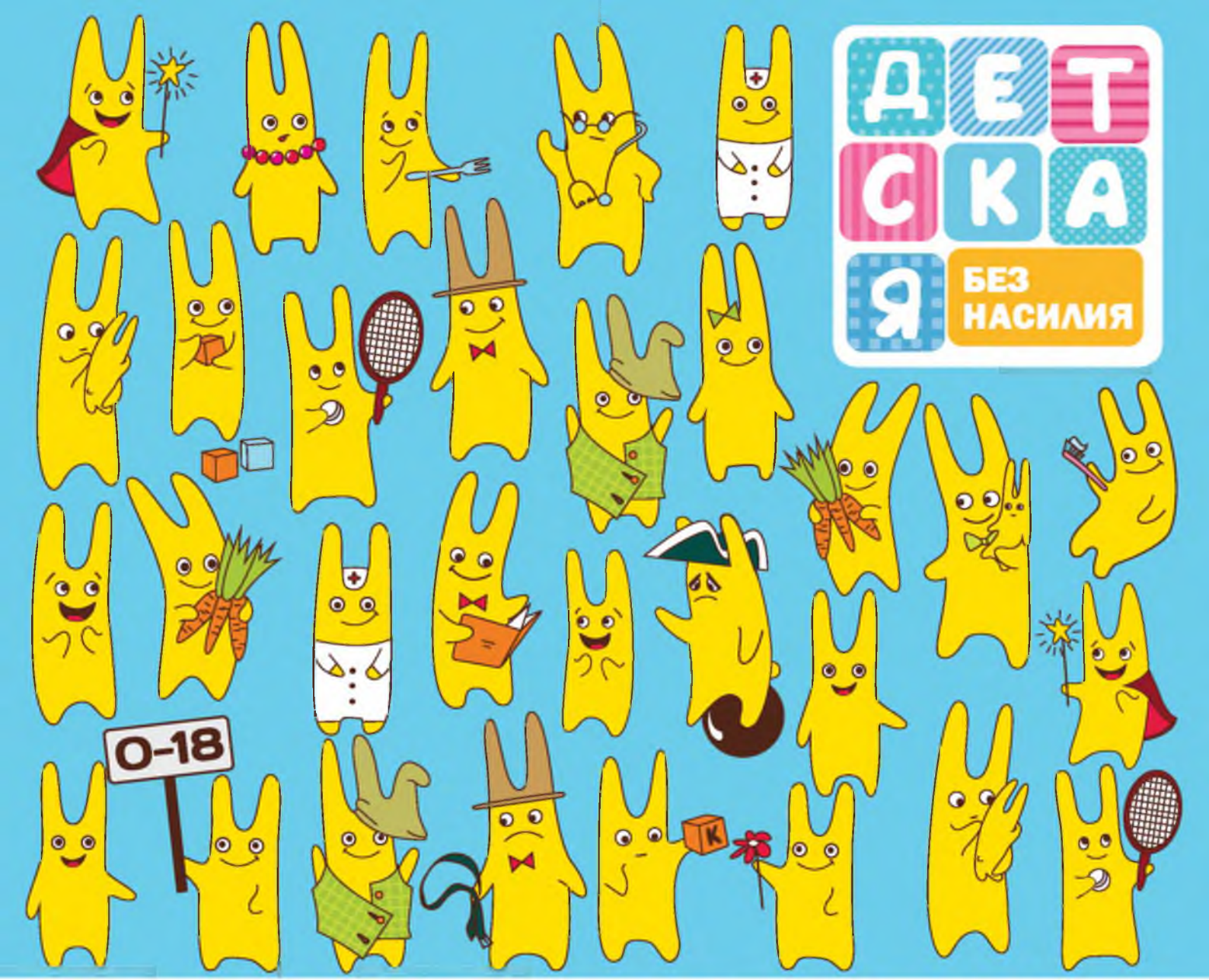
ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

Признаки депрессивных реакций у подростков

- Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
- Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
- Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
- Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
- Вялость, хроническая усталость.
- Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
- Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
- Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

По материалам «Банников Г.С., Вихристюк О.В., Павлова Т.С., сотрудники Центра экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО МГППУ, Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе» http://childhelpline.ru/2016/04/krizisnye-situacii-v-zhizni-podrostka-kak-perezhit-ix-vmeste-pamyatka-dlya-roditelej/



ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

detskaya.unicef.by

В этой брошюре, предназначенной для родителей, простым и понятным языком объясняется, что такое насилие и каковы его виды, что подразумевается под жестоким обращением с ребенком. Действенные рекомендации и советы по воспитанию детей без применения любых форм насилия помогут родителям избегать в семейных отношениях насильственных методов взаимодействия. Помимо мам и пап, материалы брошюры будут полезны всем взрослым, которые прямо или опосредованно участвуют в процессе воспитания детей.

Брошюра входит в пакет информационно-просветительских материалов по предотвращению домашнего насилия в отношении детей, подготовленный в рамках информационной кампании «Детская без насилия». Сама кампания, в свою очередь, является частью проекта международной технической помощи «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь».

Авторы-составители:
Козлова Галина Леонидовна
Мирейчик Лариса Николаевна
Пряхина Маргарита Владимировна
Редактор - Величко Ирина Валентиновна

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 2

1. Что такое насилие в отношении детей? 3

2. Виды насилия, их проявление и последствия 5
   2.1. Физическое насилие 6
   2.2. Психологическое (эмоциональное) насилие 10
   2.3. Сексуальное насилие 16
   2.4. Неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка 22
   2.5. Общие последствия всех видов насилия 24

3. Причины и факторы риска зарождения насилия 26

4. Способы предотвращения жестокого обращения с детьми 28

5. Как быть хорошими родителями. Практические советы и рекомендации 34
   5.1. Как правильно общаться с ребенком 41
   5.2. Как строить доверительные отношения с ребенком 47
   5.3. Как определить, применяете ли вы насилие по отношению к ребенку 52

6. Возможности преодоления насилия в школе 53

7. Стратегии безопасного поведения на улице 62

8. Куда обращаться за помощью 67

Приложение 1. Советы родителям 70

Приложение 2. Письмо к родителям 72

Приложение 3. Что должны знать дети, чтобы защитить себя от сексуального насилия 75

Список использованных источников 78

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые мамы и папы!

Мы подготовили эту брошюру, чтобы рассказать вам, как самим воспитывать детей, не применяя насилия, и как защитить их от жестокого обращения со стороны окружающих. Мы знаем, что воспитание – самое сложное дело на свете, поэтому не предлагаем «рецепт успеха», не стремимся поучать вас или обвинять в том, что вы поступаете неправильно. Мы просто приводим разные способы разрешения тех или иных ситуаций, которые ежедневно возникают при общении с детьми.

Каждый из нас имеет собственную модель семейного воспитания, усвоенную в детстве. К сожалению, в этой модели часто присутствует какой-либо вид насилия, который воспроизводится во вновь созданной семье и передается из поколения в поколение до тех пор, пока кто-то из носителей модели не остановит эту «эстафету зла». При этом очень часто взрослый даже не воспринимает «свою» модель воспитания как насильственную. Так происходит по разным причинам. Среди них – незнание других моделей, убеждение в том, что «своя» модель отлично работает, отсутствие знаний в области взаимоотношений и воспитания детей, культурные и социальные стереотипы и мифы, которые когда-то выросли из условий быта, а теперь меняются прямо на наших глазах, и иногда – гораздо быстрее, чем мы успеваем это понять и принять.

В брошюре представлены материалы, которые помогут вам воспитывать детей без насилия – внимательно слушая ребенка, уважая его мнение, разделяя интересы, помогая делать выбор и принимать решения. Как быть с жесткими требованиями, которые иногда необходимо предъявлять к детям, если мы хотим, чтобы они нашли свое место в обществе? Как добиться того, чтобы строгость не стала жестокостью? Как определить границы дозволенного? На эти и многие другие вопросы мы постарались дать ответы, и будем рады, если они вам пригодятся в процессе воспитания вашего ребенка.

Надеемся, что информация, представленная в брошюре, будет полезна бабушкам и дедушкам, а также всем тем, кто так или иначе причастен к воспитанию детей, то есть, братикам и сестричкам, дядям и тетям, воспитателям, преподавателям, педагогам, руководителям творческих кружков, тренерам спортивных секций – и не только!

Приобщение ребенка к совместному труду поможет ему во взрослой жизни.

1. ЧТО ТАКОЕ НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ?

Принято считать, что самое безопасное место для ребенка – это его дом, семья. Казалось бы, действительно, – именно здесь рядом с ребенком находятся люди, которые призваны любить и защищать его, заботиться о нем. Однако в последнее время все чаще приходится слышать о случаях жестокого обращения с детьми родителей и других членов семьи. Проблема насилия над детьми стоит достаточно остро во всем мире – и в то же время остается в тени, потому что немногие готовы говорить о ней публично и открыто.

Насилие в отношении детей имеет различные формы и определяется целым рядом факторов, в том числе, характером или личностными проблемами взрослых, семейными традициями и др. Бытующее мнение, что подобный способ воспитания имеет место только в социально неблагополучных семьях, сегодня признано мифом. Насилие нередко встречается и в семьях, где внешне все хорошо; просто неблагополучным семьям специалисты уделяют больше внимания, и факты жестокого обращения с детьми в них становятся известны гораздо чаще. Давайте определим, что представляет собой домашнее насилие над детьми. Говоря простым языком, насилие над ребенком – это любые действия или бездействие родителей либо других взрослых, в результате которых наносится вред физическому и психическому здоровью ребенка, создаются условия, мешающие его оптимальному развитию, а также нарушаются права ребенка.

Проблема жестокого обращения с детьми существует с давних времен, чему можно найти огромное количество подтверждений.

Факторы уязвимости детей

С младенческого возраста дети всегда были и остаются уязвимыми по отношению к различным формам насилия, в том числе, в их семьях. Почему так происходит? Специалисты, работающие в этой области, выделяют три основных фактора детской уязвимости:
1) отсутствие информации о домашнем насилии у родителей и детей;
2) бессилие и зависимость детей;
3) изолированность детей.

Рассмотрим подробнее каждый из этих факторов.

Отсутствие информации о домашнем насилии. Дети не имеют необходимой информации о насилии в семье. Ребенок, с которым постоянно жестоко обращаются родные и который является свидетелем домашних скандалов, часто даже не представляет, что все может быть по-другому. Он воспринимает происходящее как норму. С другой стороны, и родители не рассматривают семейные скандалы, телесные наказания, игнорирование и оскорбления как формы насилия в отношении детей.

Бессилие и зависимость детей. Ребенок зависит от родителей, авторитет которых для детей, особенно маленьких, непререкаем. В результате дети часто зависят как раз от тех людей, которые могут с ними жестоко обращаться. Маленький ребенок не способен просто уйти из дома и спрятаться от насилия. В то же время, он испытывает страх от того, что его могут наказать,

ударить, или от того, что видит, как папа бьет маму. Ребенок не в состоянии понять, почему самые дорогие для него люди причиняют боль ему или друг другу. Он начинает интуитивно искать объяснения происходящего, часто обвиняя себя. В результате у ребенка формируется чувство вины, которое «программирует» его поведение на всю жизнь и приводит к тому, что, став взрослым, он снова страдает от насилия уже в своей собственной семье.

Изолированность ребенка. Дети изолированы от источников помощи и знаний. Если взрослые в ситуации насилия могут обратиться к друзьям, соседям, знакомым, специалистам, то у маленького ребенка нет такой возможности. Изолированность заключается еще и в том, что доступ маленьких детей к любым службам помощи возможен лишь при участии взрослых. Дети часто не знают, что могут рассказать о своих проблемах кому-то из взрослых: воспитательнице в детском саду или учительнице в школе, родителям друга или руководителю художественной секции.

Все это приводит к тому, что огромное количество детей в мире ежедневно подвергаются жестокому обращению. Факты свидетельствуют: число несовершеннолетних, пострадавших и погибших от насилия со стороны родителей, растет с каждым годом. Помимо этого, дети все чаще становятся свидетелями ссор между родителями или другими членами семьи, что также негативно влияет на благополучие ребенка, его развитие, и повышает риск применения насилия в отношении него.

Может показаться, что активное распространение информации о насилии над детьми и о его страшных последствиях должно способствовать уменьшению масштабов этого зла. К сожалению, такого не происходит. Многие родители по-прежнему не знают, какие меры воздействия допустимы по отношению к ребенку. Воспитательные традиции большого количества семей допускают использование в сложных ситуациях ремня, криков, угроз или побоев. Установление дисциплины при помощи физических и унижающих достоинство ребенка наказаний часто считается обычным явлением, особенно если это не вызывает видимых телесных повреждений. Многим доводилось слышать фразу, которая произносится в качестве оправдания жестокости по отношению к ребенку: «Меня родители в детстве пороли, и ничего – вырос нормальным человеком». Но насколько этот человек может считаться «нормальным», если он продолжает эстафету зла и даже не пытается прервать ее?

Определить истинные масштабы насилия над детьми достаточно сложно. Родители, призванные защищать своих детей, часто хранят молчание и не сообщают о случаях жестокого обращения в семье. Родственники, соседи или знакомые, которые знают о ситуации в таких семьях, тоже не всегда рассказывают о ней. Чаще всего о подобных случаях становится известно только тогда, когда ребенок с травмами попадает в поле зрения педагогов или медицинских работников. Но и они не всегда способны определить, что травмы появились не в результате неудачного стечения обстоятельств. Случаи же психологического и эмоционального насилия почти всегда остаются «за кадром», поскольку не оставляют видимых следов.

Согласно результатам проведенного в нашей стране в 2012 году многоиндикаторного кластерного обследования по оценке положения детей и женщин (http://belstat.gov.by/), две трети детей в возрасте 2-14 лет

подвергались насильственным методам воспитания. При этом, более 46% детей в возрасте 2-4 лет в семье наказывали физически, а свыше 55% испытывали психологическое давление. Среди детей 5-9 лет эти показатели составляют почти 38% и 62%, соответственно. Процент мальчиков, которые подвергались физическому или психологическому насилию в семье, немного выше, чем девочек (67% и 62%).

2. ВИДЫ НАСИЛИЯ, ИХ ПРОЯВЛЕНИЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Насилие в семье по отношению к детям может проявляться в различных формах. Специалисты выделяют четыре основных вида насилия:

1. физическое;
2. психологическое (эмоциональное);
3. сексуальное;
4. неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка.

Стоить отметить, что обычно ребенок подвергается не одному виду насилия, а нескольким или даже всем сразу. При описании смешанных видов насилия принято выделять основной из них или указывать те, которые имеют преобладающий характер.

Насилие, пережитое в детстве, не проходит бесследно – оно накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека. Плохие отношения, непонимание между родителями и детьми часто порождают «цепочку» осложнений у современных детей и подростков, начиная от трудностей в школе и заканчивая личностными проблемами.

Теперь давайте рассмотрим более подробно каждый из видов насилия.

2.1. ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Физическое насилие – это нанесение ребенку различных травм и телесных повреждений, которые причиняют ущерб его здоровью, нарушают развитие или лишают жизни.

Физическое насилие подразумевает избиение, истязание, сотрясение, пощечины, щипки, подзатыльники, шлепки, удары, прижигание горячими предметами, жидкостями, сигаретами; укусы, удушение или утопление; вовлечение ребенка в употребление алкоголя, наркотиков, а также отравляющих веществ или медицинских препаратов, вызывающих одурманивание.

ПРИМЕР. За столом собрались гости. Уже подвыпивший отец наливает 13-летнему сыну алкоголь. Мальчик отказывается, на что отец говорит: «Ты уже взрослый мужик, учись. Ты что, не хочешь выпить за здоровье отца?» Остальные гости поддерживают отца и заставляют мальчика выпить.[1]
Наверное, кто-то из вас оказывался в подобной ситуации. Но разве вы думали о том, что на глазах у всех 13-летний мальчик подвергается физическому насилию?

Перечислить все формы физического насилия не представляется возможным из-за их разнообразия, а с их примерами мы сталкиваемся постоянно. Мы ужасаемся, когда в средствах массовой информации появляются статьи о том, как горе-родители избивают своих детей, истязают и даже убивают их. Но, к сожалению, мало кто воспринимает как демонстрацию насилия такие довольно привычные картины, когда молодая мама за какой-то проступок прямо на улице бьет своего ребенка или резко дергает его за руку; когда папа со словами «Третий раз повторять не буду!» дает ребенку подзатыльник… Задумываемся ли мы о том, что в этот момент ребенок подвергается физическому насилию? Вероятно, нет. И, скорее всего, эта мама и этот папа будут очень удивлены, если мы скажем им, что они применяют насилие по отношению к своему малышу.

Безусловной формой насилия являются и физические наказания, на которых мы остановимся ниже. Возвращаясь к физическому насилию в целом, подчеркнем, что его применение по отношению к ребенку имеет самые разнообразные последствия, но, в любом случае, причиняет вред его физическому и психическому здоровью или даже создает угрозу для его жизни.

Последствия физического насилия для ребенка

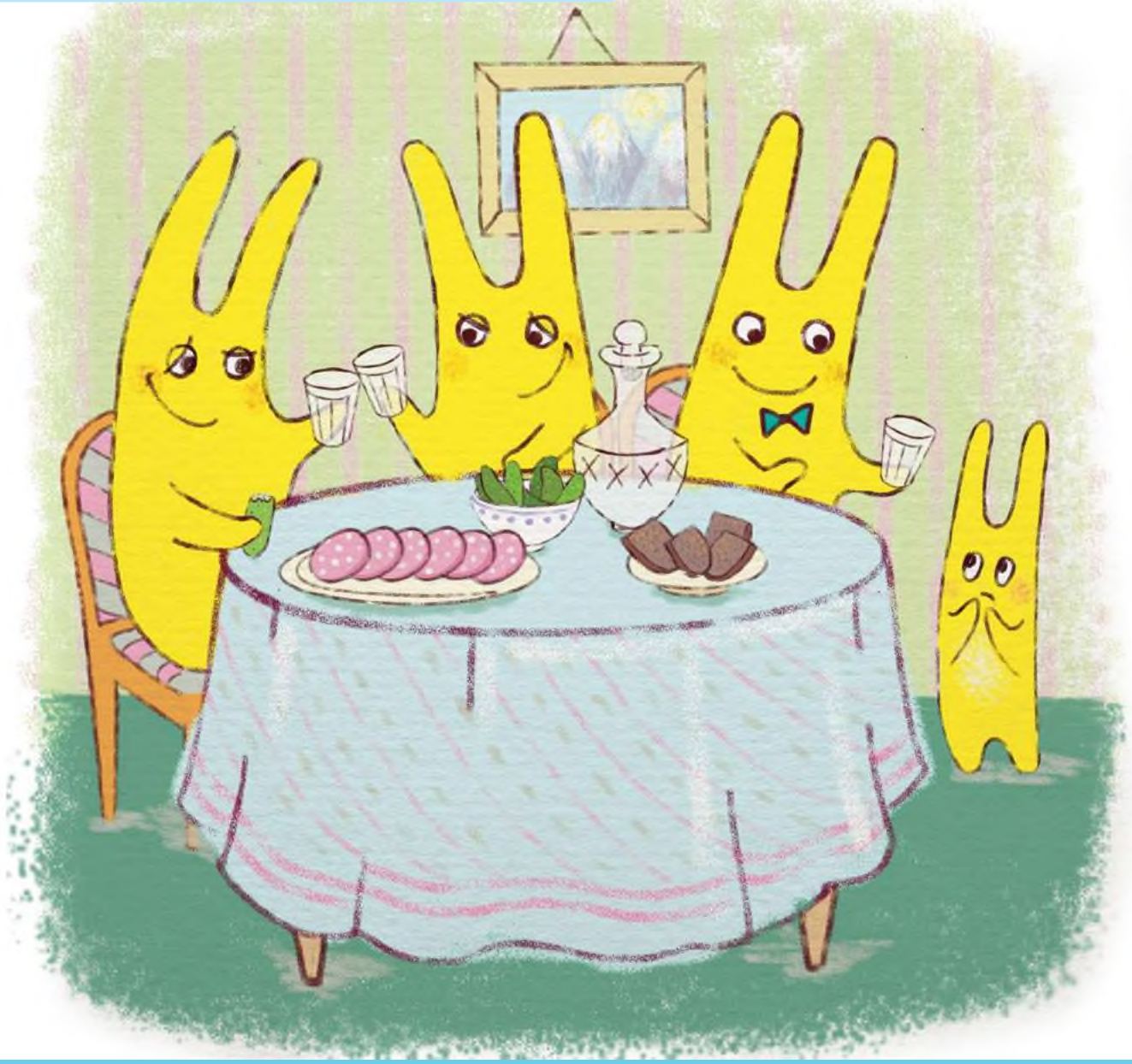
Существуют ближайшие и отдаленные последствия физического насилия.

К **ближайшим** последствиям относятся характерные физические травмы и повреждения, а также изменения в эмоциональном состоянии ребенка.

Страх. У маленького ребенка из-за того, что он не знает, когда его будут бить в следующий раз, развиваются симптомы, обусловленные стрессом: тревога, головная боль, психосоматические расстройства (простуды, энурез, аллергия и т. п.). Он всегда настороже, для него характерна повышенная возбудимость, ожидание нападения, а также страх перед возможной болью. Страх может проявляться как стремлением куда-то бежать, прятаться, так и глубокой заторможенностью, внешним безразличием, но в обоих случаях ребенок бывает охвачен тревогой, гневом. При этом, подвергающиеся насилию дети часто распространяют свой страх на всех взрослых.

[1] *Примеры взяты из опыта индивидуальной консультационной работы психолога общественного объединения «Дети – не для насилия» или подобраны из дискуссий на тематических интернет-форумах.*

Насилие в отношении детей – это когда взрослые предлагают ребенку сигареты, алкоголь, наркотики.



Депрессия и суицидальное поведение. Дети постарше и подростки могут впадать в депрессию, чувствовать себя никчемными, ущербными. Они начинают хуже учиться, становятся агрессивными по отношению не только к своим сверстникам и к родственникам, но и к самим себе. У детей, переживших физическое насилие, глубокая депрессия часто сочетается с саморазрушительным поведением в таких формах как причинение увечий себе, суицидальные реакции, суицидальные попытки и желания.

Побег из дома. Результатом жестокого обращения в семье может быть побег из дома. Куда в таком случае отправится ребенок? Дети очень редко уходят к родственникам и друзьям. Чаще всего они оказываются на улице, где могут попасть в криминальную среду и начать совершать противоправные действия. Иногда формой побега становится то, что ребенок проводит все свое время вне дома, приходя только переночевать.

К **отдаленным** последствиям физического насилия относятся различные заболевания, нарушения физического и психического развития, а также изменения в поведении. Чем младше ребенок, тем больше вероятность того, что у него возникнут задержка речевого развития и/или неврозы.

Агрессивность и жестокость к окружающим. В подростковом и взрослом возрасте, в семейной жизни люди, подвергавшиеся физическому насилию в детстве, могут быть жестоки с окружающими. Они способны применять насилие к представителям другой расы, представителям национальных меньшинств, просто к людям с другими взглядами или к тем, кто в данный момент по каким-то причинам их раздражает.

Асоциальное поведение. Результатом пережитой травмы может стать не только агрессивность, но и чрезмерная пассивность, отсутствие способности к самозащите. Такие дети нередко становятся жертвами преступников. Они вовлекаются в занятия проституцией, изготовление детской порнографии, попадают в руки торговцев людьми. По данным исследований, проведенных в некоторых зарубежных странах, 80% детей, вовлеченных в коммерческую сексуальную эксплуатацию, были жертвами физического или психологического насилия в своих семьях.

Трудности в общении. Во взрослом возрасте важной характеристикой жертв насилия является их неспособность справляться с проблемами, а также адекватно искать и получать помощь от окружающих людей. Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности в социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточными знаниями и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в школе, у них низкая самооценка и т. д. Решение своих проблем эти дети часто находят в асоциальной среде.

Трудности в построении будущих семейных отношений. Насилие, пережитое в детстве, может способствовать формированию специфических семейных отношений, особых жизненных сценариев. Люди, которые подвергались физическому насилию, создав собственную семью, обычно не в состоянии проявлять заботу, не могут уважительно и на равных общаться друг с другом, не интересуются своими детьми, а часто вообще не принимают их; они склонны к агрессии и проявлению насилия по отношению к своим близким. Таким

Насилие в отношении детей – это когда взрослые запугивают ребенка, угрожают ему наказанием.

образом, жестокость воспроизводится на следующем уровне, в следующем поколении, и круг замыкается.

2.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ) НАСИЛИЕ

Физическое насилие, как правило, сопровождается психологическим (эмоциональным). Под психологическим насилием понимается постоянное или периодическое вербальное или невербальное (то есть выраженное словами или другими способами) оскорбление ребенка, угрозы и унижения со стороны родителей, обвинения в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви и неприязни, постоянная ложь или искажение действительности, в результате чего ребенок теряет доверие к взрослому или к самому себе, а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.

Психологическое насилие настолько широко распространено, что, вероятно, нет человека, который хотя бы раз в жизни не сталкивался с ним, – однако при этом именно его реже всего воспринимают как насилие. Проявления этого вида насилия, так же, как и физического, могут быть разнообразными. Назовем лишь несколько основных способов поведения родителей, которые принято считать психологическим насилием над ребенком.

Эмоциональная отгороженность. Родители не заботятся об эмоциональных потребностях и нуждах ребенка.

Например, ребенок с увлечением пытается рассказать родителям о том, какую замечательную картинку он нарисовал в детском саду, или о том, что учитель похвалил его в школе за помощь в уборке класса, т. е. хочет поделиться с родителями своим успехом. Но родители отмахиваются, говорят, чтобы он не мешал, шел играть в свою комнату и т. п. В первый раз ребенок может подумать, что он действительно не вовремя подошел к маме с папой, и он попытается снова. Но если такая ситуация повторяется постоянно, то наступает отчуждение от родителей.

Враждебное отношение. Родители перекладывают на ребенка ответственность за свои собственные неудачи, используют его в качестве «козла отпущения». Они говорят ребенку, что от него нет никакого толку, постоянно оскорбляют, могут не разговаривать с ним в качестве наказания, акцентируют внимание исключительно на отрицательных чертах характера, никогда не обнимают и не целуют его. Дети часто слышат от родителей: «От тебя одни неприятности!», «Ты ничего не можешь сделать как надо!», «Ты меня бесишь!», «Ты мне надоел!» и, самое страшное, – «Лучше бы ты не родился!» В результате ребенок чувствует себя ненужным и нежеланным, у него снижается самооценка, он считает, что его не за что любить и уважать, притом распространяет эти убеждения не только на свою семью, но и на более широкий круг общения.

Непоследовательность. Противоречивая реакция на поступки ребенка. Ребенок должен усвоить, что у каждого действия есть определенные последствия. Если же мама с папой по-разному реагируют на один и тот же его поступок, то ребенку трудно понять, правильно ли он делает и как ему вести себя в такой ситуации в будущем. Не менее сложно ребенку сориентировать-

ся, когда в одной и той же ситуации один и тот же родитель реагирует по-разному, в зависимости от своего настроения в данный момент.

ПРИМЕР. Восьмилетний Сережа без разрешения взял папин фотоаппарат, вынес его во двор и стал фотографировать друзей. Вечером он показал папе получившиеся снимки. Папа, будучи в хорошем настроении, похвалил сына за интересные фотографии. Через несколько дней Сережа опять взял фотоаппарат, не сказав ничего родителям. На улице он с увлечением фотографировал все, что казалось ему заслуживающим внимания. Мальчик с трудом дождался папиного возвращения с работы и бросился к нему со словами: «Папа, папа, посмотри, какие интересные фотографии я сделал!..» Но сегодня папа был не в духе. Он набросился на сына с криком: «Кто тебе разрешил брать фотоаппарат? Он стоит денег, а если ты его сломаешь или у тебя его украдут? Еще раз такое повторится, и я тебя выпорю!»

Завышенные ожидания и требования, не соответствующие возможностям или возрасту ребенка.

ПРИМЕР. Родители отдали Леночку в секцию фигурного катания. Они мечтают о том, что дочка станет известной спортсменкой и будет побеждать на международных соревнованиях. Но девочке не нравится фигурное катание, у нее плохо получаются упражнения. Тренер говорит об этом родителям, советует не мучить ребенка и отдать в другую, более подходящую секцию. Но мама с папой решили, что дочка должна стать прославленной фигуристкой, и ругают ее за промахи. А когда на первых соревнованиях Леночка выступила очень плохо, родители просто наказали ее.

Ложь и невыполнение обещаний, данных ребенку. Родители не выполняют обещаний, данных ребенку, или лгут ему. Причем в первую очередь это касается самых мелких, «неважных» с точки зрения взрослого обещаний – ведь из них состоит каждый день.

ПРИМЕР. Родители наказывают трехлетнего ребенка за то, что он во время еды пачкается, роняет еду на пол и т. п.

ПРИМЕР. Шестилетний Коля всю неделю ждал выходного дня, чтобы пойти с родителями в парк, куда они обещали отвести его еще в прошлые выходные. Но тогда у родителей не получилось, и они сказали, что пойдут в парк в следующее воскресенье. Однако в воскресенье папа уехал с друзьями на рыбалку, а к маме в гости зашла подруга. Они устроились на кухне, пили чай и разговаривали. Коля несколько раз пытался напомнить маме о походе в парк, но мама сказала, что сегодня ей некогда, и они отправятся туда в следующее воскресенье.

ПРИМЕР. Мама быстро идет по улице и тянет за руку малыша, который, конечно же, не успевает за ней. Мама начинает на него кричать и шлепает его.

Неспособность или нежелание признать, что ребенок – это самостоятельная личность, имеющая право на свое собственное мнение и личное пространство. Родители читают переписку ребенка, могут прослушивать его телефонные разговоры, имеют привычку выбирать за ребенка, чем ему заниматься, какой кружок посещать, с кем дружить и какие фильмы смотреть. Когда требования родителей не противоречат желаниям ребенка, ничего страшного не происходит. Но если в таких ситуациях основной принцип взрослых – «я лучше знаю, что тебе нужно!», то подобное отношение уже становится насилием. Им же можно считать и желание родителей «сделать лучше» или «переломить» ребенка.

ПРИМЕР. Володе 8 лет, он очень любит рисовать, и у него это хорошо получается. Но родители считают, что важнее для ребенка – занятия музыкой, поэтому заставляют его ходить в музыкальную школу, которую Володя тихо ненавидит.

ПРИМЕР. Родители 13-летней Оли – очень обеспеченные люди, и им не нравится, что дочь дружит с Алесей, мама которой работает уборщицей в магазине.

ПРИМЕР. Вите 14 лет. Каждый вечер, когда он ложится спать, мама проверяет его карманы. Если Витя дома разговаривает по телефону, мама старается подслушать, о чем он говорит. Однажды Витя забыл дома мобильный телефон, и мама прочитала все полученные и отправленные им СМС-сообщения.

Изоляция. Ребенку не разрешают играть со сверстниками, не дают возможности получать опыт нормального социального общения. Таким образом родители формируют у ребенка ощущение, что он не может ни на кого полагаться.

ПРИМЕР. Родители 9-летней Лены не разрешают ей ходить в гости к сверстникам, гулять во дворе, принимать участие во внешкольных мероприятиях, и строго следят за тем, чтобы после школы девочка сразу шла домой. Мама приходит в школу и интересуется у учительницы, с кем Лена общается.

Угрозы и запугивание. Взрослый постоянно оскорбляет и запугивает ребенка; заставляет что-либо делать, угрожая бросить его или кому-то отдать, либо применить насилие по отношению к братьям, сестрам, другим членам семьи или к домашним животным. Например, отец говорит ребенку, что если тот принесет из школы плохую оценку, выпорет его ремнем. Родители рассказывают ребенку страшные истории, которые плохо заканчиваются.

ПРИМЕР. Пятилетний ребенок «плохо себя ведет», не слушается родителей, разбрасывает игрушки. Мама говорит ему, что когда папа придет с работы, он накажет непослушного сына и поставит в угол до самого вечера.

ПРИМЕР. Когда шестилетний Семен начинает себя плохо вести, мама угрожает оставить его одного или отдать «дяде милиционеру».

Насилие в отношении детей – это когда взрослые обманывают ребенка или не выполняют своих обещаний.

Игнорирование. Ребенок ощущает только физическое присутствие родителей, а эмоционального контакта с ними у него нет. Родители не обращают внимания на ребенка, не интересуются им, не выражают по отношению к нему никаких эмоций.

ПРИМЕР. В семье двое детей: 9-летняя Марина и 12-летний Егор. Марина – любимица родителей, а Егор постоянно чувствует себя ненужным и нелюбимым. Родители обсуждают с Мариной, как у нее прошел день, что было интересного, рассказывают ей о своих новостях. Егора, конечно же, кормят, покупают ему одежду и другие необходимые вещи. Но никто не интересуется его делами и не рассказывает ему о семейных новостях. Если Егор пытается что-то рассказать родителям, его просто не слушают.

Уничтожение личных вещей ребенка. Родители делают это, чтобы получить контроль над ребенком, добиться его подчинения. Как правило, выбираются самые любимые игрушки, потому что так можно быстрее достичь желаемого результата.

ПРИМЕР. У пятилетней Кати было много игрушек, но любимым был старенький медвежонок. Когда девочка делала что-то не так, как хотелось маме, или не слушалась ее, мама угрожала, что выбросит медвежонка. Однажды Катя с родителями приехала к бабушке в деревню, захватив с собой любимую игрушку. Увлекшись игрой, девочка не сразу пришла обедать. Мама звала ее несколько раз, а потом схватила медвежонка и на глазах у дочки бросила его в горящую печь... Даже по прошествии многих лет, став взрослой женщиной, Катя вспоминает эту ситуацию и говорит о том, какую боль испытала в тот момент. И она до сих пор не смогла простить своей маме этот случай.

Запрет на встречи с одним из родителей после развода. Часто после развода мама запрещает ребенку встречаться с папой, пытаясь таким образом «отомстить» мужчине за то, что ее личная жизнь не сложилась. Также под запрет нередко попадает общение с бабушкой и дедушкой, к которым ребенок привязан не менее сильно.

ПРИМЕР. Родители восьмилетнего Димы развелись и сейчас живут раздельно. Дима живет с мамой и бабушкой. Они не разрешают мальчику не только встречаться с папой, но и общаться по телефону. Папа иногда приезжает к школе, чтобы увидеться с Димой, но, если мама узнает об этом, она сильно ругает Диму, а потом звонит папе и ругается с ним. Однажды, в день рождения сына, папа приехал в школу и привез ему подарок, о котором тот давно мечтал. Вечером мама, увидев подарок и узнав, что его принес папа, выбросила его в мусорное ведро, а Диму отругала за то, что он опять «тайком» встречался с папой. После этого она позвонила бывшему мужу, и они долго ссорились. Дима сидел в комнате и плакал. Ему было очень жалко красивой игрушки, а еще он не мог понять, почему все так происходит – ведь он одинаково сильно любит и маму, и папу, и знает, что они тоже любят его.

Последствия психологического насилия для ребенка

Эти и другие виды психологического насилия могут оказать серьезное негативное влияние на развитие ребенка, особенно если насилие исходит от родителей.

Главными последствиями насилия являются:

- **Низкая самооценка.** Ребенок, страдающий от эмоционального насилия, вырастает с уверенностью, что он плохой, бестолковый и заслуживает только плохого отношения. Дети считают, что взрослый всегда прав, и, если родители говорят – он ни на что не годен, значит, так и есть на самом деле.

- **Эмоциональные проблемы.** Замедляется эмоциональное развитие ребенка. Это выражается в том, что он не может или не умеет, а чаще – просто боится проявлять эмоции (допустим, свою радость или огорчение), не способен рассказывать о собственных чувствах, и поэтому ему тяжело понять чувства других людей.

- **Проблемы в построении отношений.** Ребенку очень тяжело устанавливать и поддерживать отношения с окружающими, потому что он не умеет выражать свои чувства и понимать чувства других; кроме того, он не испытывает доверия к людям.

Еще одно серьезное последствие психологического насилия – то, что ребенок может стать жертвой других видов насилия, в частности, **насилия в киберпространстве.**

В последнее время часто приходится слышать от родителей: «дети целыми днями сидят за компьютером и больше ничем не интересуются». Некоторых родителей беспокоит то, что дети чаще общаются с виртуальными друзьями, чем с ребятами из реального мира. Причины этого могут быть самыми разными, и не всегда такое общение должно вызывать опасение. Мамам и папам необходимо понять: сегодня Интернет стал важной частью жизни многих детей. В виртуальном пространстве они вступают в такое же взаимодействие, как и в реальном мире, общаются с друзьями и сверстниками, доверяют им свои секреты и обмениваются информацией. Именно благодаря Интернету появились новые формы развлечений и организации досуга. Например, в социальных сетях общаются большие группы людей, живущих в разных странах; зачастую их объединяют общие хобби или области деятельности. Интернет позволяет расширить свой круг знакомств, узнать о другом образе и стиле жизни, что не всегда легко сделать в реальном мире.

Однако следует помнить: иногда ребенок уходит в Сеть потому, что чувствует себя неуютно в обычной жизни. Дети обращаются к виртуальным друзьям за помощью, в поиске решения своих проблем. Специалисты считают, что те дети, которым трудно заводить друзей в школе, во дворе, которые не находят понимания среди близких, чаще других своих сверстников ищут дружбы и общения в Интернете. Они же порой становятся жертвами разных видов насилия в киберпространстве. Злоумышленники, «охотящиеся» за детьми в Сети, хорошо осведомлены о музыкальных новинках и актуальных увлечениях детей и подростков; они могут поддержать разговор на любую тему. Наблюдая за участниками различных форумов и чатов, общаясь в социальных сетях, такие люди определяют потенциально уязвимых детей, которые кажутся одинокими, расстроенными, ищут помощи и поддержки. Взрослые выслушивают рассказы об их проблемах, сочувствуют им и постепенно завоевывают доверие. Будучи, как правило, хорошими психологами, они стараются привлечь ребенка своим вниманием, заботой, добротой и даже подарками, то есть именно тем, чего не хватает ему в обычной жизни. После установления контакта онлайн взрослый может

убедить ребенка перейти из публичного чата в частный или продолжить общение при помощи электронной почты. Если ребенок соглашается, взрослый переходит к еще более активным действиям, конечной целью которых является вовлечение ребенка в сексуальные отношения в реальной жизни. Злоумышленник начинает обсуждать с ребенком интимные вопросы, показывает материалы откровенно сексуального характера, пытаясь ослабить влияние моральных запретов. Если ребенок не противится получению таких материалов, то злоумышленник старается добиться встречи с ним.

Выбранный в качестве жертвы ребенок может быть также вовлечен в изготовление порнографии. Преступники просят детей выслать им свои фото, которые используют для изготовления порнографической продукции, или сами фотографируют ребенка при помощи веб-камеры. Эти материалы могут быть использованы для шантажа ребенка – в случае отказа от встречи «вживую» и от сексуальных отношений со злоумышленником. Если рядом с ребенком нет человека, которому он мог бы рассказать о происходящем, велика вероятность того, что он пострадает от сексуального насилия в реальном мире.

2.3. СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Сексуальное насилие – самый страшный вид насилия, который заключается в том, что ребенок используется взрослым человеком для получения сексуального удовлетворения. Вот формы сексуального насилия по отношению к детям, которые встречаются чаще всего:

- демонстрация взрослым человеком ребенку своих половых органов;
- ласки и прикосновения к половым органам ребенка;
- сексуальные игры и половой акт с ребенком;
- демонстрация или просмотр с ребенком материалов порнографического содержания;
- вовлечение ребенка в изготовление порнографической продукции;
- вовлечение ребенка в занятие проституцией.

Обычно от сексуального насилия страдают дети до 12 лет, чаще всего – в возрасте 3-7 лет. В этот период ребенок еще не понимает, что с ним происходит, и ему трудно описать случившееся словами. К тому же взрослому человеку, который сексуально использует ребенка, проще запугать малыша и добиться от него молчания. Для этого применяются различные способы обмана.

Сексуальные действия по отношению к детям чаще всего совершают хорошо знакомые им люди или родственники (по результатам исследований – до 80%). Одним из достаточно распространенных видов сексуального насилия, о котором обязательно нужно знать родителям, является инцест – сексуальное насилие над ребенком со стороны члена семьи (в том числе, отчима, дедушки, дяди). Конечно, достоверно оценить масштабы этого вида насилия очень сложно, так как большинство подобных случаев остаются неизвестными. Иногда о них узнают спустя многие годы, когда ребенок становится взрослым. Это обусловлено целым рядом причин, прежде всего, нежеланием семьи «выносить сор из избы», недоверием к службам и структурам, оказывающим помощь пострадавшим, а также боязнью, что, когда обидчик будет осужден, семья «лишится кормильца».

Чаще всего инцест продолжается долгие годы, потому что ребенок просто никому не рассказывает о происходящем: с одной стороны, опасаясь, что ему не поверят, а, с другой – боясь доставить неприятности самым близким людям, маме и папе. Взрослые насильники пользуются этим и всячески убеждают ребенка хранить тайну.

Если родители никогда не говорили ребенку, как нужно себя вести в подобных ситуациях, он полностью верит тому, что слышит от человека, совершающего насилие, тем более, когда этот человек, – папа, дедушка или родной дядя.

Проблема инцеста носит скрытый характер. Ребенок никогда не расскажет о пережитом насилии прямо и не спросит других взрослых о сексуальном насилии. Страх того, что его во всем обвинят, что ему не поверят, или страх, связанный с конкретными угрозами насильника, гарантирует молчание детей. Иногда они пытаются каким-то образом сообщить о том, что с ними происходит: отказываются оставаться наедине с кем-то из родственников, не хотят ложиться спать с папой или дедушкой и т. п. Но родители, вместо того, чтобы задуматься о причинах происходящего, начинают ругать ребенка за «капризы». Маленький ребенок в такой ситуации может подумать, что, наверное, мама знает обо всем и одобряет это. Он продолжает страдать от сексуального насилия и адаптируется к новой реальности, убеждая себя в том, что он сам каким-то образом спровоцировал взрослого или заслужил насилие.

Иногда ребенок, который на протяжении нескольких лет был жертвой инцеста, став старше, все-таки рассказывает о случившемся. Раскрытие этого вида насилия всегда является для семьи не меньшим стрессом, чем сам факт инцеста, поэтому здесь ключевую роль играет позиция матери.

Мать отказывается верить ребенку. Она может объяснять это тем, что ребенок таким образом пытается поссорить родителей и что «такого просто не может быть». Конечно, любому человеку трудно представить, что подобное произошло в его семье, тем более, если виновником является любимый муж или родственник. Поэтому зачастую первая реакция матери: «все – ложь». В результате ребенок оказывается в еще более сложной ситуации и не знает, как быть дальше. Это может привести к различным серьезным последствиям, вплоть до попытки суицида.

Мать верит ребенку. Когда насильником является отец ребенка, у матери возникает много негативных переживаний. Это и растерянность («Как такое могло случиться?»), и страх («Что теперь будет с нами? А что будет, когда об этом узнают друзья, родственники, соседи?»), и потеря смысла жизни («Как теперь жить дальше?»). К тому же, если насильник является единственным работающим членом семьи, мать понимает: в случае его ареста материальное положение семьи неминуемо ухудшится. Зачастую родственники мужа начинают «давить» на мать, уверяя: ребенок все придумал, это ошибка. Иногда мать неосознанно начинает обвинять ребенка («из-за него все произошло»), и даже сомневается, стоит ли предавать огласке случившееся («все образуется и больше не повторится»). Она пытается убедить в этом ребенка. Видя, как рушится семья и как переживает мать, ребенок начинает испытывать чувство вины и верить в то, что во всем виноват он сам. В результате он оказывается перед нелегким выбором: рассказать правду и разрушить семью или лгать в целях ее сохранения. Чаще всего в подобных ситуациях дети

отказываются от своих слов, и их страдания продолжаются. Увидев, как повела себя мать, ребенок думает, что ему уже никто не поможет. Вероятно, насильник на какое-то время прекратит свои домогательства – до тех пор, пока «все не успокоятся», но потом обязательно возобновит их по отношению к этому же или к другому ребенку. Только теперь он станет осторожнее и будет постоянно напоминать о том, что ребенку никто не поверил, когда тот рассказал о случившемся.

Последствия сексуального насилия для ребенка

Какую информацию усваивает ребенок, переживший сексуальное насилие? Он думает, что:

- если взрослые ласково обращаются с ним, то они хотят заняться сексом;
- невозможно получить то, что хочешь, если не вести себя сексуально;
- взрослые способны причинить боль, а родители могут не встать на защиту;
- мир – это ужасное место, где твои чувства никто не принимает в расчет.

Очень важно понимать: в ситуации инцеста ребенок всегда является пострадавшим и особенно нуждается в материнской любви и заботе. И, как бы ни было тяжело принять свершившийся факт, матери (или родителям) необходимо в первую очередь думать о том, что ждет ребенка, если ему не будет оказана помощь, и о том, как он будет себя чувствовать, находясь рядом с человеком, который причинил ему столько страданий. Это очень сложный выбор, но от него зависит вся будущая жизнь ребенка.

Сексуальное насилие над детьми не только наносит им сильнейшую психологическую травму, но и крайне негативно влияет на их будущее развитие и эмоциональное здоровье. Последствия могут быть кратковременными и длительными, могут возникать непосредственно после случившегося или проявляться позже.

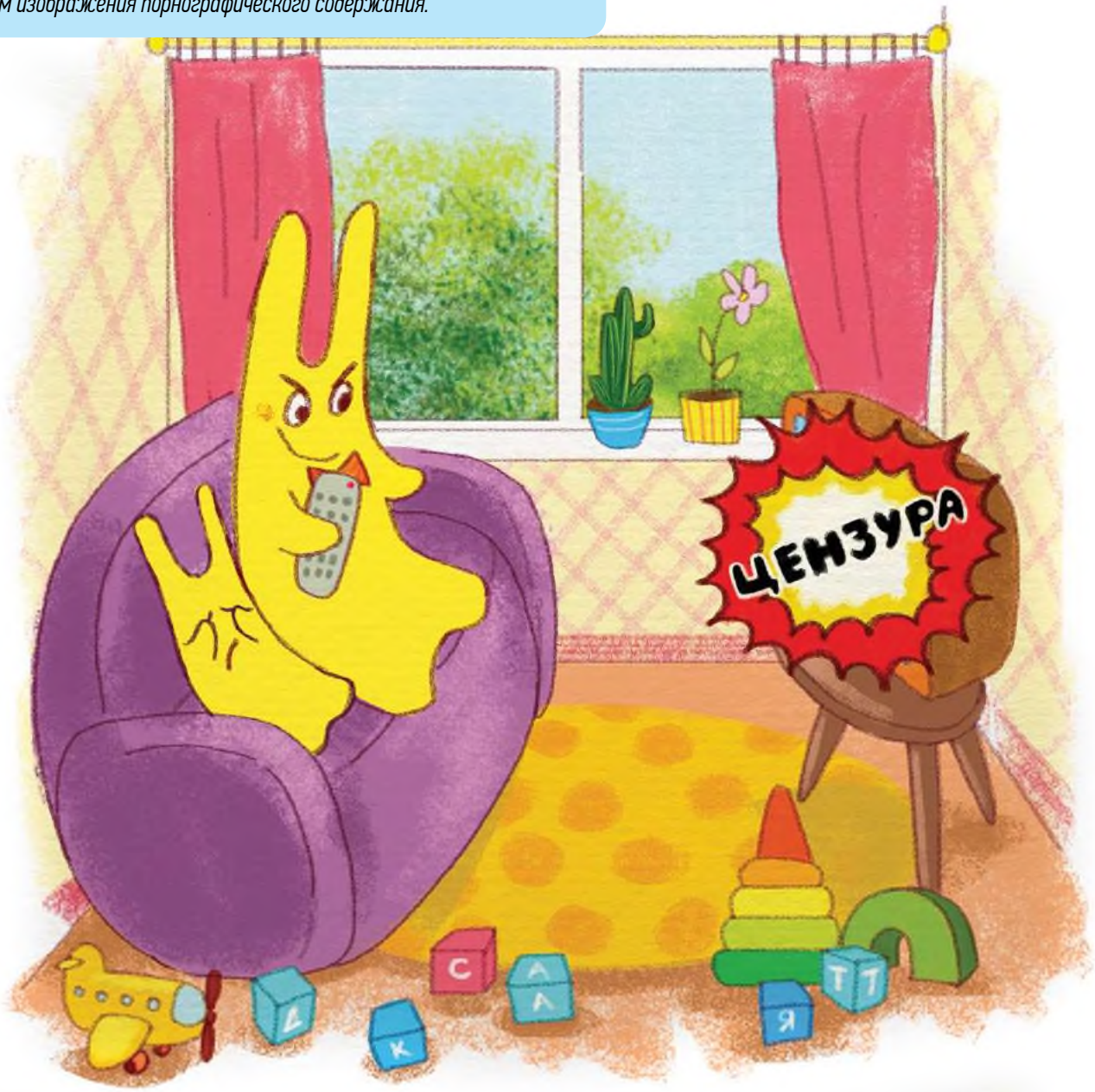
Ниже перечислены **негативные последствия,** которые проявляются у взрослых, ставших в детстве жертвами сексуального насилия.

Депрессия. Самый характерный для жертв сексуального насилия симптом. Она может выражаться в чувстве безнадежности и собственной ненужности, пессимистическом взгляде на жизнь, хронической тревоге, всевозможных страхах. Характерным является и постоянное чувство стыда – даже по прошествии многих лет пострадавшие винят себя в случившемся. Некоторые жертвы сексуального насилия предпринимают попытки самоубийства.

Неадекватное сексуальное поведение и проблемы при сексуальных контактах. Многие взрослые, пережившие в детстве насилие, подвержены чувству страха и тревоги. У них возникают серьезные проблемы во время половых контактов. Другие жертвы сексуального насилия, наоборот, не могут отделаться от мыслей о сексе, придают сексуальный оттенок любым отношениям, имеют множество кратковременных связей или начинают заниматься проституцией.

Посттравматическое стрессовое расстройство. Один из самых разрушительных его видов – периодически повторяющиеся ночные кошмары, а также навязчивые, не поддающиеся контролю «вспышки» воспоминаний, которые могут быть вызваны, например, запахами, звуками, определенными событиями и пр. Жертвы сексуального насилия вновь переживают случившееся и вновь испытывают чувство боли и отчаяния.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые показывают им изображения порнографического содержания.



Саморазрушающее поведение. Оно выражается в том, что жертвы сексуального насилия начинают злоупотреблять алкоголем или наркотиками, занимаются членовредительством, совершают попытки самоубийства.

Состояние «сверхбдительности» или, наоборот, мнимой беспомощности перед возможной опасностью. Жертвам насилия зачастую кажется, что они находятся в опасности, которую не способны предотвратить. Они начинают вести себя крайне пассивно и становятся еще более уязвимыми перед повторным сексуальным насилием. Кроме того, их может отличать более терпимое отношение к насилию со стороны партнера. По данным исследований, женщины, которые в детстве были жертвами сексуального насилия, в два раза чаще выходят замуж за мужчин, периодически избивающих своих жен, нежели женщины, не подвергавшиеся насилию.

Неспособность налаживать и поддерживать близкие отношения. Пострадавшим от сексуального насилия часто кажется, что их предают люди, которых они уважают или любят, которым они доверяют, в которых нуждаются. Они часто неспособны доверять ни себе, ни окружающим, чувствуют себя ненужными и заранее уверены, что любой, с кем они сблизятся, в конечном счете причинит им боль.

Помощь ребенку, пострадавшему от сексуального насилия

Специалисты, работающие с пострадавшими от сексуального насилия детьми, утверждают: если детям верят и предпринимают соответствующие адекватные меры, то в большинстве случаев можно предотвратить долгосрочные последствия насилия для их психического здоровья. Профилактика же подобных инцидентов заключается, прежде всего, в беседах с детьми об этом явлении. Вести их должны люди, которым ребенок доверяет, например, родители. Ребенок должен твердо усвоить: сексуальное насилие – это всегда плохо и неправильно. Причем ответственность за происходящее лежит только на взрослом, и, если ребенок расскажет правду, то накажут насильника, а не его.

Как защитить ребенка от сексуального насилия

Лучший способ защитить детей – вооружить их знаниями (и это касается не только сексуального насилия). Учить детей правилам безопасности надо постоянно, меняя формы и подходы по мере взросления ребенка. При этом очень важно не говорить ребенку таких слов как «насилие», «насильник». Не следует запугивать ребенка, рассказывая ему ужасные истории. Страх обезоруживает и парализует; он помешает ребенку правильно вести себя в опасной ситуации.

Некоторые родители боятся убить в детях доверие к окружающим людям и к миру в целом, поэтому предпочитают не говорить об опасностях, которым может подвергнуться ребенок. Этого не произойдет, если во время таких бесед родители будут повторять ребенку, что большинство людей достойны доверия, но есть и такие – их, к счастью, немного – кто способен причинить вред. А поскольку отличить одних от других бывает трудно, надо соблюдать правила безопасности. (Эти правила вы можете найти в конце нашей брошюры.)

Разговаривая с ребенком старшего дошкольного и младшего школьного возраста, родители могут использовать приведенные далее рекомендации.

Объясните, чем «нормальные» прикосновения (похлопывания, объятия) отличаются от «ненормальных», вызывающих у ребенка дискомфорт или смущение. Можно объяснить, что «ненормальные» прикосновения – это когда кто-то касается тех частей тела, что скрыты под трусиками, купальником или плавками. Обязательно объясните и то, что ребенку тоже не следует трогать взрослого в этих местах, даже если он говорит, что в этом нет ничего страшного. Кроме того, полезно рассказать ребенку о нежелательных поцелуях. Дети должны знать, что у них есть право распоряжаться своим телом и право говорить «нет», когда кто-то «ненормально» прикасается к ним. Стоит также объяснить ребенку, что, если взрослый трогает его за руки, ноги, плечи, спину или лицо таким образом, что ребенку это неприятно, надо сказать взрослому о своих ощущениях и попросить прекратить.

Скажите, что ребенок сразу должен сообщить вам, если взрослый будет прикасаться к нему неподобающим образом или делать то, что смущает ребенка. **Особо подчеркните: вы не будете сердиться,** хотя взрослый человек и сказал ребенку, что необходимо все случившееся сохранить в тайне, чтобы родители не ругали его. Скажите: «Нет таких плохих вещей, о которых мы не могли бы поговорить с тобой». Важно, чтобы дети поняли: что бы ни случилось, это будет не их вина, и им нечего стыдиться. Кроме того, предупредите ребенка, что вы поверите ему, даже если взрослый человек будет убеждать его в обратном.

Обсудите, какими приемами, возможно, будут пользоваться взрослые, чтобы вовлечь ребенка в сексуальные действия. Например, взрослый (это может быть родственник или хороший знакомый семьи) будет убеждать, что они не делают ничего плохого, что все в порядке, и что он «научит» ребенка чему-то полезному. Или, наоборот, будет запугивать малыша. Учитывая, что многие насильники прибегают к стратегии «это будет наш секрет», особенно важно объяснить детям, что такое «хорошие» секреты и чем они отличаются от «плохих». К «хорошим» секретам относится подготовка подарков к праздникам, дню рождения, приятные сюрпризы. Во всех остальных случаях, если взрослый человек говорит: «Это будет наш с тобой секрет», нужно срочно сообщить родителям или тому из взрослых (это может быть старшая сестра или брат), кому ребенок доверяет.

Научите ребенка верить собственным чувствам, если его что-то смущает, пугает или просто ему кажется, что происходит нечто неправильное.

Детей более старшего возраста нужно обучать правилам безопасности, которые размещены в конце этой брошюры (см. Приложение 3).

Доверительные отношения между родителями и детьми – это самое главное средство, позволяющее уберечь детей от посягательств преступников. Поэтому к рассказам ребенка надо относиться уважительно, не смеяться и не перебивать его, даже если иногда кажется, что он говорит о каких-то пустяках.

Если же ребенок пострадал от сексуального насилия, нужно обязательно обратиться к специалистам, которые смогут профессионально помочь и ему, и родителям (список соответствующих организаций вы найдете в конце брошюры). Ни в коем случае не стоит самостоятельно заниматься расследованием случившегося – об этом надо сообщить в правоохранительные органы.

2.4. НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА

Этот вид насилия подразумевает нежелание или неспособность родителей удовлетворять нужды ребенка, связанные с развитием его физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей. Такое происходит не только в тех случаях, когда семья испытывает материальные трудности. Иногда родители ведут себя подобным образом, пользуясь зависимым положением ребенка и, соответственно, злоупотребляя своими правами.

ПРИМЕР. Папа был на работе, а маме срочно понадобилось сходить в магазин, и она оставила дома полуторагодовалую Таню со старшей сестрой Светой, которой исполнилось 6 лет. Пока мама отсутствовала, девочки стали играть в «больницу», и Света, достав из шкафчика таблетки, заставила Таню проглотить несколько штук. К счастью, малышку удалось спасти – мама, вернувшись из магазина, вызвала «скорую помощь».

Формы неудовлетворения основных жизненных потребностей ребенка:

- оставление ребенка без присмотра;
- неудовлетворение потребностей ребенка в питании, одежде, жилье и медицинской помощи;
- пренебрежение потребностью ребенка в получении адекватного образования.

Оставление ребенка без присмотра. Родители зачастую не обращают внимания на то, чем занимаются их дети, а эти занятия могут быть опасными и приводить к травмам или смерти – ведь малышу достаточно одного мгновения, чтобы дотронуться до утюга, задеть горячую кастрюлю, проглотить красивые пуговицы или яркие таблетки. Более того, иногда взрослые оставляют малышей на длительное время дома одних или под присмотром других детей или пожилых людей, которые не способны должным образом о них позаботиться. В подобных ситуациях возрастает риск несчастных случаев. Во время уже упоминавшегося многоиндикаторного обследования было установлено, что в течение недели, предшествовавшей обследованию, 4% детей в возрасте до 5 лет оставались дома одни или под присмотром детей младше 10 лет. Среди детей в возрасте до 2 лет без надлежащего присмотра были оставлены 2,6%.

Неудовлетворение потребностей ребенка в питании, одежде, жилье и медицинской помощи. Иногда родители одевают детей не по погоде, и они постоянно болеют, получают обморожения или же, наоборот, тепловые удары либо солнечные ожоги. Детей кормят мало или некачественной пищей, поэтому они голодают, ищут еду в мусорных баках или выпрашивают ее. Что касается жилья, то оно не всегда является комфортным и безопасным (в квартире или доме плохо работает отопление, электрическая проводка открыта, царит антисанитария и т. д.). Родители не прилагают усилий для поддержания или восстановления здоровья ребенка: не приводят его на медицинские осмотры, отказываются от необходимых медицинских процедур, например, прививок, не обращаются к врачу в случае серьезной травмы. Ребенку не дают необходимых лекарств или нарушают их дозировку, невзирая на рекомендации врача.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые не кормят ребенка и он голодает.

ПРИМЕР. Молодая мама, начитавшись информации в Интернете, решила, что она сама, не обращаясь к врачу, сможет оказать помощь 5-летнему ребенку, который несколько дней жаловался на боль в животе, и у него была небольшая температура. Ребенок умер от воспаления брюшины.

Пренебрежение потребностью ребенка в получении адекватного образования. Родители не заботятся о развитии способностей ребенка, не интересуются его успеваемостью в школе, отказываются от контактов с учителями. В результате ребенок часто опаздывает в школу или даже пропускает занятия, потому что родители утром не будят его или вообще оставляют дома для выполнения какой-либо работы, например, для присмотра за младшими детьми. Частое отсутствие в школе становится причиной трудностей в учебе и недоразумений с учителями. В подобных ситуациях дети нередко подвергаются насмешкам и издевательствам сверстников, что приводит к страху перед школой и всем, что с ней связано. В итоге у ребенка формируется отвращение к процессу обучения в целом.

ПРИМЕР. Четырнадцатилетняя Ира часто опаздывает в школу или вообще пропускает занятия. Выясняется, что родители заставляют дочку оставаться дома и присматривать за младшими детьми, которым 2 и 4 года, или заниматься уборкой.

Последствия неудовлетворения основных жизненных потребностей ребенка

Если основные жизненные потребности ребенка не удовлетворяются, детство из радостного, беззаботного, полного любви и внимания взрослых периода превращается в тягостное существование, когда ребенок страдает от холода, недоедания, болезней и одиночества. Недостаток внимания и заботы способен привести к задержке его физического и психического развития.

Неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка, как правило, сочетается с физическим и психическим насилием. Дети, лишенные любви и заботы родителей, чаще других страдают от сексуального насилия, поскольку благодарны любому взрослому, который проявил к ним внимание и продемонстрировал любовь. Этим часто пользуются педофилы.

2.5. ОБЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВСЕХ ВИДОВ НАСИЛИЯ

Необходимо помнить, что **любой вид насилия** на всю жизнь оставляет в душе ребенка шрамы, негативно влияя на его физическое, психическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие, а также затрудняя его социализацию.

Нарушение физического развития. Дети, подвергшиеся насилию, часто отстают от своих сверстников в росте, весе или в том и другом одновременно. У них могут развиваться различные психосоматические заболевания: ожирение или, наоборот, резкая потеря веса, обусловленная отсутствием аппетита. Часто у детей возникают такие нервно-психические заболевания, как тик, заикание, энурез. К перечню психосоматических заболеваний, появившихся в результате пережитого или переживаемого насилия, относятся

также астма, кожные болезни (аллергии, нейродермиты, псориаз, экзема), головные боли, рвота, бессонница, болезни желудка (гастрит, язва) и т. д.

Нарушение психического и эмоционального развития. Дети, которые подверглись любому виду насилия, позже начинают ходить, говорить, реже смеются; они значительно хуже успевают в школе, чем их одногодки. Такие дети часто испытывают гнев, который выплескивают на более слабых: совсем маленьких детей или животных. Некоторые жертвы насилия, наоборот, чрезмерно пассивны, не могут себя защитить. И в том, и в другом случае нарушается способность к установлению контакта и к общению со сверстниками.

Наиболее тяжелым последствием любого вида насилия является **снижение самооценки.** Ребенок с низкой самооценкой постоянно переживает чувство вины и стыда. Он убежден в собственной неполноценности, в том, что он «хуже всех» и не вызывает у людей интереса; поэтому ему трудно добиться уважения окружающих, успеха. У таких детей, когда они вырастают, часто возникают депрессии, проявляющиеся в приступах беспокойства, безотчетной тоски, чувстве одиночества, в нарушениях сна; у подростков могут наблюдаться попытки суицида.

Нарушение интеллектуального развития. У детей из семей, где применяется насилие, интеллектуальное развитие ниже существующей нормы. У них часто отсутствует фантазия и способность к творчеству, им не хватает любопытства и вдохновения для выполнения заданий, требующих душевных усилий. А если им все же удается выполнить подобное задание, они не испытывают от этого ни наслаждения, ни радости. Игры таких детей, как правило, стереотипны и практически лишены самовыражения.

Проблемы с социализацией. Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности в социализации: у них нарушены связи со сверстниками и со взрослыми, нет навыков общения, достаточного уровня знаний и эрудиции для завоевания авторитета. Решение своих проблем такие дети зачастую находят в криминальной, асоциальной среде, а это сопряжено с формированием у них пристрастия к алкоголю, наркотикам и склонностью к совершению противоправных действий.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые запрещают ребенку общаться с одним из родителей.

3. ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА ЗАРОЖДЕНИЯ НАСИЛИЯ

Причины насилия по отношению к ребенку в семье можно условно разделить на три блока:

- стремление изменить поведение ребенка;
- желание получить психологическую разрядку, подавляя слабых членов семьи (а дети – самая уязвимая часть нашего общества);
- жестокость как самоцель, когда человеку нравится причинять боль другим.

Существуют определенные факторы риска, увеличивающие вероятность жестокого поведения родителей.

Факторы риска, связанные с особенностями личности родителей

Опыт насилия (физического и психического), полученный родителем в детстве со стороны собственных родителей. Физические наказания принято считать нормальным воспитательным методом. Есть такая пословица: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, а вытянется вдоль – поздно будет». Многие родители понимают это буквально: учить – значит, бить. На самом деле смысл пословицы в том, что воспитывать ребенка надо, пока он еще маленький, а когда вырастет – будет уже поздно. То же касается и психологического насилия, ведь зачастую родители «стимулируют» своего ребенка быть лучше, сравнивая его с другими: «Смотри, как Маша красиво нарисовала! А у тебя вечно все в кляксах!»

Эмоциональная неустойчивость родителей: раздражительность, низкий уровень самоконтроля, агрессивность и др. Родители, обладающие перечисленными качествами, воспринимают ненадлежащее, с их точки зрения, поведение ребенка как повод для применения насилия.

Особенности отношения к ребенку: общение с позиции силы, повышенная требовательность и постоянный контроль. Родители убеждены в том, что физические наказания являются наиболее эффективным методом воспитания.

Низкий уровень развития социальных навыков. Родители не умеют разрешать конфликты, справляться со стрессом, просить помощи у других – как друзей, так и специалистов. Они не способны поддерживать окружающих и не ждут от них дружбы и поддержки, избегают связывать себя теплыми отношениями с соседями, друзьями, даже с родственниками. В результате все проблемы решаются только внутри семьи, замыкаются в ней, что приводит к социальной изоляции семьи.

Неразвитость родительских навыков и родительских чувств. Внешне это проявляется в том, что родитель сосредоточен на собственных интересах, у него отсутствует подлинное внимание, забота и чувствительность к потребностям ребенка. Он не в состоянии подавить возникающую по отношению к ребенку агрессию и гнев; боясь потерять над ребенком контроль, он использует наказание как способ воспитания. Часто так ведут себя родители, которые не готовы взять на себя ответственность за другого человека, являются психологически незрелыми (вне зависимости от возраста), не имеют необходимых знаний о развитии ребенка и его воспитании.

Психические заболевания, злоупотребление алкоголем и наркотиками порождают у родителей нервозность, возбудимость, делают их эмоционально холодными. Алкоголь и наркотики снимают моральные и нравственные запреты в отношении насилия над детьми.

Супружеские проблемы родителей. Если у родителей есть проблемы в сфере эмоциональной и физической близости, то это обязательно проявится в их отношении к детям. В частности, родители не смогут дать ребенку так необходимые ему нежность и близость.

Факторы риска, связанные с особенностями личности ребенка

Ребенок с агрессивным поведением, тяжелым характером. Родители не всегда знают, как вести себя с таким ребенком, что увеличивает риск применения насилия по отношению к нему. Кстати, дети с повышенной потребностью в ласке и внимании тоже могут вызывать раздражение и агрессию родителей, которые не способны или не хотят уделять им достаточно времени и сил.

Пол ребенка. Родители ожидали ребенка другого пола, поэтому свое недовольство вымещают на малыше.

Нежеланный ребенок. Родители не планировали рождение ребенка, хотели еще «пожить в свое удовольствие», поэтому он им не очень нужен.

Ребенок с особенностями психофизического развития. Родители могут быть не готовы принять и любить своего особенного ребенка, а также удовлетворять его особые потребности. Будучи не в силах справиться со своими эмоциями и переживаниями, они «срываются» и применяют насилие. В таких случаях рекомендуется обращаться за профессиональной помощью к специалистам, которые научат родителей правильно ухаживать за ребенком и воспитывать его.

Факторы риска, связанные с социально-экономическими условиями

Недостаточная информированность общества о проблеме насилия. Родители не всегда знают о последствиях жестокого обращения с детьми. Иногда они даже не догадываются, что практикуют насилие над ребенком, то есть не расценивают свои действия или действия других взрослых как насилие. Им кажется, что все это – просто воспитательные меры (особенно это касается психологического насилия и неудовлетворения основных жизненных потребностей ребенка).

Постоянная демонстрация сцен насилия в средствах массовой информации, которая способствует проникновению агрессии в повседневную жизнь. Тиражирование насильственных моделей поведения «примиряет» нас с ситуацией насилия, оправдывая достижение краткосрочного результата жестокими действиями.

Расслоение общества, приводящее к бедности или нищете части населения. Финансовые затруднения порождают напряжение в семейных взаимоотношениях. Кроме того, родители, вынужденные работать в нескольких местах, естественно, не имеют возможности уделять необходимого внимания своим детям.

Низкая заработная плата родителей или потеря ими работы. Свой страх и недовольство родители зачастую «выплескивают» на детей.

4. СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Чтобы избежать жестокого обращения с детьми, родителям следует научиться эффективным способам общения с ними. А поскольку трудные ситуации и конфликты с ребенком возникают буквально на каждом шагу, взрослым нужно уметь конструктивно их разрешать.

Многие родители говорят: «Ребенок должен знать слово «нельзя», потому что иначе он сядет вам на шею». Это вполне разумно, однако, что же именно нельзя? Оказывается, в большинстве случаев «нельзя» быстро бегать и громко кричать, разговаривать за едой, перебивать взрослых, брать в рот разные предметы, разбрасывать игрушки, пачкать одежду. Но прежде, чем сердиться на малыша, нужно вспомнить, что для него такие действия «выглядят» принципиально иначе: это те способы познания мира, которые сейчас ему доступны. Следовательно, ребенком движет потребность в познании, а не сознательное стремление причинить вред, сделать вам назло или помешать. Эта потребность, как и потребность в движении, естественна для ребенка и крайне важна для его развития. Ведь ему гораздо больше, чем нам, взрослым, необходимо двигаться, исследовать различные предметы, пробовать свои силы, чтобы знакомиться с окружающим миром, причинами и следствиями событий. Запрещать и, тем более, наказывать за подобные действия – значит, идти наперекор важнейшим потребностям ребенка и ограничивать его развитие. Французский философ и писатель Жан-Жак Руссо говорил: «Вам не удастся создать мудрецов, если вы будете в детях убивать шалунов».

Физические наказания

К сожалению, в нашем обществе нет ясной позиции в отношении физических наказаний. Некоторые родители считают их естественной частью воспитания ребенка, и с насилием никак не связывают.

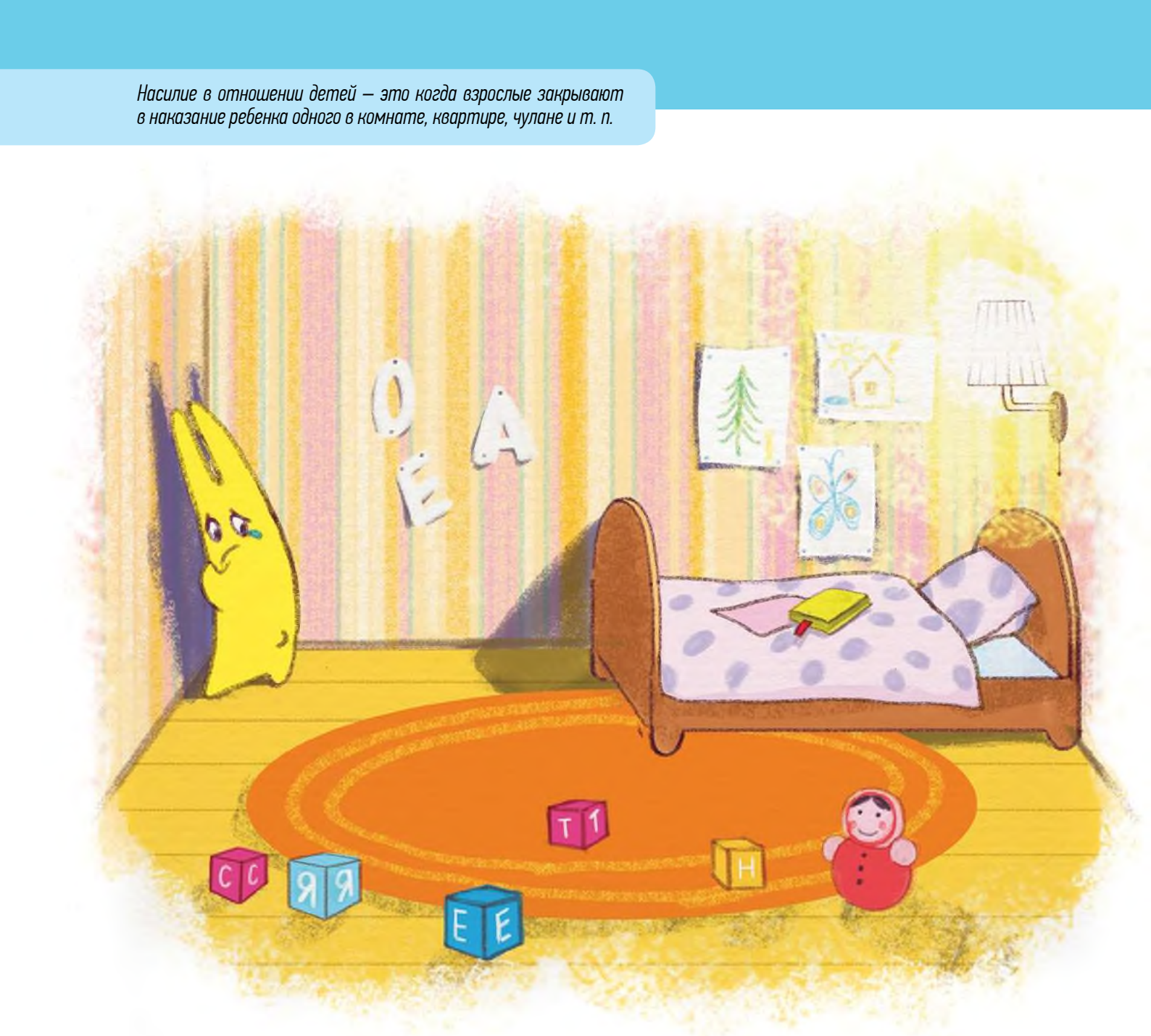
Противники физических наказаний единодушны в том, что такой способ воспитания не дает ожидаемых результатов. Телесные наказания изменяют поведение ребенка, но совсем не так, как этого хотелось бы родителям.

Чему учатся дети, которых наказывают физически?

Ребенок получает урок насилия. У него формируется убеждение, что насилие – это единственный и лучший способ добиться желаемого результата, а значит, когда он станет взрослым и у него будут дети, он тоже должен будет их бить. Если же кто-то из детей, страдавших от родительских побоев, говорит, что в его семье такого никогда не будет, то, как правило, вырастая, он все равно использует аналогичные методы для решения конфликтов и достижения целей.

Говоря о телесных наказаниях, стоит отметить, что к ним относятся и традиционно считающиеся допустимыми подзатыльники, шлепки, одергивания, удары, пощечины, тычки и толчки. Опубликованная в 1946 году книга педиатра Бенджамина Спока «Ребенок и уход за ним» предложила родителям и специалистам новый взгляд на воспитание: автор призвал относиться к ребенку как к личности. Подход, предложенный доктором Споком, был поддержан во всем мире, и с 1979 по 2010 год 29 стран запретили телесные наказания детей.

Насилие в отношении детей — это когда взрослые закрывают в наказание ребенка одного в комнате, квартире, чулане и т. п.



У ребенка рушится жизненно важная уверенность в том, что он любим. Родители говорят ребенку, что любят его. В то же время, родители причиняют ему боль, и ребенок начинает сомневаться в этой любви, думает, что произошла какая-то ошибка, так как его сознание отвергает мысль о том, что мать и отец, давшие ему жизнь, могли бы его не любить. Ребенок переживает наказание как предательство любви и доверия. Это приводит к стрессам и отрицательно воздействует на неокрепшую психику ребенка. Многочисленные исследования показывают: у детей, которые подвергаются физическим наказаниям, возникает много проблем, связанных с депрессией, агрессией и насилием.

Ребенок учится принимать на веру противоречивые утверждения («Я бью тебя для твоего же блага»). Мозг ребенка сохраняет эту информацию, и в результате ребенок думает, что, если любящий человек бьет его, значит, и он сам может бить тех, кого любит. Эта установка определяет его поведение на всю дальнейшую жизнь. Сначала она проявляется в детских драках, а во взрослой жизни выливается в семейное насилие и насилие над детьми. Отсюда и расхожее убеждение: «бьет – значит, любит». Часто девочки, которых избивали отцы, вырастая, находят себе мужа, также применяющего к ним физическое насилие. А мальчики, подвергавшиеся телесным наказаниям, сами становятся наказывающей стороной.

Ребенок получает урок лжи, если под видом решения педагогических задач родители просто вымещают на нем свой гнев. Многие родители признаются, что бьют ребенка в состоянии крайнего раздражения, не зная, как иначе воздействовать на него, потому что их самих в детстве воспитывали именно так.

Иногда родители ищут себе оправдание и утверждают, что такое наказание – единственный способ изменить поведение ребенка. На самом деле, родитель, который физически наказывает ребенка, расписывается в своем бессилии – он просто не знает других методов воспитания или предпочитает такой «простой и эффективный» способ другим, требующим душевных сил и терпения.

Наказанный ребенок испытывает гнев и желание отомстить, которое остается вытесненным или подавленным и проявляется много позже. Наказание может на короткий срок обеспечить соблюдение ребенком дисциплины либо, наоборот, вызвать его бунт. Насильственные методы воспитания способны привить ребенку страх перед родителями и бездумное послушание или породить ненависть к родителям. Маленький ребенок оказывается в ловушке: с одной стороны, он любит своих родителей, а, с другой, порой чувствуя ненависть к ним, он начинает думать, что происходит нечто неправильное, ведь он не должен испытывать такие чувства по отношению к близким людям. Гнев против родителя обращается против самого ребенка, вызывая у него ненависть к себе и нередко приводя к саморазрушающему поведению. Маленький ребенок причиняет себе боль, бьет себя, щиплет, кусает, наказывает, по собственной воле стоит в углу и т. п., а в подростковом возрасте он может начать употреблять алкоголь или наркотики.

Подростки, к которым применяют физические наказания, чувствуя ненависть к родителям, как правило, стараются выплеснуть ее на кого-то другого. Однако встречаются и случаи, когда объектом ненависти становятся мать и отец. Исследование, проведенное в России несколько лет назад, выявило шокирующие факты: желание применить к родителям физическую силу воз-

никает у 18,8% детей в возрасте до 11 лет и 20,8% детей в возрасте 12-13 лет. Среди подростков старше 14 лет такое желание испытывают «очень часто» 5,6% и «иногда» – 16,7%.

Поскольку у детей нет реальной возможности противостоять своим родителям, они вынуждены подчиняться, но это подчинение – только внешнее, внутри же бурлит сильное сопротивление. У ребенка, испытывающего боль и унижение, возникает желание сделать что-то назло, но исподтишка. Он учится лгать и скрывать содеянное – до следующего наказания. Свой гнев и агрессию в ответ на физические наказания ребенок проявляет, избивая более слабых детей или мучая животных.

Вытесненный гнев может проявляться также:

- в драках с одноклассниками;
- в унижении девочек, символизирующих мать;
- в плохом отношении к учителям;
- в выборе телевизионных передач и видеоигр, дающих возможность заново испытать вытесненные чувства ярости и гнева – дети идентифицируют себя с их героями.

Важно отметить, что дети, которые росли в доброжелательной атмосфере, которых родители любили и никогда не били, даже если смотрят такие фильмы или играют в такие игры, не переносят увиденное на экране в реальную жизнь и не становятся более жестокими и агрессивными.

Когда ребенок вырастает, вытесненный гнев может проявляться:

- в отказе признать связь между испытанным в собственном детстве насилием и жестокостью по отношению к своим детям;
- в выборе профессий, связанных с применением насилия (например, служба по контракту в «горячих точках»).

Разумеется, не все люди, чья профессия связана с применением насилия, в детстве воспитывались при помощи физических наказаний. Однако это утверждение верно по отношению ко многим из тех, к кому применялись подобные методы воспитания.

Методы приучения ребенка к дисциплине

Большинство специалистов в области современной детской психологии категорически против любых наказаний в семье. Если ребенок вас регулярно не слушается, нужно постараться понять причину этого. Скорее всего, либо между вами нет эмоционального контакта, либо ваши требования слишком высоки для ребенка.

Когда в семье существуют правила, о которых ребенок знает, то любое нарушение этих правил должно иметь для него какие-то последствия.

ПРИМЕР. В семье Вани есть правило: нельзя дразниться. Оно касается всех членов семьи и даже близких друзей. Родители обещали Ване пойти с ним в зоопарк в ближайшую субботу, но Ваня дразнил младшую сестричку, которая очень расстроилась и плакала от обиды. И мама сказала Ване: «Мне очень жаль, но мы не пойдем в зоопарк в субботу, потому что ты нарушил правило: обидел младшую сестру. В нашей семье малышей не обижают». В такой ситуации отмена похода в зоопарк является не наказанием, а последствием действий ребенка.

Эффективен также «метод естественных последствий». Когда ребенок обожжется, прикоснувшись к горячей чашке, или уколется, схватив иголку, он, может быть, впервые почувствует смысл и жизненную необходимость родительского требования. Такой опыт, несомненно, поможет ему сделать самостоятельный вывод из случившегося. После этого родителю стоит еще раз обратить внимание ребенка на правила безопасности и на связь действия и его последствия. Конечно, при этом родителям необходимо соизмерять действенность «урока» и возможные последствия для ребенка.

Если ребенок в чем-то провинился или плохо вел себя, то реакция родителей должна последовать незамедлительно, иначе ребенок будет думать, что все делает правильно. Желая выразить свое недовольство, говорите о действии, которое совершил ребенок, а не о его личности; при этом ваша критика не должна звучать грубо или сопровождаться оскорблениями.

Воспитание ребенка без наказаний

В современной детской психологии все чаще говорят о системе воспитания, которая базируется на перечисленных ниже принципах.

Безусловная любовь. Ребенок должен знать, что в семье его любят – и тогда, когда он принес из школы «десятку», и тогда, когда сам, без напоминания, собрал свои игрушки, и тогда, когда разбил любимую мамину вазу.

Очень важно постоянно говорить о своей любви ребенку любого возраста, обязательно выражая ее с помощью прикосновений, объятий, похлопываний по плечу и т. д.

Признание уникальности личности ребенка, наличия у него чувств и переживаний, желаний и потребностей (в том числе – не таких, как у родителей). Если ребенок ведет себя плохо, значит, для этого есть какая-то причина, значит, он испытывает некий дискомфорт, который родители могут попытаться устранить.

Уважение интересов и ценностей ребенка. Ребенок имеет право на собственные ценности, даже если они противоречат вашим. Любящим родителям нужно признать право ребенка совершать ошибки, иметь пусть неверное, но свое собственное мнение о чем бы то ни было.

Умение родителей видеть свои ошибки и признавать свое несовершенство. Если ребенок слишком активно выражает протест против ваших требований, стоит задуматься об их справедливости и целесообразности в конкретной ситуации. Чаще всего такое поведение означает, что ваши требования противоречат естественным потребностям и интересам ребенка.

Установление семейных правил. Установите определенный перечень правил (он не должен быть слишком длинным), которые обязательны для всех членов семьи, и познакомьте с ним ребенка. В этих правилах не может быть никаких двойных стандартов. Например, если нельзя есть сладкое до обеда, то этого нельзя делать ни папе, ни маме, ни старшей сестре, ни дома, ни у бабушки с дедушкой, ни в гостях.

Личный пример. Вы не привьете ребенку интерес к чтению, если он чаще видит вас перед телевизором, чем с книгой в руках; вы не научите ребенка уважению к старшим, если позволяете себе нелестные высказывания в адрес учителей, соседей, собственных родителей.

Насилие в отношении детей — это когда взрослые скандалят, кричат и дерутся в присутствии ребенка.

Последовательность. Воспитание без наказаний начинается с воспитания воспитателей, то есть, самих родителей. Им следует иметь четкую систему ценностей, ясно представлять цели воспитательного процесса и уметь управлять своими эмоциями.

5. КАК БЫТЬ ХОРОШИМИ РОДИТЕЛЯМИ. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Безусловная любовь (приятие)

Как создать доверительные отношения с ребенком? Что нужно делать, чтобы он вырос счастливым, успешным и уверенным в себе человеком? Специалисты говорят, что необходимо, прежде всего, научиться **безусловно** его принимать, т. е. любить не за то, что он красивый, умный, талантливый, а просто за то, что он есть.

Когда мы говорим ребенку: «Принесешь хорошую оценку – буду тебя любить», это означает, что мы принимаем его условно, что мы будем его любить, только если он что-то сделает (будет хорошо учиться, вымоет полы, сходит в магазин и т. д.). Такое оценочное отношение к ребенку очень распространено в нашей культуре. Мы считаем, что, если похвалишь ребенка, он будет хорошим, накажешь – перестанет совершать дурные поступки или плохо себя вести. Но, к сожалению, это не всегда срабатывает, а нередко бывает и наоборот: чем больше ребенка ругают и наказывают, тем он хуже становится. Это происходит потому, что воспитывать – не значит дрессировать. И традиционная политика «кнута и пряника» часто не дает результатов.

Потребность ребенка в любви и в том, чтобы чувствовать себя необходимым

У каждого ребенка есть потребность в любви и «нужности». Эта потребность удовлетворяется, когда мы говорим ребенку, что он хороший, мы его любим, ценим, он нам дорог и т. д. Тот же смысл имеют улыбка, приветливый взгляд и ласковое прикосновение. В целом, ваше приятие ребенка проявляется не столько на вербальном уровне, сколько на уровне жестов, мимики, взглядов, и маленький человечек это сразу чувствует.

«Непринятые» дети испытывают обиду, одиночество, не хотят видеть родителей и общаться с ними; у них развиваются неврозы и другие заболевания, связанные с ощущением того, что они никому не нужны, никто их не любит, они «плохие» и т. д.

Известный детский психолог и педагог Ю.Б. Гиппенрейтер рассказывала о таком случае из своей практики.

ПРИМЕР. К ней обратилась мать одной пятилетней девочки, обнаружив у дочки симптомы невроза. В разговоре выяснилось, что однажды дочь спросила: «Мама, а какая самая большая неприятность была у вас с папой до моего рождения?» «Почему ты так говоришь?» – удивилась мать. «Да потому, что потом ведь самой большой неприятностью у вас стала я», – ответила девочка.

Очевидно, малышке много раз приходилось слышать, что она «плохая», «не такая», «горе луковое», «несчастье

Любовь творит чудеса, поэтому как можно чаще показывайте свои чувства по отношению к ребенку.

наше» и т. п., поэтому она и пришла к такому заключению. Может быть, мама по-своему и любит ребенка, но девочка этого не чувствует.

Родительские требования

Требования родителей должны быть согласованы с другими взрослыми в семье. Это означает, что, если мама чего-то требует, то и папа, и бабушка, и дедушка должны поддерживать ее. Иначе ребенок, видя разные модели поведения, будет выбирать то одну, то другую, то третью. При этом он будет нарушать «правило», часто даже не понимая, что и почему делает не так. Иногда о подобных ситуациях говорят: дети испытывают «взрослые» требования «на прочность» и принимают их только тогда, когда понимают, что не могут изменить. Но лучше будет сказать – дети не видят в правиле правило, если ему не следуют все члены семьи, ведь у малышей еще не развито логическое (аналитическое) мышление, элементы которого обычно формируются в 6-7 лет.

Тон, которым родитель говорит о своем требовании, должен быть не повелительным, а дружеским, разъяснительным. Не стоит отвечать на вопрос ребенка: «Потому, что я так сказал», «Нет, и все!» Надо объяснить, почему вы что-либо запрещаете, но объяснить достаточно кратко. И предложения желательно строить в безличной форме: «Сладкое едят после обеда». На вопрос ребенка: «Почему?» вы отвечаете: «Можно испортить аппетит. Сладким нельзя наедаться, потому что желудок будет неправильно работать», или «Спичками не играют, потому что это опасно. Огнем можно обжечься, а это больно» (вместо «Не трогай конфеты!», «Не смей играть со спичками!»). Чем старше становится ребенок, тем более длинные и подробные объяснения можно давать ему. В ходе таких бесед вы станете для ребенка интересным собеседником.

Правил и ограничений не должно быть слишком много, и они должны быть разумно гибкими, иначе ребенок может вырасти вялым, малоинициативным. Например, малыш с размаху бросает на пол чашку, раздается звон, чашка разбита вдребезги, ребенок испуган, расстроен и удивлен. Но мама, не понимая его состояния, начинает его ругать, изо всех сил пытаясь дать ему почувствовать, как велика его вина. А чувство вины – это очень тяжелое наказание, мешающее жить не только взрослым, но и детям. Было бы лучше вообще не давать ребенку столь хрупкий предмет, но, если это произошло, следует сказать: «Видишь, хрупкие предметы разбиваются, когда падают. Постарайся держать чашку покрепче, а лучше всего давай возьмем более прочную». Объяснив малышу причину события, вы поможете ему научиться предусматривать последствия своих действий. И не надо бояться, что ребенок вас не поймет. Тем не менее, будьте готовы к тому, что не все объяснения будут понятны или приняты с первого раза.

Самые эффективные результаты в процессе воспитания приносит личный пример. Если родители наказывают ребенка за то, чего не исполняют сами, это вызывает у него протест и порождает чувство неуважения к ним.

Причины непослушания ребенка

Непослушание не зарождается на пустом месте. Обычно у него есть причины, основными среди которых специалисты считают:

- борьбу за внимание;
- стремление к самоутверждению;
- желание «отомстить»;
- потерю веры в собственный успех.

Когда ребенок борется за внимание (даже негативное), то у родителя обычно появляется раздражение. В этом случае ему необходимо найти способ показать ребенку свое положительное внимание, например, придумать совместные занятия, игры или прогулки. Если же причина непослушания – стремление к самоутверждению, то у родителя возникает гнев. Тогда следует ослабить контроль над ребенком, которому необходимо накапливать собственный опыт принятия решений, пусть даже не всегда удачных. Что касается желания отомстить, то взрослым, прежде чем обижаться на ребенка, нужно спросить себя: что заставило его причинить вам боль? Что болит у него самого? Чем **вы** его обидели или продолжаете обижать? Когда будет найдена причина, тогда отыщется и способ ее устранить.

Самое тяжелое для ребенка – потеря веры в себя, в собственный успех. В этом случае родитель может быть сам охвачен чувством безнадежности и отчаяния, не зная, чем помочь своему ребенку. Умный родитель просто перестанет требовать «полагающегося поведения» или успехов. Стоит умерить свои ожидания, не критиковать ребенка, а, наоборот, помочь ему и поощрить. Отмечайте любой, даже самый маленький успех, хвалите его, радуйтесь его прогрессу или стремлению сделать хорошо и правильно, и тогда первые же удачи окрылят вашего ребенка, он поверит в свои силы и добьется большего.

Четыре принципа отношений между родителями и детьми

Чтобы отношения между родителями и детьми были доверительными и приносили удовлетворение обеим сторонам, необходимо соблюдать 4 основных принципа.

- **Принцип равенства.** Взаимоотношения должны поддерживаться на уровне партнерства, ведь «ребенок – это не будущий человек, а просто человек, обладающий свободой быть и стать, правом быть понятым и принятым, способностью принимать и понимать других» (В. Каган, доктор медицинских наук, американский психотерапевт и клинический психолог). Научитесь сотрудничать с ребенком и решать возникающие проблемы так, чтобы и вы, и он были довольны.
- **Принцип добровольности** как отсутствие насилия над личностью другого человека. Все виды насилия в отношении ребенка неприемлемы.
- **Принцип открытости и искренности.** Будьте открыты и искренни в общении с ребенком. Выражайте свои чувства и разрешайте ребенку выражать свои. Признавайте свои ошибки и будьте честными – дети особенно остро чувствуют фальшь.
- **Принцип взаимного уважения.** Чтобы добиться уважения ребенка, нужно уважать его: его чувства, желания, интересы, увлечения, ценности и т. д.

«Любовь, принятие, уважение, понимание, которые родители заложат в свое дитя в первые пять лет, он пронесет по жизни. Как правило, такой человек вырастает жизнестойким и оптимистичным. Дарите любовь своим детям, ее много не бывает. Потребность в родительской любви не только самая сильная из всех человеческих потребностей, но и самая длительная. Пройдут увлечения, отзвучат некогда потрясавшие нашу жизнь страсти, минут многие привязанности, но любовь к родителям и необходимость ответной любви остается с нами до конца наших дней».

А.С. Спиваковская, доктор психологических наук, профессор кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, Россия

Четыре заповеди мудрого родителя

- **Пытаться сделать из своего ребенка самого-самого – неблагодарное занятие.** Всегда найдутся те, кто сильнее, быстрее, умнее, красивее и т. п. Не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел; даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Хвалите ребенка за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!
- **Не сравнивайте ребенка вслух с другими детьми.** Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Если разговор о том, что «Вероника из соседней квартиры заняла 1-е место на математической олимпиаде» происходит в присутствии вашего ребенка, то и вы скажите о нем что-нибудь хорошее. Любящий родитель всегда найдет, за что похвалить малыша (например, он любит животных, помогает вам по дому, играет с младшим братиком или сестричкой, всегда спрашивает вас о вашей работе и т. п.).
- **Не шантажируйте ребенка.** Навсегда исключите из своего лексикона такие фразы: «Я все для тебя делала, а ты…», «Я тебя растил, а ты…» Это называется шантажом и является самой нечестной из всех попыток устыдить. И самой неэффективной, потому что на подобные заявления 99% детей отвечают: «А я не просил меня рожать!»
- **Никогда не выясняйте отношения с ребенком при свидетелях.** Если возникает ситуация, заставляющая вас покраснеть (ребенок нахамил взрослому, устроил истерику в магазине), нужно твердо 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, и постарайтесь узнать, зачем же ваш ребенок так поступил – наверняка этому есть причина. Вполне уместно будет пристыдить малыша, главное – помнить о чувстве меры. Ребенка нужно уважать и видеть в нем личность. Кроме того, воспитание – достаточно длительный процесс, и мгновенных результатов здесь не бывает.

Способы выражения родительской любви

Ребенок должен быть абсолютно уверен в вашей любви и приятии, это ему жизненно необходимо. Существует три способа открыть ребенку свою любовь.

Первый способ – слово. Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, пойте колыбельные, и пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность. Говорите ему: «я люблю тебя», «ты мне очень дорог». Почаще отмечайте его хорошие качества: «ты очень добрый», «ты такой заботливый», «ты очень веселый, и мне всегда интересно с тобой».

Второй способ – прикосновение. Иногда достаточно взять ребенка за руку, дотронуться до плеча, провести ладонью по спинке, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потому – как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимания на советы многоопытных родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с родителями стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка, и «переласкать» его невозможно.

Третий способ – взгляд. Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите из соседней комнаты. Пока ребенок маленький, присаживайтесь на корточки, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз, или поднимайте его на уровень сво-

Насилие в отношении детей – это когда взрослые не заботятся о здоровье ребенка, не обращаются своевременно к врачу.

их глаз, усаживая на стульчик, на свои колени. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите. Ребенок не должен сомневаться в безусловности вашей любви. Он должен чувствовать, что ваше недовольство, раздражение или гнев вызваны его поступком, ситуацией, а не им самим. Ваш ребенок не может быть плохим, потому что он – ваш. И тогда ребенок отплатит вам своей любовью, вниманием, уважением и доверием, а это дорогого стоит. Прочтите, пожалуйста, эту историю. Она заставит вас задуматься о том, как дети поддерживают родителей и выражают свою любовь.

ПОЦЕЛУИ-БАБОЧКИ

Как-то раз отец отругал свою четырехлетнюю дочь за то, что она напрасно, как ему показалось, истратила много золотой оберточной бумаги, оклеивая пустую коробку, чтобы поставить ее под новогоднюю елку. Денег у них было в обрез, и из-за этого отец нервничал еще больше.

На следующее утро девочка принесла отцу оклеенную фольгой коробку и сказала: «Папа, это тебе!» Отец был невероятно смущен и раскаялся в своей вчерашней несдержанности. Однако раскаяние сменилось новым приступом раздражения, когда, открыв коробку, он увидел, что она пуста.

«Ты разве не знаешь, что, когда делаешь кому-то подарок, внутри коробки должно что-то находиться?» – закричал он. Маленькая девочка подняла свои большие, полные слез глаза и сказала: «Она не пустая, папочка. Я положила туда мои поцелуи. Все они для тебя».

От нахлынувших на него чувств отец не мог говорить. Он обнял свою дочку и умолял простить его. Позже он рассказывал, что эту оклеенную золотом коробку долгие годы хранил возле своей постели.

Когда в его жизни наступали трудные моменты, он открывал коробку, и все поцелуи, которые положила туда его дочь, вылетали наружу, касаясь его щек, лба, глаз и рук.

Неизвестный автор

Как эффективно разрешать конфликты

Конфликты неизбежны даже при самых хороших отношениях в семье. Ведь конфликт – это не состояние, а способ разрешения противоречий и разногласий. Американский социолог Ч. Ликсон говорил: «Конфликты – это норма жизни. Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс». Конфликты возникают из столкновения интересов родителя и ребенка. Что же делать родителю?

Одни родители считают, что нужно настоять на своем (и тогда победителем будет родитель); другие – что лучше уступить ребенку (тогда победителем будет ребенок). Какой же вариант правильный? Оба они неверны, так как подобные решения конфликтов являются непродуктивными, приводят к недовольству и обиде одной или другой стороны. А конструктивный способ разрешения конфликтов заключается в том, чтобы выигрывали оба: и родитель, и ребенок. Этот способ предусматривает 5 шагов или этапов.

Рассмотрим каждый этап подробно.

1. Прояснение конфликтной ситуации. Родитель внимательно выслушивает ребенка, используя способ «активного слушания» (о нем вы прочтете ниже), затем говорит ему о своем желании или проблеме в форме «я-сообщения» (также см. ниже).

2. Сбор предложений («Как нам поступить?»). Пусть ребенок первым выскажет свои предложения, а затем вы – свои. Все предложения (и ваши, и ребенка) записываются, после чего начинается совместное обсуждение каждого предложения.

3. Выбор лучшего предложения (единогласно).

4. Детализация принятого решения. Предположим, вы приняли решение, что ребенку пора самому ухаживать за своим котом. Детализация – показать, где миски, корм, как мыть миски, как чистить кошачий туалет, как часто надо это делать и т. д.

5. Выполнение решения и проверка. На последнем этапе, учитывая возраст ребенка, надо иногда напоминать ему о его обязанностях, помогать ему, если есть такая необходимость, и т. д. Иногда стоит новые, совместно выработанные правила записать и повесить в удобном месте. Если ребенок еще не умеет читать, к написанному можно добавить «говорящие» рисунки или картинки, вырезанные из журналов. Если в ходе вашего обсуждения вы договорились о новых правилах, которые затрагивают и вас, ваше поведение, сделайте аналогичную памятку и для себя.

5.1. КАК ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ

Часто родители не знают, что делать, если ребенок чем-то обижен, огорчен, плачет, кричит, у него плохое настроение и т. п. В этом случае его надо, прежде всего, выслушать. Но не просто выслушать, а сделать это при помощи метода «активного слушания».

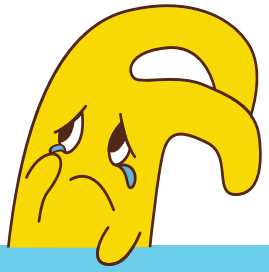
«Активное слушание»

«Активное слушание» не является способом взрослого добиться своего от ребенка. Оно необходимо для установления доверительной атмосферы общения. В такой атмосфере легче решаются любые проблемы.

«Активно» слушать ребенка – значит, «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

ПРИМЕР. Ребенок плачет от того, что у него отнял машинку его сверстник. Он приходит к маме, чтобы пожаловаться и попросить помощи и поддержки.
Ребенок: Максим отнял у меня машинку!
Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него (обозначение чувства).

Такой ответ мамы может показаться непривычным. Обычно родители говорят: «Ну, ничего, поиграет и отдаст», «Забери у него свою машинку!» или «Ты уже большой, это твой друг – сам с ним и разбирайся!» Однако эти ответы оставляют ребенка наедине с его переживанием. Вы как бы сообщаете ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. А ответ по методу «активного слушания» демонстрирует ваше сочувствие.



ПРИМЕР. Ира, 6 лет, утром не хочет вставать.
Ира: У-у-у, вы все плохие, я не буду вставать.
Мама: Ты не хочешь вставать.
Ира: Не хочу!
Мама: Ты не хочешь идти в сад и расставаться со мной.
Ира: Не хочу идти в этот дурацкий сад!
Мама: Тебе грустно, что надо каждый день со мной прощаться на полдня.
Ира (выбираясь из-под одеяла и с плачем залезая к маме на колени): Да, я бы хотела весь день быть с тобой.
Мама: Я тебя понимаю. Я бы тоже хотела все дни проводить с тобой и не ходить на работу. Если бы только у меня была волшебная палочка!..
Ира улыбается, вытирает слезы и начинает мечтать о том, что можно было бы сделать с помощью волшебной палочки. Сборы в сад проходят без сучка, без задоринки.

Этот пример показывает, насколько эффективно родители могут общаться со своим ребенком (и не только), когда прибегают к методу «активного слушания».

Конечно, этому надо учиться, но результат окажется впечатляющим. Если вы решили «активно» выслушать своего ребенка, то соблюдайте перечисленные ниже правила.

Правила «активного слушания»

- Повернитесь к ребенку лицом. Пусть ваши глаза и глаза ребенка будут на одном уровне. Если ребенок маленький, посадите его к себе на колени или сядьте вместе с ним на ковер.
- Ваши ответы на слова ребенка должны быть сформулированы в утвердительной форме («Ты очень огорчен и рассержен на него»), потому что фраза, оформленная в виде вопроса, не отражает сочувствия.
- В беседе с ребенком «держите паузу»; она помогает ему разобраться в своем переживании и почувствовать, что вы рядом.
- Иногда полезно повторить сказанное ребенком и только потом обозначить его чувство.

ПРИМЕР. Ребенок: Не буду больше водиться с Егоркой.
Отец: Не хочешь с ним больше дружить (повторение услышанного от ребенка).
Ребенок: Да, не хочу.
Отец (после паузы): Ты на него обиделся... (обозначение чувства).

Результаты «активного слушания»

Научиться этому приему важно, потому что он поможет вам наладить взаимоотношения со своим ребенком и получить три полезных результата.

Во-первых, исчезнет или станет значительно слабее его переживание. Всем известно, что разделенная радость удваивается, а горе становится вдвое меньше.

Во-вторых, убедившись, что взрослый его внимательно слушает, ребенок будет рассказывать о себе все больше и больше. И тогда вы сможете намного лучше разобраться в его проблемах.

В-третьих, вам не потребуется решать проблему вместо своего ребенка. Получая от вас психологическую поддержку, он сам начнет продвигаться в решении своей проблемы по мере вашей беседы с ним, а это очень важно!

Насилие в отношении детей — это когда взрослые игнорируют ребенка: не разговаривают с ним и не слушают его.

Кроме того, метод «активного слушания» отлично работает, если ваш ребенок переполнен положительными эмоциями и хочет рассказать вам о чем-то хорошем и радостном, что с ним произошло. В такой ситуации вы сможете еще раз вместе пережить волнующее событие и разделить с ребенком приятные воспоминания.

Чтобы научиться общаться со своим ребенком по методу «активного слушания», нужно отказаться от привычных и удобных «автоматических» ответов, которые психологи называют помехами, так как они не приносят ребенку ничего, кроме вреда.

Помехи для «активного слушания»

Известный американский психолог и психотерапевт Томас Гордон выделяет 12 таких помех:

1. Приказы, команды: «Убери!», «Замолчи!» и т. п. В этих фразах ребенок слышит нежелание родителя вникнуть в его проблему.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если не прекратишь плакать, я уйду». Угрозы бессмысленны: они загоняют ребенка в тупик. Кроме того, при частом повторении дети к ним привыкают и не реагируют на них.

3. Морализаторство, нравоучения: «Ты должен уважать взрослых!» Ничего, кроме скуки и давления, ребенок при этом не чувствует, потому что моральные устои воспитываются не «проповедями», а семейной атмосферой.

4. Советы, готовые решения: «Я бы на твоем месте...» Детям необходимо научиться принимать решения, это формирует их самостоятельность. Родители должны давать детям такую возможность, хотя проще, конечно, дать совет.

5. Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Все время отвлекаешься, поэтому делаешь ошибки». На это дети обычно отвечают: «отстань», «хватит». Они перестают нас слышать, и возникает так называемая «психологическая глухота».

6. Критика, выговоры, обвинения: «Вечно ты!..», «Опять в комнате черт знает что!» Постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения ребенка. Для начала скажите ему в течение дня несколько добрых слов. Поставьте себя на место ребенка. Как вы думаете, хорошо бы мы себя чувствовали, если бы все время слышали упреки самых близких нам людей? А ведь очень часто в повседневном общении остаются только негативные моменты – те, в которых вы указываете ребенку на его «недоделки» (убери комнату, вымой посуду, сложи игрушки, помой руки и т. д. Все хорошее остается «за кадром», как будто о нем даже не стоит упоминать.

7. Похвала. Довольно странно это слышать, но похвала также бывает не на пользу ребенку. Похвала – это оценка: сегодня похвалят, а завтра осудят. Ребенок может стать зависимым от похвалы и будет ориентироваться на мнения других людей. Лучше похвалу заменить просто одобрением: «Мне нравится, как ты это делаешь», «Я так рада, что у тебя все получилось», и т. д.

8. Обидные прозвища, высмеивание: «плакса-вакса», «Не будь лапшой!» Все это отталкивает ребенка и способствует тому, что он может разувериться в себе, а иногда даже сказать с обидой: «Ну и буду!»

Маленькие дети должны постоянно находиться под присмотром родителей – как на улице, так и дома.

9. Догадки, интерпретации: «Я вижу тебя насквозь!», «Небось, опять подрался!..» Естественно, детям неприятно, когда их «вычисляют» (иногда совсем безосновательно); это может вызвать агрессивную защитную реакцию: «Ну, хватит! Какое тебе дело!»

10. Выспрашивание, расследование: «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю». Если заменить вопрос утверждением, результат будет совсем другим, поскольку вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительное предложение – как понимание и участие. Надо сказать так: «У тебя что-то случилось».

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Не обращай внимания», «Успокойся!», «Перемелется, мука будет». В этих фразах ребенок услышит пренебрежение к его проблемам, отрицание или преуменьшение его переживаний.

12. Отшучивание, уход от разговора. Конечно, родители могут проявить чувство юмора, но проблема ребенка останется нерешенной. Не стоит шутить, если он охвачен сильными переживаниями.

Как родителю выражать свои негативные чувства

Уже говорилось о том, что ребенка, охваченного сильными негативными чувствами, не следует наказывать, а нужно просто «активно» выслушать. Но что делать, если такими чувствами охвачены родители? Не стоит их держать в себе, молча переносить обиду, подавляя гнев и сохраняя спокойный вид. Обмануть ребенка вы не сможете, он «читает» ваши чувства по вашей позе, жестам, мимике и т. д. Как сообщить о своих отрицательных эмоциях ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас? В таком случае психологи говорят о «я-сообщениях» и «ты-сообщениях».

Что такое «я-сообщения» и «ты-сообщения»

Рассмотрим такую ситуацию. Вы приходите домой усталая, а у вашего сына друзья, музыка и веселье. На столе – грязная посуда. Вы испытываете чувство раздражения и обиды. Вы можете сказать: «Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой? Убери за собой посуду!» Это называется «ты-сообщением», потому что в таких высказываниях используются слова «ты», «тебе», «тебя». Такая фраза содержит выпад, обвинение или критику в адрес ребенка. А можно сказать и по-другому: «Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок». Это – «я-сообщение», в таких фразах используют личные местоимения «я», «мне», «меня». Здесь нет ни нападок, ни критики, только выражение чувств говорящего.

Казалось бы, разница между этими фразами небольшая, однако в ответ на первую ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому «ты-сообщений» желательно избегать. А с помощью второй фразы вы сможете выразить свои отрицательные эмоции в необидной для ребенка форме. Кроме того, выражая свои чувства и не сопровождая это приказом или выговором, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда, на удивление нам, они начинают учитывать наши желания и переживания.

Способы релаксации для родителей

Если вам все же трудно справиться со своими эмоциями, попробуйте применить некоторые способы релаксации (расслабления), которые помогут успокоиться, расслабиться и удержаться от жестокого обращения с ребенком. Например:

- выйдите из комнаты и позвоните кому-то из друзей;
- включите спокойную музыку;

- сделайте 10 глубоких вдохов и постарайтесь успокоиться; затем сделайте еще 10 вдохов;
- пойдите в другую комнату и выполните какие-нибудь физические упражнения;
- примите душ;
- сядьте, закройте глаза и представьте, что находитесь в каком-нибудь красивом и приятном для вас месте.

Если ни один из предложенных способов вам не помогает, стоит обратиться за индивидуальной психологической помощью.

5.2. КАК СТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Многие родители задумываются о том, как построить доверительные отношения с детьми. Это очень верный подход, потому что такие отношения помогут детям справиться с трудностями, возникающими у них вне дома: в детском саду, в школе, на улице.

С самого раннего возраста ребенок должен знать, что его всегда выслушают, дадут ему совет и не осудят. А также смогут понять чувства, которые он испытывает. В этом случае ребенок будет делиться с родителями своими радостями и бедами, и, главное, у него будет самое важное детское чувство – чувство защищенности.

Что нужно делать родителям, чтобы их отношения с детьми были доверительными?

Разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы. Ребенок нуждается в общении не меньше, чем в пище и одежде. Чтобы узнать, как ему живется и как он себя чувствует в родном доме, родителю надо разговаривать с ребенком. Разговор – главный инструмент общения, и говорить следует обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с ребенком за день. Примерно так можно построить беседу с ребенком, пришедшим из школы:

- Какие уроки для тебя были самыми интересными? А почему? Что ты узнал на этом уроке?
- Что тебе хотелось бы изменить в школе? А как бы ты это сделал?
- Какой урок был самым трудным? Что было сложно понять? Что было сложно сделать? Чем я могу тебе помочь?
- Чем запомнилась большая перемена?
- Какое событие произошло сегодня в классе?
- С кем ты сегодня больше всех общался? Чем он тебе интересен? Что вы делали вместе?
- Что еще важного для тебя случилось сегодня?
- На что ты обратил внимание по дороге в школу?
- Что тебя сегодня больше всего удивило (огорчило, обрадовало, опечалило, расстроило, развеселило)? А что было самым приятным? Почему?

Совсем необязательно использовать все предложенные примеры, однако любой из выбранных родителем вопросов поможет начать разговор с ребенком. Разумеется, у вас могут быть и другие темы для разговоров, которые не вошли в этот перечень.

Хорошо, когда и родители рассказывают ребенку о себе: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день. Иногда родители хотят серьезно поговорить с ребенком, но у них не получается, потому что раньше они избегали таких разговоров, обрывали детей, ссылаясь на занятость. Именно поэтому родителям полезно включать в разгово-

ры рассказы о том, что волновало, пугало или радовало их, когда они были в таком же возрасте, как их ребенок теперь. Важно делиться с ним яркими воспоминаниями из дошкольного детства, рассказами о переживаниях и впечатлениях в школьные годы. Такие родительские рассказы укрепляют доверие и улучшают взаимоотношения между родителями и детьми.

Рассматривать семейный альбом с фотографиями. Рассматривание вместе с детьми альбома с семейными фотографиями или личного альбома ребенка помогает укрепить эмоциональную близость. Детям очень нравится перебирать свои фотографии, слушать рассказы о своих «приключениях». Родители всегда знают, что происходило до того, как была сделана фотография, что было после. Они также могут рассказать об истории своих детских снимков или рассказать историю поколений семьи.

Рассказывать о своих чувствах. Например, родитель испытывает раздражение по какому-либо поводу, но не говорит об этом ребенку. Ребенок, в свою очередь, догадывается о состоянии родителя по его мимике, позе, жестам, интонации. И, если ему говорят, что все хорошо, ребенок чувствует фальшь, у него появляется недоверие. К тому же сильные эмоции все равно найдут выход в резких словах или действиях. Когда отрицательные эмоции озвучены, проговорены взрослым или ребенком, их накал уменьшается. Образец проговаривания своих чувств ребенку дает взрослый. Например: «Я раздражаюсь, когда приходится повторять несколько раз, чтобы меня услышали». При этом важно, чтобы взрослые выражали все чувства, которые они испытывают к ребенку: и позитивные (восхищение, нежность, симпатию, любовь, радость от того, что у ребенка что-то получается, и т. п.), и негативные (гнев, раздражение, возмущение, недовольство, обиду и др.).

Помнить, что реальный образ ребенка может не соответствовать родительским ожиданиям. Родители часто переживают: соответствует ли развитие ребенка его возрасту, кто его друзья, как он должен выглядеть, чем ему лучше увлекаться, какую профессию в дальнейшем осваивать и т. п. Чем больше ожиданий у родителей, тем больше разочарований может возникнуть. Важно помнить, что ожидания не всегда соответствуют возможностям ребенка. Кроме того, у него есть свое представление об окружающем мире, о том, что для него наиболее интересно, важно и желанно. Родителям достаточно знать о чувствах ребенка, его интересах и увлечениях, о том, с кем он дружит, и т. д. Не следует переносить свои ожидания на его жизнь, лучше просто попробовать стать для него примером.

Делать что-то вместе. Совместные занятия детей и родителей не только помогают детям стать более самостоятельными в будущем и получить разнообразные навыки, но и укрепляют их взаимоотношения с мамой и папой. У ребенка появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности со всеми членами семьи. Вместе можно ходить в магазины, делать подарок дедушке, собирать растения для гербария, выбирать новые чашки, играть в бадминтон, рисовать картинки, посвященные прошедшему отпуску, печь пирог или читать книжку.

Дарить детям «специальное время». Суть «специального времени» заключается в том, что родители или один из них проводят с ребенком, например, 20-30 минут в день, занимаясь тем, чем **он** захочет. Это время предназначено не для воспитательной или дисциплинарной работы, а для налаживания отношений. Ребенку можно сказать следующее: «Мне кажется, мы слишком мало времени проводим вместе. А ведь

Совместный отдых сплачивает семью, наполняет семейную атмосферу положительными эмоциями и любовью.

для меня так важно общаться с тобой. Давай сделаем так: каждый день у нас будет такое время, которое мы станем проводить вместе. Чем бы ты хотел в это время заниматься?» Если каждый день отводить пару десятков минут для общения со своим ребенком (во время игр, совместной деятельности, прогулок, бесед и т. п.), это укрепит и улучшит ваши отношения с ним, а также защитит его от многих проблем в будущем.

Поддерживать ребенка в трудных ситуациях, избегать критики. Когда ребенок, например, получил на уроке низкую оценку, родителям следует спокойно выяснить, почему это произошло: «Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут можно сделать…», «Ты очень огорчен из-за оценки?», «Можешь рассказать, какое задание у тебя было?», «Какая часть была трудной для тебя?», «Что помешало тебе выполнить задание?»

Сгоряча родители могут сказать: «Ну, кто же так делает? Только портишь все», «Ты неумеха, сколько тебя ни учи – все бесполезно», «Что ты натворил?» Однако, подвергаясь критике, ребенок может вообще перестать делать то, что у него плохо получается, а заодно приобретет неуверенность в своих силах. Поэтому родителям рекомендуется строить фразы примерно так: «Я очень радуюсь твоим успехам» (это надо говорить даже при незначительных успехах), «Давай попробуем сделать это еще раз, я тебе помогу», «Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!», «Ты такой самостоятельный – я тобой горжусь!»

Дети хотят, чтобы родители гордились ими, и из-за своей эмоциональности и ранимости тяжело переносят критику. Кроме того, не все дети понимают иносказательные выражения. Например, когда родители говорят: «горе мое», «За что мне такое наказание?», они просто хотят донести до ребенка информацию о том, что он сделал что-то не так и должен исправиться. Но дети подобные фразы воспринимают буквально: «Я горе для мамы (папы)».

Для детей их родители – главные люди в жизни, от которых ребенок ждет защиты, помощи, советов, поддержки, а не унижений и критики. Необходимо полностью исключить из своего лексикона при общении с детьми такие фразы, как «Уйди с глаз долой», «Это твои проблемы», «Как ты мне надоел». Что бы ни случилось, нужно найти в себе силы и сказать: «Я тебя люблю и хочу тебе помочь. Давай разберемся вместе!»

Разрешать ребенку высказывать собственное мнение. Родителям хочется, чтобы их дети были уверенными в себе и самостоятельными, умели высказывать и отстаивать свою точку зрения. При проведении семейных советов следует предложить ребенку высказать свое мнение по поводу обсуждаемой темы, и, пока он говорит, не перебивать и не комментировать его. Конечно же, это надо делать не для проформы, а будучи готовым иногда принимать точку зрения ребенка и действовать в соответствии с ней.

Уметь слушать ребенка. Нужно стараться больше слушать и меньше говорить, выражать заинтересованность: «Я понимаю», «Это интересно», «В этот момент ты чувствовал…» При этом следует искренне вникать в смысл слов ребенка, задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику ребенка, поскольку не все можно выразить словами. По окончании рассказа можно подводить итоги, делать обобщения: «Главное в том, что ты сказала…», «То есть, получается такая ситуация…», «Если я правильно тебя поняла...»

Следить за смыслом высказываний, интонацией и тембром голоса. Если родители стремятся создать доверительные отношения, им необходимо выбрать приемы, которые помогут изменить подход к общению с ребенком. Прежде всего, следует проанализировать диалоги с ребенком, отметить, какие фразы они привыкли произносить в тех или иных ситуациях, затем попробовать несколько изменить этот текст, и, наконец, стараться следить за своей интонацией и тембром голоса. Например, вместо того, чтобы угрожающим тоном говорить: «Если не съешь обед, то не получишь десерта!», можно доброжелательно сказать ребенку: «А знаешь, сразу после того, как эта еда исчезнет с тарелки, на ней появится что-то вкусненькое!»

Можно мечтательно произнести: «Ох, вот если бы кто-то умел совершать фокусы и сделал так, чтобы вся эта посуда исчезла со стола… Может, ты умеешь?» Подобная фраза более уместна, чем «Опять не убрал за собой?!» Вместо того чтобы ворчать: «Ну, что ты так долго возишься?», можно сказать: «Я заметила, что ты делаешь это все лучше и быстрее»; а вместо «Сколько тебя можно ждать? Пошли скорее!», попробуйте бодрым голосом дать «команду»: «Давай проверим, кто быстрее? Побежали!»

Наладив доверительные отношения, родители смогут поговорить с ребенком на любые темы, например, о правилах безопасности, об учебе, о поддержании порядка, о выполнении требований. В разговоре должны быть и «детские» темы (например, о любимой компьютерной игре ребенка, об отношениях с одноклассниками, о мечтах). Если родители постоянно общаются со своим ребенком, то он, став взрослым, тоже будет общаться со своими детьми и с пожилыми родителями.

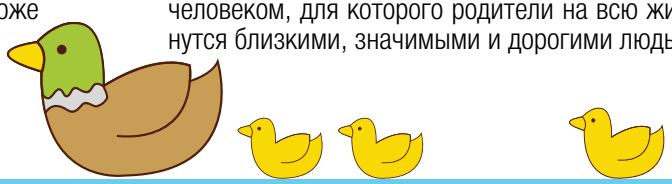
Доверительные отношения как профилактика насилия

В доверительных отношениях есть еще одна важная составляющая: при их наличии взаимодействие родителей и детей имеет постоянную основу, общение является ежедневным, систематическим. Это дает родителям возможность вовремя заметить перемены, которые происходят с ребенком (их причиной могут стать проблемные ситуации, в том числе, связанные с насилием в школе или на улице). Более того, не воспитатель или учитель будут рассказывать на собраниях о том, что происходит в группе детского сада или в классе – родители узнают обо всем от самого ребенка.

Несколько рекомендаций для установления доверительных отношений с ребенком

- Приглашайте к себе домой друзей своего ребенка. Конечно, это хлопотно, но это стоит ваших усилий. В результате ваш ребенок будет доверять вам, и у него появится хорошая привычка: он будет знакомить вас со своими новыми друзьями.
- Старайтесь быть дома к тому моменту, когда ребенок должен вернуться домой.
- Выражайте радость по поводу прихода ребенка домой.
- Обнимайте ребенка.
- Просите ребенка писать вам письма с рассказом о своих чувствах и переживаниях. И сами пишите такие письма ему.
- Оставляйте ребенку специальные записочки с поручениями и похвалами.

Ребенок, растущий в атмосфере счастья, любви и гармонии, и сам станет гармоничным самодостаточным человеком, для которого родители на всю жизнь останутся близкими, значимыми и дорогими людьми.



5.3. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ПРИМЕНЯЕТЕ ЛИ ВЫ НАСИЛИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К РЕБЕНКУ

Чтобы понять, проявляете ли вы насилие в отношении своего ребенка, необходимо сделать следующее:

- Прочитать определения видов насилия и ознакомиться с перечнем его последствий.
- Вспомнить, кто и когда применял к вам хотя бы один из перечисленных видов насилия. Это нужно для понимания того, не действуете ли вы по усвоенной в детстве схеме, которая руководит вашим поведением и сегодня.
- Подумать, какой из видов насилия вы применяли или применяете в настоящее время. Зачастую признать свое поведение недостойным трудно, но это первый шаг к изменениям.
- Осознать, можете ли вы самостоятельно прекратить насильственные действия. В настоящее время есть много возможностей получить квалифицированную помощь (на бесплатной или на платной основе) в центрах, где работают психологи.

Дети – свидетели насилия

Если в семье кто-то из родителей проявлял насилие, то ребенок с большой долей вероятности усвоит такую же модель поведения. Если мальчик отождествляет себя с отцом, который бил мать, а девочка – с матерью, которая страдала от насилия, то в будущей супружеской жизни этих детей значительно возрастает риск повторения подобной схемы отношений, а также передачи такой модели детям. Возникает замкнутый круг: насилие порождает насилие.

Ребенок, который является свидетелем насилия в семье, страдает от увиденного и услышанного. Было установлено, что дети, видевшие проявления насилия в отношениях между родителями, став взрослыми, сами склонны к использованию физического или другого вида насилия по отношению к супругам, и агрессии – по отношению к детям.

Дети всегда знают о насилии в семье, хоть и не называют его таким словом. Они могут не отдавать себе отчета в причинах ссор и скандалов, но понимают: происходит нечто плохое. Они видят и слышат, как отец унижает мать, и нередко боятся, что мама может умереть. Они слышат, какими напряженными и холодными голосами разговаривают родители за ужином или какое тяжелое молчание повисает за столом.

Чувства детей – свидетелей насилия:

- вина и ответственность за то, что происходит в семье;
- страх от того, что они сами, как их близкие, могут пострадать от насилия;
- злость, отчаяние, страх перед разводом родителей и грядущей неизвестностью;
- стыд от того, что подобное, по их мнению, происходит только в их семье;
- подавленность и беспомощность, невозможность изменить ситуацию в семье;
- обособленность и одиночество;
- отсутствие чувства защищенности.

Поведение детей – свидетелей насилия:

- они отказываются ходить в детский сад или школу из опасения, что кто-нибудь может узнать о насилии в их семье;
- они могут быть чрезмерно агрессивными или, наоборот, слишком пассивными;

- они постоянно привлекают к себе внимание;
- они могут намеренно причинять боль другим детям или животным;
- они стараются меньше бывать дома.

6. ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НАСИЛИЯ В ШКОЛЕ

Насилие в школе

Иногда случается, что в школе ребенка обижают сверстники, и он страдает от «школьной травли». В этой неприятной ситуации может оказаться любой ребенок, а если у него отсутствуют навыки общения, то вероятность такого отношения повышается. Часто, но далеко не всегда, причиной насмешек являются особенности внешности (полнота, не/высокий рост, близорукость) или поведения (импульсивность, замкнутость, заикание и т. п.). Объекты психологического насилия – это, во многих случаях, послушные, робкие, пассивные дети, которыми вполне довольны взрослые, но которые своим характером провоцируют жестокость со стороны сверстников.

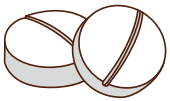
Инициаторами насилия над ровесниками становятся, в основном:
- активные, общительные дети, претендующие на роль лидеров;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, любой ценой стремящиеся быть в центре внимания и привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (что является прямым результатом семейного воспитания);
- дети, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других.

Каковы последствия того, что ребенка постоянно обижают сверстники?

У ребенка может возникнуть депрессия, могут появиться страхи. У него снижается самооценка, постепенно закрепляется «образ неудачника», появляются мысли о том, что с ним что-то не так. Такой ребенок старается не проявлять активности. Часто он боится рассказать родителям о том, что с ним происходит в школе.

Как понять, что ребенок стал жертвой насилия в школе?

При существовании доверительных отношений ребенок сам расскажет родителям, что его обижают сверстники. Если он почему-либо скрывает свои проблемы, о них можно догадаться по некоторым косвенным признакам.
Так, родителей должно насторожить, если ребенок:
- постоянно находится в подавленном настроении;
- регулярно не хочет идти в школу, ссылаясь на состояние здоровья или другие причины;
- его вещи часто разорваны, испачканы или потеряны;
- в разговорах о школе он не упоминает об одноклассниках;
- он не знает, к кому обратиться, чтобы узнать домашнее задание.



Безусловно, каждый отдельный признак не может служить сигналом неблагополучия, но несколько признаков вместе – уже повод насторожиться: возможно, ребенок подвергается жестокому обращению со стороны одноклассников или более старших детей.

Как начать разговор с ребенком?

Если родители подозревают, что у ребенка возникли какие-то проблемы в школе, обязательно нужно поговорить с ним об этом. Как можно начать подобный разговор?

Например, ребенку можно задавать такие вопросы:
– Что делают твои одноклассники, когда начинается перемена?
– Ты любишь перемены?
– Что ты делаешь во время перемен?
– С кем из одноклассников ты проводишь время на перемене?
– Кто из одноклассников нравится тебе больше всего?
– Кто из ребят тебе не нравится?
– Что особенного он делает, почему не нравится тебе?

Ответы на эти или аналогичные вопросы помогут родителям получить картину происходящего в школе. Важно задавать вопросы дружелюбно, демонстрировать ребенку свое участие, желание помочь и готовность слушать его мнение и оценки. Напрямую об отношениях со сверстниками лучше не спрашивать. Также необходимо избегать давления на ребенка – это будет дополнительно травмировать его и усугубит и без того неприятную ситуацию. Если ребенок уходит от ответов, переводя разговор на другую тему, это означает, что проблемы есть, и он нуждается в поддержке. В таком случае возникает необходимость разговора с классным руководителем.

Как говорить с учителем?

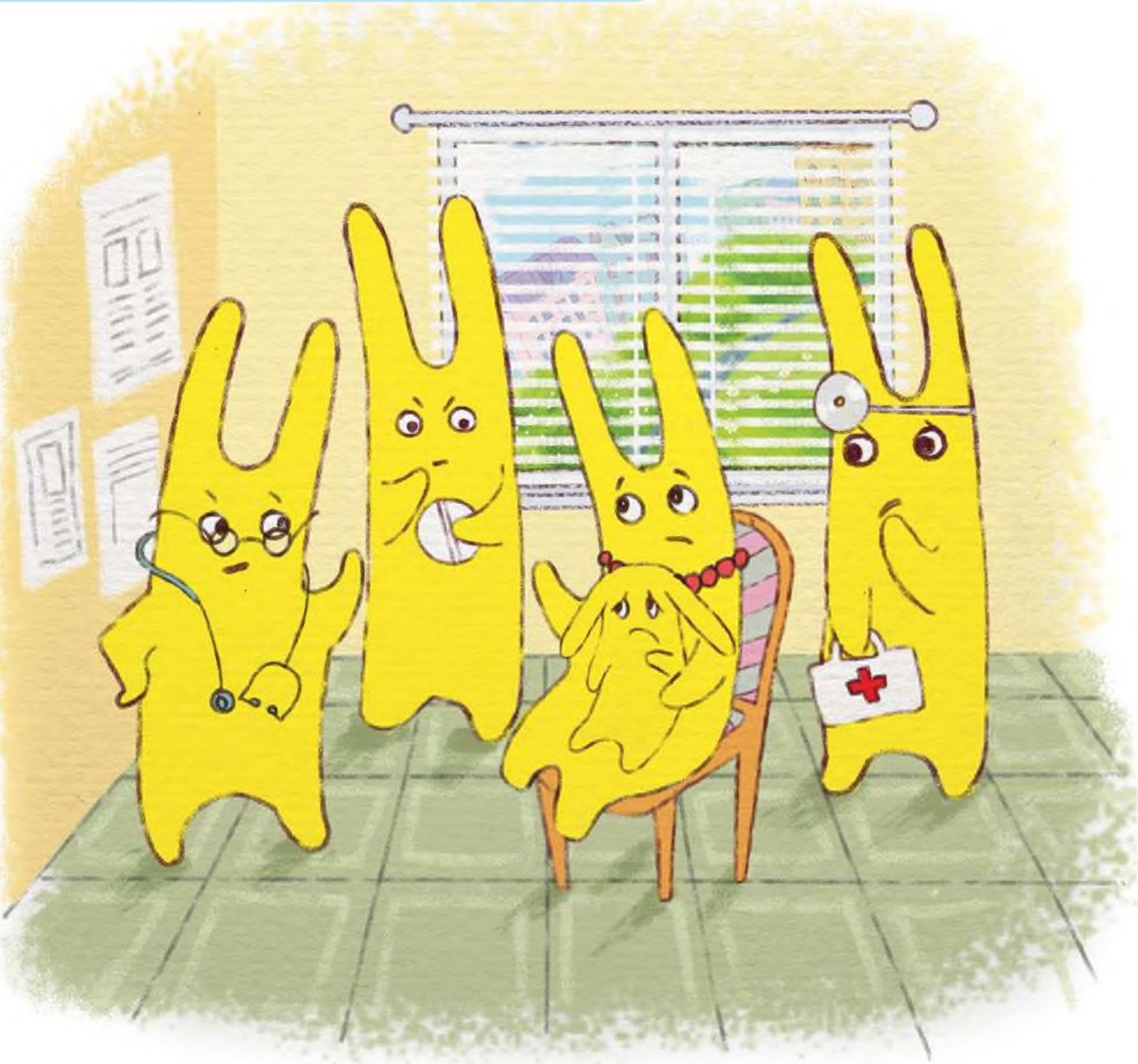
Классный руководитель, как правило, в курсе всего, что происходит в классе. Начать разговор с ним (с ней) можно, например, так:

– Мария Ивановна, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что происходит с моим ребенком. Мне очень хочется понять, с чем или с кем связаны перемены в его настроении и поведении.
– Мне стало известно, что мой ребенок подвергается насилию со стороны детей. Я хочу оградить его от этого. Чем вы мне можете помочь? Что мы можем сделать вместе? Как мы можем это сделать, чтобы не навредить еще больше?
– Может, вы замечали, с кем дружит мой ребенок?
– С кем из ребят у него бывают конфликты?
– Чем в основном он занимается на переменах?
– Мария Ивановна, мы составили примерный план того, что нужно сделать – с учетом пожеланий ребенка, и готовы начинать действовать уже сегодня. Давайте обсудим ваше участие.

Что делать родителям, если их ребенка обижают сверстники?

Когда родители узнают о сложившейся ситуации больше, следует вместе с ребенком наметить план действий (можно даже расписать, кто, когда и что будет де-

Родители обязаны заботиться о здоровье ребенка, вовремя обращаться за медицинской помощью и следовать рекомендациям врача.



лать). Очень важно понимать: одна из главных причин, по которым дети скрывают происходящее в школе – это страх, что родители своими действиями могут только усугубить ситуацию. Ребенок опасается, что его будут называть доносчиком, маменькиным сынком, ябедой; боится, что издевательства сверстников станут более изощренными, скрытыми, усилится психологическое давление.

Задача родителей заключается в том, чтобы убедить ребенка: искать помощи – хорошо и правильно, он вовсе не ябеда, и взрослые сумеют помочь ему, не ухудшив положения.

Прежде чем действовать, родителям нужно обязательно поговорить с ребенком. Он знает ситуацию изнутри, хотя и не всегда может рассказать обо всем. В случае, если ребенок длительное время подвергается физическому и эмоциональному насилию, лучшее, что можно и нужно сделать, – вывести его из травмирующей обстановки (например, сменить школу или, если это невозможно, временно перевести ребенка на режим домашнего обучения). Смена коллектива сверстников и школы нужна для того, чтобы появилась возможность строить новые отношения с детьми. К тому же место, где ребенок терпел издевательства, уже само по себе является причиной его страданий. Чтобы избежать схожих трудностей на новом месте, нужно проанализировать способы общения, которыми пользуется ребенок, и, при необходимости, помочь ему приобрести соответствующие навыки.

Ребенку можно сказать:
– Как хорошо, что ты рассказал обо всем. Я думаю, тебе нелегко было это сделать.
– Нужно иметь большую смелость, чтобы попросить помощи у взрослых, когда попадаешь в трудную ситуацию. Хорошо, что ты это сделал. Давай вместе будем думать, как изменить положение.
– Я хочу, чтобы ты знал: мы тебе верим, и мы, твои родители, полностью на твоей стороне.
– Какие ты видишь пути решения проблемы?
– Как ты думаешь, что именно можно изменить в происходящем?
– Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы все это прекратилось?
– Предлагаю составить план действий. Но сначала давай разберем все возможные варианты, и ты сможешь понять, какой из них для тебя лучше.

Если же ситуация не столь серьезна, и родители считают возможным оставить ребенка в старом коллективе, можно попробовать поговорить с обидчиками и их родителями. Но делать это нужно только **с согласия ребенка,** иначе родители лишь закрепят его беспомощность, пассивность и низкую самооценку. А это как раз те качества, которые делают ребенка непопулярным среди сверстников.

Кроме того, родителям стоит задать себе вопрос: «Не совершаю ли я сам чего-то такого, что отдаляет моего ребенка от сверстников и делает его уязвимым для проявлений насилия?», ведь иногда именно родители своими действиями невольно провоцируют насмешки ровесников их сына или дочери.

Эти действия могут выражаться в том, что:

- родители одевают ребенка без учета его пола, возраста и «моды» в детском или подростковом коллективе;

- родители убеждают ребенка, что он «самый лучший», «самый умный», что остальные дети хуже него, и поэтому недостойны того, чтобы он общался с ними.

Очень вредно критиковать ребенка, не умеющего постоять за себя. Это лишь укрепит его в мысли, что он заслуживает плохого отношения. Наоборот, любыми способами надо убедить ребенка в его ценности, значимости и важности. Ребенок, который знает, что он достоин уважения, сможет постоять за себя в нужный момент. Ваша позиция придаст ему сил и уверенности в себе, повысит его самооценку.

Что родители могут посоветовать детям, которых обижают сверстники?

Самым распространенным видом насилия в детских коллективах являются оскорбления и насмешки. Если проблему не решать, то постепенно дело может дойти до откровенной травли ребенка, который станет изгоем в классе и объектом любой детской агрессии. Взрослые (родители, учителя, психолог) должны убедить ребенка в том, что неприятности не у того, кого дразнят, а у того, кто это делает. Ему следует объяснить: счастливый, довольный собой, своей внешностью и характером, уверенный в себе человек не станет обращать внимания на недостатки других. Разговор можно провести примерно по такой схеме:

– Знаешь, существует хороший способ справиться с обидчиками: не показывать, как их слова тебя задевают, не давать понять, что ты принимаешь их близко к сердцу.
– Ты говоришь, что Света тебя все время дразнит, а другие девочки повторяют ее слова? Я думаю, тебе неприятно это слышать до такой степени, что хочется заплакать. Скажи, ты плакала в школе? До слез дело не дошло, но ты расстраивалась, и девочки это видели? И что, после этого они сразу переставали тебя дразнить? Начинали относиться к тебе лучше? Нет, все было совсем наоборот.
– Так, давай подумаем, как же поступить. Я, конечно, могу с ними встретиться и поговорить. Но, мне кажется, как только я уйду и ты останешься одна, все начнется снова. Как ты думаешь?
– Попробуй сделать по-другому. В следующий раз, когда ты услышишь обидные слова в свой адрес, возьми и громко засмейся или просто улыбнись. Да, это нелегко. Но подумай, чего добиваются Света с подружками? Расстроить тебя. И до сих пор так и происходило.
– А как ты думаешь, почему Свете так хочется обратить внимание других ребят на твои недостатки? Наверное, она не очень уверена в себе, иначе бы она так не поступала. Если ты засмеешься, то тем самым покажешь, что все ее слова – просто глупости, а она ведет себя не слишком умно. И другие это быстро поймут. А еще они поймут: если тебя смешат эти обидные слова, значит, все они – не про тебя, и смеяться над тобой станет совсем неинтересно.

Ребенку очень трудно поверить в то, что подобное поведение – действительно хороший и реальный выход из положения. Для убедительности можно рассказать похожую историю из собственной жизни (или из жизни знакомых и родственников), сделав акцент на своих ощущениях и на том, что помогло справиться с трудностями. Необходимо попытаться убедить ребенка: действовать он должен сам, сказав ему, например: «Мы, конечно, не дадим тебя в обиду, но ведь мама с папой не всегда будут рядом с тобой. Значит, нужно учиться защищать себя самостоятельно. Попробуй, у тебя получится. Мы можем потренироваться, прежде чем ты сделаешь это в школе. Ты точно сможешь».

Как развивать у ребенка навыки общения?

Самый важный навык, который нужно сформировать у ребенка – это умение налаживать дружеские отношения в детском коллективе. Чем лучше умеет общаться ребенок, тем меньше у него шансов оказаться в роли жертвы. Рекомендуется специально создавать ситуации, в которых ребенок может применять навыки общения: практиковать ролевые игры, приглашать родственников с детьми, друзей, знакомых. Важно также постараться сначала «разговорить» детей, спросить у них, чем они хотят заниматься, предложить сыграть во что-нибудь, например:

– Ребята, вы уже решили, чем будете заниматься? Какое ваше любимое занятие?
– Во что вы больше всего любите играть?
– Мне очень интересно узнать, чего бы хотел каждый из вас.

Родителям следует научить ребенка задавать вопросы собеседнику. Так, у сверстника можно спросить:

– Какое у тебя самое любимое занятие?
– Какие животные тебе нравятся?
– Какой у тебя любимый фильм? А любимый герой?
– Какие книги ты любишь читать?
– Где ты больше всего любишь гулять?
– Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?

Важно рассказать ребенку, что почти всем людям нравится говорить о себе, они любят, когда проявляют интерес к их личности. Еще нужно научить его «приветливым» жестам, позам, манере говорить и мимике. Все эти знания и навыки помогут ему завязать и поддержать беседу, вести себя дружелюбно.

Дети в большинстве своем не осознают, что окружающие оценивают их по манере держаться. Можно использовать следующий метод: сфотографировать ребенка в позе, которую он сам считает «дружелюбной» (то же относится и к выражению лица). Затем нужно рассмотреть с ним фотографию и поговорить о том, как можно улучшить мимику, осанку. Лучше сделать несколько фотографий и обсудить их. Кроме того, важно рассказать и показать, какие черты выражают приветливость и открытость. В частности, это:

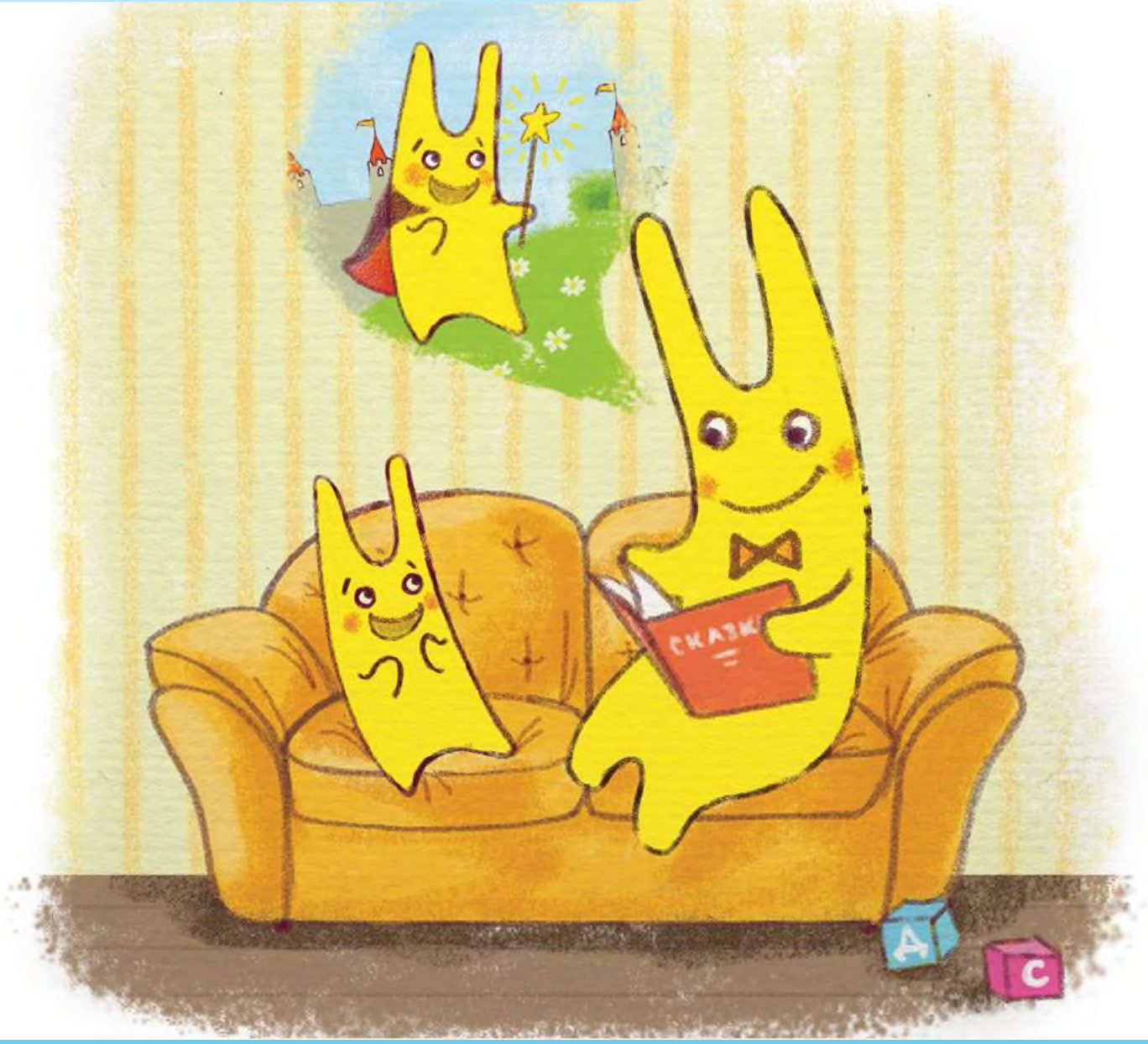
- прямая осанка;
- «открытая» поза (руки и ноги не скрещены);
- ладони на виду (это знак дружелюбных намерений);
- улыбка и приятное выражение лица;
- взгляд в глаза.

Родителям следует объяснить ребенку, что быть приветливым – хорошо. Это помогает поддерживать дружеские отношения и находить новых друзей. Например, приветливые дети часто приглашают сверстников к себе домой и сами ходят в гости, предлагают друзьям сходить в кино или просто прогуляться.

Что делать родителям в случае конфликта между их ребенком и учителем?

Если у родителей есть уверенность или подозрение, что их ребенок находится в конфронтации с учителем, необходимо убедить ребенка: они верят ему и готовы разобраться в происходящем. Еще до встречи с педагогом нужно постараться прояснить ситуацию. Затем следует внутренне подготовиться к предстоящему разговору. Не исключено, что учитель сразу станет защищаться или, наоборот, «нападать» на родителей. Этому его учит прежний, не всегда приятный опыт подобного общения. Значит, очень важно сразу дать собеседнику

Чем больше времени родители уделяют ребенку, тем крепче и доверительнее отношения в семье.



понять, что родители ищут выход из ситуации и хотят сообща разобраться в ней.

Хорошо, если родители владеют грамотной техникой ведения беседы.

Вот один из эффективных приемов. После того как собеседник закончил очередную мысль, нужно спросить: «Если я вас правильно понял…» – и кратко повторить услышанное. Если собеседник подтвердит, что понят правильно, то следует высказать свое мнение. Чтобы чувствовать себя увереннее, полезно заранее потренироваться дома.

В ходе разговора может выясниться, что ребенок не прав. В этом случае родители должны принести извинения.

Если же не прав учитель, но он не находит в себе сил извиниться, нужно попробовать понять его. Учителю сделать это труднее, чем представителю любой другой профессии – из-за стереотипа, что педагог не имеет права на ошибку. Скорее всего, учитель осознает свою вину и после разговора с родителями изменит отношение к ребенку. Если же нет, придется искать другие пути разрешения конфликта.

Когда не прав оказывается учитель, это нужно объяснить ребенку. Не стоит бояться подорвать авторитет педагога: если ребенок будет знать и понимать, что всем людям свойственно ошибаться, это существенно облегчит его собственную жизнь. Понять поведение взрослого ребенку помогут такие слова: «Учитель ошибся, потому что устал (спешил, был чем-то расстроен, обижен и т. п.)». Скорее всего, так оно и было, и детей обычно вполне устраивает подобное объяснение.

Если же в конфликте виноват ребенок, то вместе с ним нужно спокойно обсудить, как исправить положение. При этом не следует настаивать на своих вариантах разрешения проблемы. Необходимо, чтобы ребенок сам предложил приемлемый для него выход, и тогда конфликт разрешится благополучно. Если же родитель видит, что ребенок пока не готов извиниться и изменить свою позицию, нужно поговорить с учителем и попросить его немного подождать. Правильное поведение родителей и учителя обязательно поможет найти путь к примирению, который устроит обе стороны.

Описанное выше поведение родителей приемлемо, когда речь идет о конфликте, а не о серьезных видах насилия в отношении ребенка, которые могут потребовать вмешательства вышестоящих или даже правоохранительных органов.

Что делать родителям, если учитель проявляет насилие по отношению к ребенку?

Если речь идет о прямом насилии со стороны учителя, разрешить проблему значительно труднее. Однако сделать это нужно обязательно, воспользовавшись одним из предлагаемых способов.

Первый способ. Перевести ребенка в другой класс или школу. Такой путь не всегда приносит облегчение, поскольку неизвестно, как сложится школьная жизнь ребенка там, куда он будет переведен. Ему еще не раз придется столкнуться с людьми, которые будут его оценивать и относиться к нему не так, как хотелось бы ему или его родителям. Однако если родители видят,

что справиться с психологическим напряжением ребенку не по силам, лучше решиться на этот шаг.

Второй способ. Будучи уверенными в своей правоте и не желая менять класс или школу, родители могут потребовать от учителя изменить свое отношение к ребенку. Этот способ – довольно рискованный, поэтому следует оценить свои силы, прежде чем им воспользоваться. Кроме того, надо четко представлять, чем это может грозить ребенку. Необходимо продумать меры, которые можно будет предпринять, если учитель не выполнит требований родителей.

Третий способ. Попытаться разрешить проблему в школьных стенах, а если не получится – обратиться за помощью в районное управление образования, городской комитет образования и т. д.

Задача родителей – помочь ребенку продолжать обучение в обстановке, исключающей любое насилие, сформировать и сохранить его нормальную самооценку. Ребенок должен чувствовать уверенность и в своих силах, и в родительской поддержке.

Хвалите ребенка за любые достижения, даже если у него не все получается с первого раза.

7. СТРАТЕГИИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ

Однажды наступает время, когда ребенок младшего школьного возраста становится более самостоятельным: сам добирается до школы и обратно, ходит в магазин, гуляет во дворе со сверстниками, посещает кружки и секции. Задача родителей в этот период – обезопасить детей от насилия на улице. Для этого нужно уметь доступно рассказывать ребенку о правилах безопасности, правильно задавать вопросы и прививать необходимые навыки поведения.

В настоящее время во многих странах разработаны различные программы по профилактике насилия в отношении детей. Например, в Израиле существует известная каждому ребенку инструкция, состоящая из трех слов: **«Нет – беги – расскажи».** Это значит, что при любом действии или просьбе взрослого, вызывающих смущение у ребенка, он должен сказать «нет», побежать к другому взрослому, которому доверяет, и рассказать о том, что кто-то ведет себя неподобающим образом.

Родителям важно знать: как правило, преступники – прекрасные психологи, способные придумать различные уловки для того, чтобы завлечь ребенка. Надо помнить о том, что особенно уязвимы дети, чувствующие себя нелюбимыми, отверженными или страдающие от насилия в семье. Они могут стать легкой добычей для злоумышленников, которые оказывают ребенку повышенное внимание.

Одной из самых эффективных приманок похитителям детей служит просьба о помощи, поэтому ребенку нужно объяснить, что взрослые должны искать помощи только у взрослых, а не у детей. И еще ребенку следует знать: гораздо менее опасно самому обратиться за помощью к незнакомому человеку, чем принять ее от него.

Для безопасности ребенка важны доверительные отношения в семье

Доверительные отношения в семье дают возможность открыто и честно обсуждать с ребенком различные проблемы. При таких отношениях у ребенка формируется своеобразная «подушка эмоциональной безопасности», которая позволяет обратиться к родителю в любое время и с любым вопросом.

В каждой семье есть негласные правила, касающиеся того, что можно обсуждать, а что – нет. Причем иногда под запретом находится не тема разговора, а возможность проявления ненависти, зависти, злости. В таких «эмоционально зажатых» семьях детям трудно чувствовать себя полностью защищенными, и в случае возникновения опасности они вряд ли поделятся с родителями своими бедами и секретами. Очень важно, чтобы ребенок умел выражать свои чувства, и, самое главное, – чтобы ему разрешали это делать.

Родителям нужно чаще разговаривать с ребенком о том, что с ним происходит на улице, с кем он гуляет и общается; спрашивать, что интересного случилось по дороге в школу или из школы. Также следует поинтересоваться, проводятся ли в школе с детьми игровые занятия по безопасному поведению, и обязательно ознакомиться с содержанием этих занятий.

Насилие в отношении детей – это когда взрослые заставляют ребенка совершать плохие поступки: воровать, врать и т. п.

О чем должен знать ребенок для своей безопасности

Для того, чтобы предупредить возникновение опасных ситуаций на улице, родителям следует дать ребенку определенные знания и закрепить их в упражнениях, задавая нужные вопросы, например:

- **«Кто такой незнакомец?»** («незнакомец» – человек, которого ты не знаешь);
- **«Кто такие опасный незнакомец и безопасный незнакомец?»** («опасный незнакомец» – человек, который подходит к ребенку, заговаривает с ним или просит помочь в чем-нибудь; «безопасный незнакомец» – милиционер, кассир, продавец магазина, охранник, военнослужащий или тот взрослый, к которому ребенок обращается сам);
- **«Что такое опасное и безопасное место?»** («безопасное место» – хорошо просматривающееся и людное общественное место, например, аптека, почта, библиотека, банк, иное учреждение; «опасное место» – подворотня, стройка, места, поросшие густым кустарником, подвал, пустырь, темный двор и т. п.);
- **«Что такое опасное и безопасное время суток?»** («безопасное время суток» – светлое время суток, т.е., утро и день; «опасное время суток» – вечер и ночь).

Как научить ребенка обращаться за помощью к взрослым

Ребенка необходимо научить проявлять настойчивость в поисках помощи: если первый человек, к которому он обратился, не проявит должного внимания к просьбе, то второй или третий наверняка помогут. Родителям следует сказать ребенку: «В жизни бывают разные ситуации. Помни о том, что, если тебе потребуется помощь, ты можешь обращаться к взрослым до тех пор, пока не найдешь человека, который тебе поможет».

Часто ребенок не хочет обращаться за помощью, боясь, что его назовут ябедой. Обязательно надо объяснить ему разницу между понятиями «ябеда» и «просьба о помощи»: ябедой является тот, кто, рассказывая о ситуации, хочет, что бы кого-то наказали, отругали. Если же ребенок рассказывает о случившемся, ожидая помощи и поддержки, то он – не ябеда. Родители могут сказать, например: «Когда ребенок хочет, чтобы ему помогли, и обращается за поддержкой к взрослому человеку, его нельзя назвать ябедой. Ведь он ищет помощи для себя, а не наказания для других».

Как родителям обучать ребенка правилам безопасного поведения

Родитель может начать так: «Я хочу рассказать тебе о правилах, которые обязательно нужно соблюдать для того, чтобы ты всегда был в безопасности», или «Сегодня я познакомлю тебя с правилами, которые нужно запомнить» (см. Приложение 3).

Родителям необходимо сказать ребенку о его праве говорить «нет», например: «Ты имеешь право сказать взрослому человеку «нет» в тех случаях, когда находишься на улице» или «Я хочу, чтобы ты знал, что имеешь право говорить взрослому человеку «нет» в ответ на его просьбу познакомиться, куда-то пойти вместе, показать ему дорогу или оказать другую помощь. Помни, что взрослый человек должен обращаться за помощью к взрослым, а не к детям».

Следует объяснить детям, что иногда в общении со взрослыми людьми могут возникать ситуации, которые пугают и тревожат ребенка. Тогда он должен смело сказать «нет», уйти и обязательно рассказать о случившемся человеку, которому доверяет.

Кроме того, следует научить детей отличать ситуации, когда можно оказать помощь незнакомому человеку: например, во дворе, где много других людей, или если старушка подошла к песочнице и попросила набрать песка для котенка. Будет полезным «проиграть» с ребенком множество таких ситуаций, чтобы он учился разделять их на опасные и безопасные, понимал, в каких стоит сказать «нет», а в каких – помочь незнакомому взрослому.

Также очень важно сформировать у ребенка модель безопасного поведения при общении со знакомыми людьми. Основное правило, которым должен руководствоваться ребенок: «Ничего не должно происходить без ведома родителей». Это значит, если даже хорошо знакомый человек или родственник что-то предлагает ребенку, родителей обязательно нужно поставить в известность. Договоритесь с ребенком, что он всегда будет согласовывать с вами по телефону или лично любое предложение от любого знакомого взрослого прежде, чем примет его.

Чтобы научить ребенка громко и уверенно говорить «нет», будет достаточно потренироваться вместе с ним и рассказать историю про то, как маленькое «нет» стало большим (см. Приложение 3).

Вопросы, которые родители могут задать ребенку для проверки его знаний о безопасном поведении

Родители могут придумать вопросы для того, чтобы проверить, хорошо ли их ребенок знает правила безопасного поведения на улице. Задавать вопросы лучше всего в игровой форме. Например, можно сказать ребенку: «Давай поиграем в игру «Что, если…», а потом описать ему какую-либо потенциально опасную ситуацию.

Можно также использовать следующие вопросы:

– Как ты думаешь, можно ли считать знакомым взрослого человека, которого ты раньше не видел, но который подошел к тебе и назвал тебя по имени?
– Как ты думаешь, можно ли давать незнакомцам номер своего мобильного телефона?
– Что ты будешь делать, если взрослый человек попросит у тебя номер мобильного телефона кого-либо из родителей?
– Как ты думаешь, можно ли говорить незнакомцам адрес, номер телефона, свое имя и имена родителей?
– Можно ли уходить со двора без разрешения родителей?
– Как ты считаешь, легко ли отказать взрослому человеку, сказать ему «нет»?
– Как ты думаешь, какие чувства испытывает ребенок, когда ему предлагают посмотреть новые компьютерные игры?
– Легко ли сказать «нет», когда очень хочется получить игрушку в подарок?
– Даже если тебе очень интересно и очень хочется пойти с незнакомцем, какие правила надо помнить?
– Что ты будешь делать, если незнакомый взрослый человек попросит тебя помочь (например, показать, где находится поликлиника)?
– К кому взрослый человек должен обратиться за помощью?
– Можно ли садиться в машину к незнакомому человеку?
– Могут ли родители просить незнакомца подвезти ребенка?
– Как ты думаешь, когда можно садиться в машину к знакомому человеку? (Только с родителями или с их разрешения, по предварительной договоренности с ребенком).

– Что делают родители, если они просят своих знакомых подвезти ребенка?
– Взрослый сказал: «Это будет наш с тобой секрет». Как ты думаешь, это плохой или хороший секрет?
– Какие хорошие секреты ты знаешь?
– Как надо говорить слово «нет» (громко и уверенно)? Попробуй так сказать.

Родителям необходимо понимать, что они не смогут всегда полностью контролировать поступки своих детей. Но они способны поддержать ребенка в трудную минуту, помочь ему в решении проблем и научить защищать себя от возможных опасностей.

Несколько слов в заключение

Больше доверяйте себе, своей интуиции, опыту и родительским чувствам. Никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы; никто не может сделать для него больше, чем вы. Однако не пытайтесь быть идеальным родителем, не требуйте от себя всего и сразу, просто будьте рядом с ребенком и в хорошие, и в плохие минуты. Если сейчас ребенок чего-то не знает, или не хочет, или не может, это вовсе не означает, что так будет всегда. Дети растут и меняются, порой до неузнаваемости. Важно, чтобы к тому моменту, когда ребенок будет готов измениться к лучшему, между ним и родителями сохранились доверительные отношения.

Ребенок должен получать сбалансированное питание, соответствующее его возрасту и потребностям.

8. КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

К сегодняшнему дню в нашей стране на основе положений международных документов была создана достаточно масштабная система защиты прав и свобод ребенка, в том числе, от насилия и жестокого обращения. Такую деятельность ведут разные органы и учреждения: комиссии по делам несовершеннолетних, органы образования, опеки и попечительства, социальной защиты, здравоохранения, внутренних дел. Образовательные учреждения, помимо помощи в защите прав, оказывают психолого-педагогическую и социально-педагогическую помощь детям, пострадавшим в семье от жестокого обращения и неудовлетворения основных жизненных потребностей.

Если ребенок ходит в ясли или детский сад, можно обратиться к работающему там психологу, который поможет родителям наладить отношения со своим ребенком, если же ребенок – школьник, стоит посетить **социально-психологическую службу школы. Социально-педагогический центр**, отдел (или управление) образования помогут в том случае, когда ребенок подвергается насилию со стороны педагогов школы или сверстников. Такие центры есть в каждом районе Минска, в областных и районных центрах Беларуси. Социально-педагогические центры оказывают социально-педагогическую и психологическую помощь детям, оказавшимся в тяжелой ситуации, и их родителям, проводят семейные консультации, встречи и занятия по восстановлению детско-родительских отношений, работают с семьями, где имело место жестокое обращение с детьми, и т. д.

Комиссии по делам несовершеннолетних координируют работу органов, учреждений и иных организаций, осуществляющих профилактику безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних, признают несовершеннолетних нуждающимися в государственной защите; утверждают и контролируют выполнение межведомственных планов защиты прав и законных интересов несовершеннолетних, нуждающихся в государственной защите; обращаются в установленном законодательством порядке в суд с заявлениями о защите прав и охраняемых законом интересов несовершеннолетних, защите иных интересов несовершеннолетних; принимают участие, если это необходимо, в рассмотрении соответствующими органами, учреждениями и организациями, осуществляющими профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, материалов о правонарушениях или иных антиобщественных действиях несовершеннолетних, их родителей или лиц, их заменяющих; посещают несовершеннолетних по месту жительства, работы или учебы, проводят беседы с несовершеннолетними, их родителями, лицами, их заменяющими; проводят прием несовершеннолетних, родителей или лиц, их заменяющих, и иных граждан.

Органы опеки и попечительства защищают права и законные интересы детей, контролируют условия содержания, воспитания и образования детей, находящихся в соответствующих учреждениях, детских домах семейного типа, приемных семьях.

Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН). В штате большинства ТЦСОН есть высококвалифицированные психологи, специалисты по социальной работе, которые помогают разобраться в сложной ситуации, оказывают экстренную

психологическую помощь, проводят консультации по базовым социально-правовым вопросам. Кроме того, при некоторых ТЦСОН организована работа кризисных комнат и отделений, где жертвы насилия могут получить временный приют.

В г. Минске действует **Городской центр социального обслуживания семьи и детей,** специалисты которого имеют большой опыт работы с пострадавшими от домашнего насилия. Консультации по семейным проблемам можно получить по телефону **8-017-247-32-32.**

В г. Гомеле Городской центр социального обслуживания семьи и детей круглосуточно оказывает экстренную психологическую помощь по телефону **170.**

Учреждения здравоохранения оказывают первичную медицинскую помощь и организуют лечение, определяют характер телесных повреждений и фиксируют, где, каким образом и при каких обстоятельствах пострадавшие от насилия получили травмы.

Городской клинический детский психоневрологический диспансер г. Минска оказывает психологическую помощь детям – жертвам насилия и их родителям. Здесь работает телефонная горячая линия круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков **(8-017-246-03-03). Телефон регистратуры диспансера: 8-017-328-88-71.**

Правоохранительные органы. Если вы подвергаетесь насилию в семье и решили призвать обидчика к ответу, обращайтесь в правоохранительные органы по телефону **102.**

Религиозные организации. Вы также можете обратиться в религиозные организации, где вас выслушают, дадут совет и помогут найти способ решения проблемы.

Сестричество в честь преподобной Ефросиньи Полоцкой в г. Лида оказывает социальную помощь (предоставление временного приюта), духовную и психологическую помощь. Телефоны сестричества: **8-029-151-95-22, 8-033-688-40-49.**

Общественные организации. В Республике Беларусь существует ряд общественных организаций, которые могут оказать Вам психологическую, социальную, а иногда – и юридическую помощь, если вы попали в ситуацию домашнего насилия.

Городское общественное объединение по предупреждению жестокого обращения с детьми «Дети – не для насилия» оказывает помощь и поддержку детям, пострадавшим от насилия, и их родителям. Телефон объединения: **8-017-283-13-26.**

Международным общественным объединением «Понимание» совместно с РНПЦ психического здоровья создан бесплатный «телефон доверия» для детей, пострадавших от насилия или жестокого обращения. **По номеру 8-801-100-1611 могут звонить как сами дети, так и родители детей, ставших жертвами насилия.** Линия работает круглосуточно и без выходных.

На базе Территориального центра социального обслуживания населения Первомайского района г. Минска **общественное объединение «Радислава»** создало Службу помощи гражданам, пострадавшим от насилия. Ее телефон: **8-017-280-28-11.**

Борисовское женское социальное **общественное объединение «Провинция»** предлагает психологическую

Изучайте окружающий мир вместе с детьми – развивайте их любознательность и исследовательский интерес.

и правовую помощь женщинам и семьям. Телефон кризисной линии для женщин: 8-029-756-35-24.

Общественное объединение «Белорусская ассоциация молодых христианских женщин» предлагает социальную, юридическую и психологическую помощь (пострадавшим от насилия и агрессору). Телефон объединения в г. Минске: 8-017-295-31-67. Номер телефона специалиста по социальной работе: 8-033-603-20-32 (с 9.00 до 18.00, суббота и воскресенье – выходные).

Международное общественное объединение «Гендерные перспективы», расположенное в Минске, оказывает юридическую и психологическую помощь (жертве и агрессору), предоставляет услуги социального сопровождения, дает временное убежище и др. Номер телефона для пострадавших от домашнего насилия **(общенациональная горячая линия): 8-801-100-8-801.**

Номера телефонов для подростков и членов их семей, оказавшихся в ситуации **сексуального насилия:**

- телефон для экстренного вызова милиции: 102;
- телефон доверия МВД по вопросам домашнего насилия и жестокого обращения с детьми: 8-017-218-72-22;
- горячая линия ГУВД Мингорисполкома: 8-017-229-40-01;
- республиканская приемная национальной комиссии по правам ребенка: г. Минск, ул. Кирова,16, каб. №1; тел.: 8-017-227-31-38;
- телефон линии круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков: 8-017-246-03-03.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

О том, какой он – хороший, дорогой, способный или плохой, никому не нужный, невезучий – ребенок узнает только от взрослых и, прежде всего, от родителей.

Если самый глубокий слой психики ребенка – эмоциональное восприятие себя – складывается из негативных переживаний, начинается разлад во многих сферах его жизни. Он становится «трудным» и для себя, и для окружающих, и необходимы большие усилия, чтобы помочь ему. Родителям важно не допустить разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, постоянно поддерживая **его самооценку, или чувство самоценности.**

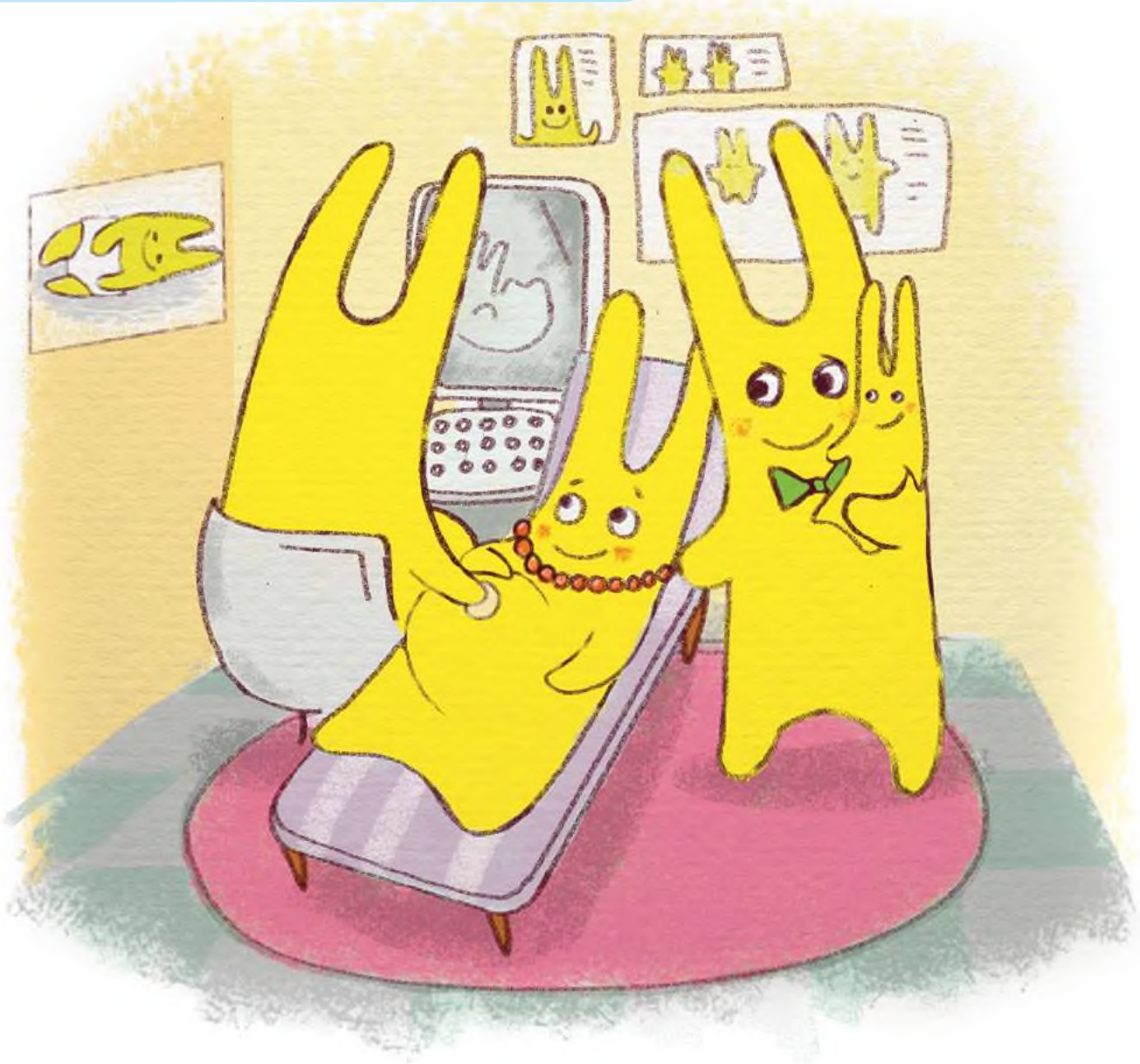
Как это делать?

- Безусловно принимать ребенка, то есть, любить его не за заслуги или поступки, а просто за то, что он есть.
- «Активно слушать» его рассказы о своих переживаниях и потребностях.
- Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ним.
- Не вмешиваться в дела, с которыми он справляется сам.
- Помогать, когда ребенок просит об этом.
- Отмечать и поощрять его успехи.
- Делиться своими чувствами (то есть, доверять ему).
- Конструктивно разрешать конфликты.
- Каждый день ласково говорить ребенку, например, такие фразы:

Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучился. Давай (посидим, сделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.

- Обнимать ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – чаще.

Любящие родители всегда готовят ребенка к появлению в семье младшей сестрички или братика.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Способы выражения родительской любви

Уважаемые родители!

Вы очень любите своих детей. Помните, что ваша любовь необходима им, как воздух.

Дети – зеркало для своих родителей. Если вы одариваете их любовью, они ее отражают и возвращают вам.

Как родителям проявлять свою любовь к ребенку? Ниже перечислены несколько основных форм выражения родительской привязанности.

- Визуальный контакт. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым, доброжелательным, любящим взглядом.
- Физический контакт. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу, ласково теребите волосы.
- Уделяйте внимание. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.
- Слушайте детей. Используйте метод «активного слушания», рассказывайте ребенку о своих чувствах, называйте те чувства, которые испытывает он.
- Говорите детям хорошие и ласковые слова: «Я люблю тебя», «Как я рад, что ты у нас есть», «Как я рада тебя видеть», «Мы очень любим тебя» и др.
- Отмечайте дни рождения детей, дарите им подарки на праздники.
- Улыбайтесь детям как можно чаще.
- Знакомьтесь с друзьями ребенка; вместе с ним принимайте участие в школьных или других мероприятиях.
- Вы – взрослый человек, опытный и сильный, поэтому сдерживайте эмоции в конфликтных ситуациях.
- Разрешайте детям ошибаться, и разрешайте им проявлять свои чувства.
- Дети – не ваша собственность. Воспринимайте ребенка как самостоятельную личность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПИСЬМО К РОДИТЕЛЯМ

Дорогие папа и мама!

Я вырасту здоровым и счастливым человеком, если вы будете помнить о том, что для меня важно и необходимо уже сейчас.

- Любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше. Любите меня и заботьтесь обо мне, не забывайте выражать свою любовь взглядом, улыбкой, прикосновением.
- Не бейте меня, от этого я не стану лучше. Наоборот, я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире.
- Больше думайте о том, какие чувства я испытываю, чем о том, как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего настроения.
- Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно в своих требованиях. Мне нужно знать границы дозволенного. Только предъявляйте такие требования, которые соответствуют моему возрасту и пониманию, тогда я смогу их выполнить.
- Не сравнивайте меня с кем бы то ни было. Я имею право быть другим, ведь я единственный такой на всей Земле, неповторимый. Будьте готовы воспринимать меня как личность, отдельную от вас и непохожую на вас.
- Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, капризничаю или кричу. Это

Насилие в отношении детей – это когда взрослые оставляют ребенка одного без присмотра в помещении, машине, на улице.

пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Может быть, я просто хочу, чтобы вы обращали на меня больше внимания.

- Никогда не унижайте меня. Это больно ранит, мне кажется, что я самый плохой на свете и незачем делать что-то хорошее. Рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?
- Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким, не захочу вырастать и буду требовать, чтобы вы обслуживали меня. Не оберегайте меня от последствий моих поступков, мне необходимо учиться на собственном опыте. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте считать мои ошибки преступлениями. Никто не совершенен. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.
- Не обращайте слишком много внимания на мои плохие привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.
- Не требуйте у меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю, зачем поступил так или иначе. Лучше помогите мне понять, почему я сделал плохо и чем мой поступок навредил мне и окружающим.
- Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о своих проблемах. Дарите мне каждый день хотя бы полчаса своей жизни, и пусть это время будет принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Тогда я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен. Это самое главное для меня.
- Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается!», «Из-за тебя в доме скандалы!», «Из-за тебя я не успеваю...» Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.
- Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, слушаете меня, делаете замечания… Если хвалите – хвалите искренне. Искренне радуйтесь. Когда вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое, я это вижу и испытываю неуверенность.
- Не хвалите и не ругайте меня за проявление чувств. Помогите мне осознать, что чувства просто есть, и испытывать их может каждый, что чувствовать не запрещается и не стыдно.
- Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной наедине.
- Помните, что я вас люблю, и вы для меня самые главные люди на земле.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ДЕТИ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

- Ребенок может избежать беды, если будет знать, что именно ему делать, оказавшись в опасной ситуации. Твердо сказать «нет», рассказать о происшествии тому, кто в состоянии реально помочь – этому родители должны последовательно учить ребенка.
- Если дети хорошо знают, как устроено их тело, понимают, что оно принадлежит только им, то они не позволят прикасаться к себе никому, кроме тех людей, которые не злоупотребляют их доверием. Даже совсем маленькие дети должны знать, как правильно называются части тела, включая половые органы.
- Нужно отвечать на вопросы детей просто и ясно, используя только те слова, которые они понимают. Ванная комната может быть самым подходящим местом для обучения правилам не только гигиены, но и личной безопасности. При мытье ребенка-дошкольника следует дать ему мыло, чтобы он сам вымыл половые органы. Необходимо объяснить, что эта часть тела является интимной, что никто, кроме врача в случае необходимости, не может прикасаться к ней без его согласия, и что сам ребенок тоже не должен трогать интимные части тела других людей.
- Необходимо научить ребенка:

– доверять своим чувствам, интуиции. Так он сможет распознать возможную опасность и избежать ее;
– различать «хорошие», «плохие» и «смущающие» прикосновения. При этом следует объяснить, что:
  - «хорошие» прикосновения всегда приятны, как объятия тех, кого ребенок любит, или как дружеские рукопожатия;
  - «плохие» прикосновения причиняют вред и оставляют неприятные воспоминания, от которых хочется избавиться и которые могут ранить душу;
  - «смущающие» прикосновения приводят в смятение, нарушают покой, вызывают непривычное волнение. Ими могут быть, например, щекотка, продолжающаяся слишком долго, приятные прикосновения тех людей, которых ребенок знает недостаточно хорошо, или «тайные» прикосновения, когда кто-то трогает интимные части тела.

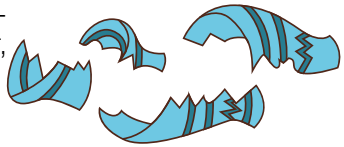
- Если какие-то прикосновения причиняют боль или смущают его, ребенок должен:

– громко сказать «нет», глядя прямо в глаза тому, кто делает неприятные ему вещи;
– убежать;
– рассказать обо всем взрослому, которому доверяет.

- Ребенку необходимо объяснить, что, хотя воспитанные дети и должны уважать взрослых, не следует подчиняться каждому взрослому только из-за того, что тот старше и вправе требовать послушания. Иногда это может быть опасно и грозить бедой.

Личная неприкосновенность является правом каждого человека.

Нужно научить ребенка твердо говорить «нет» в случае любого посягательства на его неприкосновенность – так же, как его учат закрывать дверь, когда он принимает душ.



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

БОЛЬШОЕ И МАЛЕНЬКОЕ «НЕТ»

Маленькое «нет» сидит на скамейке и ест шоколадку. Оно действительно очень маленькое, по-настоящему крохотное, и совсем тихое. К нему подходит большая толстая женщина и спрашивает: «Могу я сесть рядом с тобой?» Маленькое «нет» тихо шепчет: «Нет, мне бы хотелось побыть одному». Большая толстая женщина даже не слышит его и усаживается на скамейку.

Следом подходит мальчишка и спрашивает: «Можно мне взять твою шоколадку?» Маленькое «нет» опять тихо шепчет: «Нет, я хочу съесть ее сам». Но мальчишка тоже не слышит, забирает у маленького «нет» шоколадку и начинает ее есть.

Затем подходит мужчина, который уже раньше часто видел маленькое «нет» в парке, и говорит: «Привет, малыш! Ты очень симпатичный. Я могу тебя поцеловать?» Маленькое «нет» в третий раз шепчет: «Нет, я не хочу твоего поцелуя». Но мужчина, кажется, тоже не понимает, подходит к маленькому «нет» и собирается его поцеловать.

Тут, наконец, терпение маленького «нет» лопается. Оно встает, вытягивается вверх и во весь голос кричит: «НЕ-Е-ЕТ!», и еще раз: «НЕТ! НЕТ! НЕТ! Я хочу один сидеть на этой скамейке, я хочу сам съесть мою шоколадку, и я не хочу целоваться. Сейчас же оставьте меня в покое!» Большая толстая женщина, мальчишка и мужчина широко открывают глаза: «Почему же ты сразу так не сказал?», и идут дальше своей дорогой.

А кто сейчас сидит на скамейке? Не маленькое «нет», а большое «НЕТ». Оно сильное, громкое, и оно думает: «Стало быть, так. Если всегда тихо и нерешительно говорить «нет», люди этого не услышат. Нужно громко и отчетливо говорить «НЕТ», тогда с тобой будут считаться». Так маленькое «нет» стало большим «НЕТ».

Гизела Браун

Вопросы для обсуждения

- Почему маленькое «нет» никто не слышал?
- Случалось ли так, что вас кто-либо не услышал, потому что вы тихо сказали «нет»?
- Легко ли взрослому говорить слово «нет»? А ребенку?
- Нужно ли сказать слово «нет», если вы чувствуете, что ситуация пугает и тревожит вас?
- Когда труднее всего сказать «нет»?

10 правил, которые нужно запомнить детям

1. Если ко мне подойдет незнакомый взрослый человек и попросит помочь ему, я имею право отказаться, потому что взрослые люди должны обращаться за помощью только к взрослым, а не к детям.
2. Я рассказываю своим родителям обо всем, что со мной происходит. У меня нет от них секретов.
3. Я не говорю незнакомым людям свое имя, адрес и номер телефона.
4. Я никуда не ухожу без разрешения родителей.
5. Если незнакомый взрослый предлагает мне «что-то очень интересное», или угощение, или подарок, я громко и уверенно говорю «нет», даже если мне очень хочется согласиться.
6. Если кто-то незнакомый предлагает мне сесть в машину, я громко и твердо говорю «нет» и рассказываю об этом своим родителям или учительнице.
7. Я не подхожу к чужой машине ближе, чем на три больших шага.
8. Если кто-то хочет сфотографировать меня, я спрашиваю разрешения у родителей или у своей учительницы.
9. Я никому не открываю двери, если я один (одна) дома.
10. Я сразу кладу трубку, если слышу по телефону угрозы или нехорошие слова, и обязательно рассказываю об этом родителям.

Насилие в отношении детей — это когда взрослые бьют, щиплют, толкают ребенка, дают ему подзатыльники.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. – Москва, «Генезис», 2005
2. Ажгихина Н. Кто защищает женщин. – М.,1996
3. Бенеш Л. Психологическая природа мужского насилия. «Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы», №3,1995
4. Богословская В.С. Школа и семья: конструктивный диалог: Учеб.-метод. пособие. – Минск, 1998
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996
6. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб, 1997
7. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми? – М., 1991
8. Бейнс В. Сексуальное насилие над детьми в Интернете: правовой ответ. Тематический доклад к III всемирному конгрессу против сексуальной эксплуатации детей. – ECPAT International, 2008
9. Барцалкина В. Ад благих намерений. – «Путь к себе», 1993
10. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. – М., «Лик Пресс»,1998
11. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., «ЧеРо», 1998
12. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М., «АСТ», «Астрель»; Владимир, «ВКТ»; 2010
13. Гиппенрейтер Ю.Б. Эти дети. Кто они? – М., «Астрель», 2013
14. Гуггенбюль Аллан. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости. – М., «Когито-Центр», 2006
15. Дети социального риска и их воспитание. Под ред. Л.М. Шипицыной. – СПб, «Речь», 2003
16. Домашнее насилие: проблема и пути решения. Под общей ред. С.Н. Буровой. – Минск, 2008
17. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков. – СПб, «Речь», 2005
18. Культура ненасилия. Под ред. Никанорова А.С. – СПб, 2004
19. Козлова Г.Л., Мирейчик Л.Н., Пряхина М.В. Насилие над детьми. Его виды и возможности предупреждения. – Минск, 2003
20. Козлова Г.Л., Мирейчик Л.Н., Пряхина М.В. Безопасность детей в опасном мире. Практическое пособие. – Минск, 2013
21. Кадыров И. Психодрама и психоанализ: два театра для психологической драмы. «Московский психотерапевтический журнал», №1, 1996
22. Качалова Ю.Н. Социум: Новая реальность, которая зависит от нас. – М., «Фокус», 1997
23. Козлов А.А. Социальная работа за рубежом: состояние, тенденции, перспективы. – М., «Флинта-МПСИ»,1998
24. Конт Р. Сексуальное насилие над детьми. Энциклопедия социальной работы в 3 т., т. 3. – М.,1994
25. Кузьмина В.Г. Справочник по выявлению и оказанию помощи несовершеннолетним, пострадавшим от жестокого обращения. – СПб, «Врачи – детям», 2010
26. Лободина С. Как развить способности ребенка. – СПб, «Питер»,1997
27. Макдауэлл Д. Как стать героем для своих детей. – М., «Новая жизнь», 1999
28. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога. – Москва, «Эксмо», 2006
29. Мельниченко С.А. Предотвращение жестокости по отношению к женщинам и детям. «Семья в России», №2,1995
30. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. – М., НФ «Класо», 1998
31. Морено З. Обзор психодраматических техник. «Московский психотерапевтический журнал», №1, 1993
32. Недостойное обращение с детьми. Тартуский центр поддержки детей. Под ред. Р. Соонетс. – Тарту, 2000
33. Недостойное обращение с детьми, II часть. Тартуский центр поддержки детей. – Тарту, 2007
34. Насилие над детьми: как защитить наших детей и помочь им: Сборник методических рекомендаций. Сост. Лапицкая Н.Н., Соловьева И.Е., Конкина В.А. и др. – Рязань, Рязанский гендерный центр, 2008
35. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. – М., «Политиздат»,1985
36. Пилиповский В.Я. Помощь родителям в воспитании детей. – М., «Прогресс»,1992
37. Пирсон Линда. Как вырастить здорового, счастливого и послушного ребенка. – Мн., 2008
38. Помощь детям, пострадавшим от насилия: рабочая книга. Под общей ред. Е.Н. Волковой. – Минск, «Белстан», 2010
39. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье: тренинговые занятии, рекомендации. Авт.-сост. Я.К. Нелюбова. – Волгоград, «Учитель», 2009

40. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. Методическое пособие под ред. Соковни И. – М., 2004
41. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. Под ред. Е.Н. Волковой. – Москва, «Питер», 2008
42. Пряхина М.В., Смагина Л.И. Возможности оказания социально-психологической защиты детям дошкольного возраста в ситуациях насилия. «Праблемы выхавання», №3, 2000
43. Первая помощь при насилии. Пособие для учителей. Под ред. Подольского С.А. – СПб, «Сударыня», 2005
44. Райкус, Джудит С., Хьюз, Рональд С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Практическое пособие, тт. 2-3. – Москва, «Питер», 2009
45. Рахматшаева В.А. Грамматика общения (школа для родителей). – М., «Семья и школа»,1995
46. Рокицкий М.Р. О предотвращении жестокого и безответственного отношения к детям. «Права ребенка», №1, 2001
47. Смагина Л.И., Чернявская А.С. Право ребенка на защиту от всех видов насилия и профилактика подростковых суицидов. Методические рекомендации. – Мн., 2006
48. Сиротюк А.О. Синдром дефицита внимания у детей с гиперактивностью. – Москва, 2002
49. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми. – М., 1993
50. Статмэн П. Безопасность вашего ребенка. – СПб, «Дельта», 1996
51. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – Москва, «Флинта», 1998
52. Синельников А., Писклакова М. Домашнее насилие как объект социальной работы. Социальная политика и социальная работа: гендерные аспекты. Под ред. Е. Ярской-Смирновой. – М., «РОССПЭН», 2004
53. Социальная работа с семьей. Под ред. Т.В. Шеляг. – М., Институт социальной работы, 1995
54. Стар Б. Насилие в семье. Энциклопедия социальной работы в 3 т., т. 2. – М.,1994
55. Фромм А., Гордон Т. Популярная педагогика. – Екатеринбург, «ЛТД», 1997
56. Фурманов И.А. Эндогенные и экзогенные факторы эстафеты агрессии и насилия в семье. «Психологический журнал», №2, 2008
57. Фурманов И.А. Физические наказания в семье и их последствия. «Психология для вас», №11/12, 2005
58. Халямняйнен Ю. Воспитание родителей. Концепции, направления и перспективы. – Москва, «Просвещение», 1993
59. Шостром Э. «Анти-Карнеги», или человек–манипулятор. – М., «Парадокс», 1995
60. Child Sexual Abuse Prevention: Tips for parents. – Wisconsin Children's Trust Fund, 2000
61. Wisconsin's state plan to prevent child maltreatment, 2006

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Адвокаты по правам человека. Документирование реализации закона о домашнем насилии: методология по мониторингу прав человека. Май, 2011. (Электронный ресурс). Режим доступа: www.stopvaw.org/uploads/dv_monitoring_methodology, дата доступа: 05.07.13
2. Букшук Андрей. Насилие в семье. Причины, виды, формы насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: www.youtube.com/watch?v=AAa8NEFu2Vc, дата доступа: 27.05.13
3. Билык Е.В. Отношения доверия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://cpd.yaroslavl.ru/Консультация, дата доступа: 18.06.13
4. Богачева О., Дубягин Ю. Как уберечь ребенка от насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://cmz- alliance.ru/uslugi/psihologicheskaya_pomow/detskaya_psihologiya/shkolnaya_travlya, дата доступа: 12.06.13
5. Братухина Т. Кто вы для ребенка: друг или тиран? Специальный тест для родителей! (Электронный ресурс). Режим доступа: http://relations.kirovchanka.ru/stati/psixologiya/kto-vyi-dlya-rebenka:-drug-ili-tiran-speczialnyij-test-dlya-roditelej, дата доступа: 06.07.13
6. Венгер А.Л. Проблемы общения со сверстниками. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://content.mail.ru/arch/19353/2249681.html, дата доступа: 21.06.13
7. Воспитание без огорчений (проблемы наказаний). (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.semya-kastet.ru/razd/vospitanie_bez_ogorchenijj_problemy_nakazanijj, дата доступа: 17.06.13
8. Воспитание ремнем: последствия физического наказания. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://viveris.ru/read/234/vospitanie_remnem_posledstviya_fizicheskogo_nakazaniya, дата доступа: 08.06.2013

9. Виды семейного насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: https://sites.google.com/site/domasneenasilienaddetmi/vidy-semejnogo-nasilia, дата доступа: 05.06.2013
10. Ванюхина Е. Насилие в семье по отношению к ребенку: что это такое? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.happy-family.ru/chitalka/stati/28-nasilie-v-seme-po-otnosheniju-k-rebenku-chto-eto-takoe, дата доступа: 05.06.2013
11. Ветка ивы – сайт против насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru, дата доступа: 05.06.2013
12. Виды насилия над ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: https://sites.google.com/site/domasneenasilienaddetmi, дата доступа: 05.06.2013
13. Гребенкин Е. Психология насилия в школе: агрессоры и аутсайдеры. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school#ixzz2ZELaxw13, дата доступа: 21.06.13
14. Домашнее насилие. Википедия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/%C4%EE%EC%E0%F8%ED%E5%E5_%ED%E0%F1%E8%EB%E8%E5, дата доступа: 05.06.2013
15. Домашнее насилие над детьми: стратегии объяснения противодействия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://do.gendocs.ru/docs/index-232786.html, дата доступа: 07.06.2013
16. Дорогова Е. Почему дети не слушаются родителей. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.strf.ru/material.aspx?CatalogId=355&d_no=18600, дата доступа: 13.06.2013
17. Доверительные отношения. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://7yaiya.ru/doveritelnyie-otnosheniya, дата доступа: 04.07.13
18. Диагностика насилия в семье. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://uchebniki.ws/16011013/psihologiya/diagnostika_nasiliya_sem, дата доступа: 19.06.13
19. Деректеева Н.И. Новые родительские собрания. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://flamingo42.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=177%3A2011-05-04-12-27-34&catid=12&Itemid=79, дата доступа: 22.06.13
20. Жестокое обращение с детьми. Информационный бюллетень ВОЗ №150, август 2010. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/ru/index.html, дата доступа: 24.06.2013
21. Захарова Ж. О насилии в семьях над усыновленными детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/kids?id=105, дата доступа: 11.06.13
22. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология насилия в школе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school, дата доступа: 22.06.13
23. Интервью: принятие закона о противодействии семейному насилию повысило бы международный рейтинг Беларуси – эксперт. (Электронный ресурс). Режим доступа: mvd.gov.by/ru/main.aspx?guid=15201, дата доступа: 27.05.13
24. Как разрешать конфликты в общении с детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: www.semya-rastet.ru/razd/kak_razreshat_konflikty_v_obshhenii_s_detmi, дата доступа: 17.06.13
25. Калина Олег, Панкова Татьяна. Бьет – значит, любит? О причинах жестокого обращения с детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.remny-net.yaj.ru/node/122, дата доступа: 04.07.13
26. Как отличить наказание от насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/kids?id=308, дата доступа: 05.06.2013
27. Казимирова Л. Насилие над детьми: почем нынче слеза ребенка. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.materinstvo.ru/art/4718, дата доступа: 05.06.2013
28. Кон И. Телесные наказания детей в России: прошлое и настоящее. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.socionauki.ru/journal/articles/134124, дата доступа: 08.06.2013
29. Крон А. Как не потерять теплые отношения с собственным ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://mama.ua/kak-ne-poteryat-teplie-otnosheniya-s-sobstvennim-rebenkom, дата доступа: 10.06.13
30. Колмен И. Как без особого труда добиться, чтобы тебя перестали дразнить и травить (часть 1). (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=303#ixzz2YFABxnbc, дата доступа: 06.06.13
31. Как создать доверительные отношения с ребенком и поддержать его? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://psylist.net/pedagog/kon101.htm, дата доступа: 05.07.13
32. Как разговаривать с ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.parenting.ru/psihologiya/kak-razgovarivat-s-rebenkom?page=1, дата доступа: 17.06.13

33. Как разговаривать с детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://kakpravilno.biz/2012/01/kak-razgovarivat-s-detmi, дата доступа: 18.06.13
34. Как строить доверительные отношения с ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.domrebenok.ru/blog/kak-stroit-doveritelnye-otnosheniya-s-rebenkom, дата доступа: 27.06.13
35. Как стать другом своему ребенку. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://besthappy.ru/otnosheniya/kak-stat-drugom-svoemu-rebenku.html, дата доступа: 11.06.13
36. Как защитить ребенка от сексуального насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.rastu.ru/article/78, дата доступа: 14.06.13
37. Кисилева Н. Строим доверительные отношения с ребенком? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.nnmama.ru/content/vospitanie/Baby/doverie, дата доступа: 27.06.13
38. Лысова Н. Как правильно разговаривать с ребенком? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-60918, дата доступа: 12.06.13
39. МБОУ гимназия №3, г. Пролетарск Ростовской области. Родителям. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://gimn3-prol.narod.ru/parents.html, дата доступа: 05.06.2013
40. Материалы семинара «Как остановить насилие в семье». (Электронный ресурс). Режим доступа: http://vda-sait.narod.ru/index/0-144, дата доступа: 05.06.2013
41. МВД представило пугающую статистику о преступлениях против детей. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.newsru.com/russia/09apr2013/deti.html, дата доступа: 08.06.2013
42. Михалева Ю. Что это за монстры, которые бьют своих детей? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-23724, дата доступа: 10.06.2013
43. Меня бил отец: истории детства. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://zipao.ru/ty-ok-mir-ok/stati-po-psi/menya-bil-ot.html, дата доступа: 12.06.2013
44. Насилие над детьми в семье. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://pisali.ru/rudina/34070, дата доступа: 05.06.2013
45. Налимова Е. Насилие над детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://anachita.narod.ru/chr/deti.htm, дата доступа: 07.06.2013
46. Насилие и дети. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.dorogaksvobode.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=49&Itemid=165, дата доступа: 08.06.2013
47. Новые треугольники Карпмана. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://vse-horosho.livejournal.com/153423.html, дата доступа: 05.06.13
48. Организация социально-педагогической деятельности с детьми, пережившими жестокое обращение в семье. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://pochit.ru/pravo/19758/index.html, дата доступа: 05.07.13
49. Пирог Иван. Послушный ребенок – миссия выполнима! (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.ivanpirog.com/posts/poslushnyj-rebyonok-missiya-vypolnima, дата доступа: 28.06.13
50. Профилактика насилия и жестокости в семье (методические рекомендации). (Электронный ресурс). Режим доступа: http://dolgoleskovskay.ucoz.ru/profilaktika_nasilija_i_zhestokosti_v_seme.pdf, дата доступа: 29.06.13
51. Почему дети убивают своих родителей. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://sobesednik.ru/incident/pochemu-deti-ubivayut-svoikh-roditelei, дата доступа: 08.06.2013
52. Последствия сексуального насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://web4health.info/ru/answers/sex-abuse-effects.htm, дата доступа: 07.06.2013
53. Пренебрежение интересами и нуждами ребенка. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://tzpmss.edu35.ru/index.php/parents/gainstviolence/30-2011-11-22-08-24-51.html, дата доступа: 07.06.2013
54. Памятка для родителей о том, как уберечь своих детей от насилия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://Gosvoroni.narod.ru, дата доступа: 20.06.2013
55. Петрановская Л. Травля в детском коллективе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=299, дата доступа: 22.06.13
56. Прилуцкая Т. Гармония в отношениях с детьми – составляющая часть успеха в бизнесе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://leditatyana.ru/deti/garmoniya-v-otnosheniyax-s-detmi-sostavlyayushhaya-chast-uspexa-v-biznese, дата доступа: 27.06.2013
57. Ребенок и насилие. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://criminalnaya.ru/publ/124-1-0-1085, дата доступа: 14.06.13
58. Родителям – о насилии над ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/kids?id=105#ixzz2ZESzWe7y,

дата доступа: 22.06.13
59. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. «Пять китов» личностного отношения к ребенку. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.patyayeva.narod.ru/five.htm, дата доступа: 17.06.13
60. Росс А. Если ребенка дразнят в школе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://adalin.mospsy.ru/l_04_00/l_04_03m.shtml, дата доступа: 21.06.2013
61. Специалистам и родителям. Жестокое обращение с ребенком. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.shishkinily.narod.ru/nasilie.html, дата доступа: 05.06.2013
62. Сексуальное насилие: последствия. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://nasiliunet.ru/pochemu-neobhodimo-obratitsya-za-pomoschyu/5-seksualnoe-nasilie-posledstviya.html, дата доступа: 08.06.2013
63. Степанова Л. Распознаем и побеждаем домашнего тирана. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.missus.ru/articles/family/psychology/17-09-2012/tiran/7482, дата доступа: 05.06.13
64. Саватеева М. Доверительные отношения – панацея от многих бед. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://predkam.ru/articles/art_10414, дата доступа: 14.06.2013
65. Трутаева Л. Как родителям контролировать ситуацию, если ребенок подвергается насилию в школе. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=184, дата доступа: 21.06.13
66. Титков С. Бояться – страшно. Действовать – не страшно. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=303, дата доступа: 22.06.13
67. Токтоналиев Р. Насилие над детьми зачастую совершают знакомые им люди. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vb.kg/227107, дата доступа: 10.07.13
68. Ульянкина Н.В. Как помочь агрессивному ребенку. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://uspevai-s-detmi.livejournal.com/427423.html, дата доступа: 13.06.13
69. Хэнкок К. Проблемы поведенческого и эмоционального характера. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://lechebnik.info/622/48.htm, дата доступа: 19.06.13
70. Ценцевицкая М.И. Насилие над детьми в семье как социально-педагогическая проблема. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://edu.grsu.by/conferences/evrika/index.php/k2r2/22-r2s11.html, дата доступа: 27.06.13
71. Что должен знать каждый родитель о насилии над детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://crdl.kg/2011/03/30/chto-dolzhen-znat-kazhdyj-roditel-o-nasilii-nad-detmi.html, дата доступа: 01.07.13
72. Что такое эмоциональное насилие над детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.kkm.lv/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=129, дата доступа: 08.06.2013
73. Что такое эмоциональное насилие над детьми? (Электронный ресурс). Режим доступа: www.centrsdardedze.lv, дата доступа: 19.06.13
74. Что нужно делать родителям в такой ситуации? Как себя вести? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://uspevai-s-detmi.livejournal.com/427423.html, дата доступа: 06.06.13
75. Чернова В. Как правильно говорить с детьми. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/277929, дата доступа: 18.06.13
76. Чиркина Г. Общение с детьми: какие фразы нельзя говорить ребенку. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://mirsovetov.ru/a/housing/family/punishing-child.htm, дата доступа: 24.06.13
77. Чтобы дети избежали беды. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/kids?id=105, дата доступа: 22.06.13
78. Шарапов В.Н. Как построить доверительные отношения. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://deti.mail.ru/vopros/uchitel/razvitie_malisha_pedagog/57765, дата доступа: 14.06.13
79. Шапиро Л. Секретный язык детей. Детский язык жестов, снов, рисунков. // Как сделать ребенка популярным. (Электронный ресурс). Режим доступа: http//adalinmospsy.ru/10205/shtml, дата доступа: 05.07.13
80. Швецова С. Ребенок становится жертвой после того, как он испугался. (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=307#ixzz2YF9prF3a, дата доступа: 18.06.13
81. Эмоциональное насилие: что это такое? (Электронный ресурс). Режим доступа: http://www.delfi.lv/woman/archive/emocionalnoe-nasilie-chto-eto-takoe.d?id=17093174, дата доступа: 08.06.2013

Этот буклет создан в рамках проекта международной технической помощи «Повышение национального потенциала государства по противодействию домашнему насилию в Республике Беларусь» (2012-2015 гг.)

Проект исполняется Министерством внутренних дел Республики Беларусь совместно с Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФПА), являющимся координатором со стороны системы ООН, Детским Фондом ООН (ЮНИСЕФ), Международной организацией по миграции, международным общественным объединением «Гендерные перспективы» и общественным объединением «Белорусская ассоциация молодых христианских женщин. Мероприятия проекта проходят в пилотных регионах – Бресте, Кобрине и Каменце, а также в Минске.

Цель проекта – усовершенствовать систему предотвращения домашнего насилия и борьбы с его проявлениями, особенно в отношении женщин и детей. Мероприятия включают:

- обучение сотрудников милиции и социальных служб, работников сфер образования и здравоохранения;
- создание механизма межведомственного взаимодействия в сфере борьбы с домашним насилием и оказания помощи пострадавшим;
- разработку образовательных материалов, в том числе по ненасильственному воспитанию детей (как для родителей, так и для педагогов).

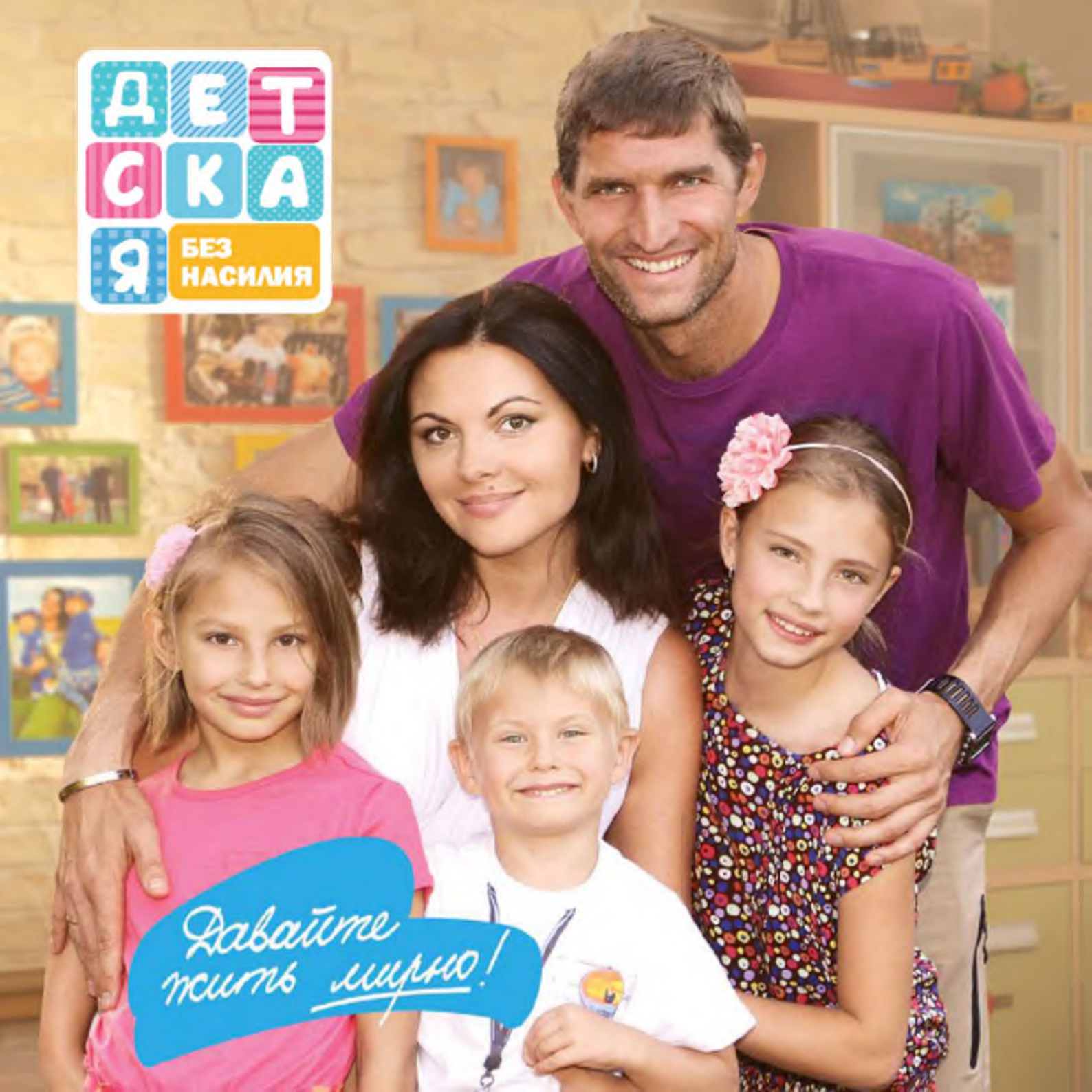
В рамках проекта открыта национальная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия 8-801-100-8-801 (для совершеннолетних). Поддерживается работа Телефона доверия для детей и подростков (+375-17) 246-03-03 и Детской телефонной линии 8-801-100-1611. Действует ресурс для участников ситуаций домашнего насилия www.ostanovinasilie.org.

гендерные перспективы

UNFPA

unicef

IOM
OIM


ДЕТСКАЯ
БЕЗ НАСИЛИЯ
Давайте жить мирно!

КАК распознать острое кризисное состояние у подростка

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- ✓ Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- ✓ Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
- ✓ Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- ✓ Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- ✓ Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- ✓ Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- ✓ Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность

➢ Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

➢ **Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

➢ **Для этого:**

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным оп**ытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том**, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольств**и**е от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
- **Вовремя обратитесь к специалисту**, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

В случае необходимости вы и ваш ребенок всегда можете получить профессиональную помощь

Единый всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

Экстренная психологическая помощь. Круглосуточно. Приморский край

8 (423) 238-86-52

Телефон горячей линии "Подросток"
8 (423) 260-44-12

Как родителям повышать учебную мотивацию школьников

1. Обсудите с вашим ребенком важность школы и образования. Это очень важно.
2. Спрашивайте вашего ребенка каждый день, как прошел его день в школе. Удостоверьтесь, что он вам рассказывает подробности.
3. Узнайте: задали ли ему домашнее задание или какой-либо проект в классе, который он должен сделать.
4. Если у вашего ребенка нет никакого домашнего задания, удостоверьтесь, что они тратят по крайней мере 30 минут на изучение, просмотр и практику уроков.
5. Прочтите и поговорите с вашим ребенком о каких-либо признаках его прогресса, который он делает дома. Если необходимо, поставьте какие-либо ограничения на его действия или сделайте что-либо по поводу его плохого поведения.
6. Поощряйте позитивные действия. Не надо концентрировать ваше внимание только на его негативных действиях или плохом поведении.
7. Поддержите вашего ребенка, если даже он плохо сдал какой-либо экзамен или тест.
8. Если у вашего ребенка проблемы в учебе, ему необходима дополнительная помощь учителя, домашнего репетитора.
9. Поговорите с его учителем о различных альтернативах или источниках, которые могут помочь вашему ребенку, если же у него или нее есть проблемы в учебе.
10. Самое главное: регулярно будьте в постоянном контакте с учителями вашего ребенка, которые следят за успеваемостью и поведением вашего ребенка в школе.
11. Чётко ставьте цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать.
12. Определяйте и оглашайте сроки реализации поставленной цели (когда я это исправлю, выучу).
13. По возможности, определяйте прикладную направленность обучения. (Зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).
14. Чёткое и своевременно отслеживайте результаты деятельности собственного ребёнка в процессе всей работы (учёбы).
15. Разработайте приемы поощрения (похвала при всей семье). Хвалите за дело – стимулируйте мотивацию.
16. Позитивно, регулярно поддерживайте подростка. Доброе слово и дельный совет лучше порицания.
17. Формируйте положительный стимул для обретения новых знаний в школе.
18. Так как ведущая деятельность подростка – общение, группирование, обучение должно происходить через общение. Оцените положительные действия ребёнка, спросите мнение по предмету, обсудите с ним предмет.
19. Не сравнивайте результаты обучения вашего подростка с ребятами из класса, это может привести к раздражению.
20. Любите ребенка.

Как учителям повышать учебную мотивацию школьников

1. Предоставление частичной свободы выбора.
2. Интерес и радость должны быть основными переживаниями школьнику в процессе обучения
3. При обучении необходимо учитывать запросы, интересы и устремления детей.
4. Самой мощный стимул в обучении «Получилось!!!» Отсутствие этого стимула, означает отсутствие смысла учебы. Нужно научить разбираться ребенка в том, что ему непонятно, начиная с малого. Одну большую задачу разбить на подзадачи так, чтобы ребенок смог самостоятельно их сделать. Если, ребенок в каком-то виде деятельности достигнет мастерства, то внутренняя мотивация будет расти.
5. Рост уверенности в себе, своих силах способствует усилению внутренней мотивации.
6. Отмечайте достижения ребенка. Оценка его достижений поможет продолжить обучение. Например, список успехов может способствовать тому, чтобы он стал самостоятельным.
7. Не наказывать за неудачу, неудача сама по себе является наказанием. Страх и напряжённость затрудняет процесс обучения. Неудачи снижают мотивацию.
8. Для школьников важна сама личность учителя (очень часто даже скучный материал, объясняемый любимым учителем, хорошо усваивается).
9. Правильно преподносить содержание учебного материала, чтобы это было интересно.
10. Изменять методы и приемы обучения.
11. По возможности стараться на уроке чаще обратиться к каждому ученику, осуществляя постоянную «обратную связь» – корректировать непонятное или неправильно понятое.
12. Ставить оценку ученику не за отдельный ответ, а за несколько (на разных этапах урока) – вводить забытое понятие поурочного балла.
13. Постоянно и целенаправленно заниматься развитием качеств, лежащих в основе развития познавательных способностей: быстрота реакции, все виды памяти, внимание, воображение и т. д. Основная задача каждого учителя – не только научить, а и развить мышление ребенка средствами своего предмета.
14. Стараться, когда это возможно, интегрировать знания, связывая темы своего курса как с родственными, так и другими учебными дисциплинами, обогащая знания, расширяя кругозор учащихся.
15. Всеми возможными способами пробуждать в учениках интерес к учебе – быть самим интересным, сделать интересными методы преподнесения информации и сделать интересной свою дисциплину.
16. Игра является мощным стимулом интереса к окружающей жизни. Казалось бы, игра — дело лишь маленьких детей. Но практика показывает, что это не так. Наибольшую эффективность игровая мотивация показывает в среднем школьном возрасте. Младшие более управляемы, старшие — взрослее и целеустремленнее. Средний же возраст как раз и надо цеплять чем-то азартным и вдохновенным. Различные возрасты диктуют совершенно различные игры. Связано это с теми новообразованиями, которые формируются в психике человека по мере взросления. Игры младшего возраста более линейны, младшего среднего — командные, старшего среднего — подразумевают яркую реализацию в личных поступках, в старших классах становится важным отыгрыш и реконструкция незнакомых образов, интересные и необычные модели действительности. Каждый возраст находит в игре свое, и в целом игровая деятельность оказывает огромный эффект в деле формирования личности человека, его знаний и мышления.
17. Создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, изучение нового материала с опорой на старые знания.
18. Положительный эмоциональный настрой, через создание на уроке доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества, яркую и эмоциональную речь учителя.
19. Рефлексия, через оценку собственной деятельности и деятельности других, оценку результата деятельности, вопросы, требующие многовариантных ответов (например, «почему было трудно?», «что открыли, узнали на уроке?» и т.д.).
20. Занимательность, необычное начало урока, через использование музыкальных фрагментов, игровые и соревновательные формы, юмористические минутки.

21. Включение учащихся в коллективную деятельность, через организацию работы в группах, игровые и соревновательные формы, взаимопроверку, коллективный поиск решения проблемы, приём «метод проб и ошибок», оказание учащимися помощи друг другу.
22. Необычная форма преподнесения материала.
23. Сотрудничество на уроке, через совместное решение проблемы и разрешение противоречий, эвристическую беседу, учебную дискуссию, выделение существенных признаков предметов, классификацию, обобщение, моделирование.
24. Стимулирование деятельности, через оценку, благодарность, словесное поощрение, выставку лучших работ, оказание учителем незначительной помощи, усложнение заданий.
25. Выяснить, что является причиной низкой мотивации учеников: неумение учиться или ошибки воспитательного характера. После этого поработать с проблемными сторонами.
26. В деле повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ребенком и доверительная атмосфера.
27. Создание атмосферы энтузиазма, оптимизма и веры детей в свои способности и возможности.
28. Применяйте новые информационные технологии.
29. Игра является самым сильным мотивирующим фактором, который удовлетворяет потребность школьников в новизне изучаемого материала и разнообразии выполняемых упражнений. Игра, а именно, ролевая игра дает широкие возможности для активизации учебного процесса.
30. Уважайте личность каждого ребенка.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ!!!

- **Расскажите детям о их праве на личную неприкосновенность,** на защиту себя от физических посягательств любыми средствами. **ВАЖНО** научить ребенка отличать уважение к взрослым от безусловного подчинения всем старшим. Дети имеют право и должны **сказать «НЕТ»** любому, кто намеревается причинить им вред в любой форме.
- **Дети должны находиться на улице в кругу друзей,** но **только с теми, кого Вы знаете** и **не позже 23.00.** Если они вместе громко закричат или кто-то позовет родителей, других взрослых, преступника это остановит.
- **Родители ВСЕГДА должны знать куда, к кому идет ребенок, как его можно найти.** Убедите детей, что призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство защиты или даже спасения. Пусть **смело зовут на помощь** в случае чьих-либо домогательств.
- Если относительно какого-то незнакомца у подростка **возникли подозрения,** пусть сразу же сменит маршрут, выйдет на другой станции метро (автобуса, троллейбуса), продолжит маршрут на следующем поезде (автобусе, троллейбусе). По телефону пусть сделает вид, что на улице его встретит папа или взрослый друг. Надо сказать об этом громко в трубку телефона.
- **Мобильный телефон** сегодня решает многие проблемы. Необходимо контролировать, чтобы аккумулятор был всегда заряжен, а номер телефона родителей, а также ***«102»*** находился в режиме быстрого набора или на рабочем столе смартфона.
- **Особое внимание подросток должен обращать на автомобили,** которые проезжают мимо. Если возникли подозрения или реальная угроза, надо перейти на противоположную сторону улицы или бежать в сторону, противоположную движению автомобиля.
- В детях **необходимо воспитывать строгие правила поведения** и требования к себе. В противном случае их нестрогое соблюдение легко может оказаться провоцирующим для преступников. Обращайте внимание на увлечение детей сексуальной литературой, видеофильмами с эротическими сценами.
- **НАДО ПОМНИТЬ**, что **преступники могут применить** не только насильственные, но и **«соблазнительные» приемы.** Они могут предложить конфеты, мороженое, игрушки, либо обещают что-то показать интересное. Соблазнитель зовет вместе погулять, либо напрашивается в провожатые.
- **ЗНАЙТЕ,** что **дети охотнее идут на контакт** ***(особенно с 6 до 12 лет),*** что прибавляет насильнику уверенности, он стремится расположить к себе ребенка, одновременно обещает в обоюдных половых действиях безобидную и приятную забаву.
- **НЕРЕДКО** преступником оказывается человек, который находится с детьми и подростками в каких-либо повседневных служебных контактах ***(руководит кружками, секциями, занимается репетиторством).***
- **Жертвами половых преступлений** чаще оказываются дети и подростки, запущенные с точки зрения полового воспитания. По этой причине некоторые дети утрачивают чувство стыдливости, другие воспитываются в такой покорности взрослым, что в случае половых домогательств не смеют им противостоять. Пусть дети не позволяют, чтобы незнакомцы, знакомые или даже дальние родственники трогали их, целовали, обнимали.
- **Постарайтесь, чтобы дети рассказывали вам обо всем, что происходит с ними.** Объясните, что насильники или вежливо уговаривают, или запугивают детей, добиваясь, чтобы они сохранили это втайне.

Опасность суицидального поведения

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- Прямое или косвенно выражение желания умереть или убить себя / высказывания о нежелании продолжать жизнь
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просматривание видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, появление желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита / чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница / чрезмерная сонливость, кошмары во сне
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (низкие баллы, проигрыш в конкурсе и др.)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы)

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ☑ Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему
- ☑ Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником
- ☑ Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора
- ☑ Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому (подростковому) психологу или детскому (подростковому) психиатру, так как такое обращение не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности, но поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ТАКТИЧНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТЯМ! ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!

лига безопасного интернета

ОТКРЫТОЕ ОКНО – ОПАСНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА!

Для создания безопасной среды в квартире, где есть малыш, **необходимо соблюдать следующие правила**:

1. Открывая окна, убедитесь, что ребенок находится под присмотром
2. Никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире
3. Не показывайте ребенку, как открывается окно
4. Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых
5. Открывайте преимущественно форточки, пластиковые окна - открывайте вверх
6. Отодвиньте всю мебель от окон
7. Установите фиксаторы, блокираторы окон
8. Поставьте на подоконник цветы или предметы

Памятка для детей и родителей «Предупреждение противоправных действий в отношении несовершеннолетних».

Памятка для детей и родителей
«Предупреждение противоправных действий в отношении несовершеннолетних».
Сегодня дети становятся жертвами самых различных преступлений, научить ребенка правилам безопасного поведения обязанность родителей и педагогов! Дети обязательно должны знать, как вести себя в экстремальных ситуациях, когда их жизни и здоровью угрожает опасность.
Вне зависимости от того, есть у вас собственные дети или нет, прочтите эту памятку. Дайте прочитать раздел памятки «Для детей» знакомым вам детям. Из него дети узнают, как вести себя с незнакомыми людьми, как избежать опасных ситуаций, а в критических случаях дать отпор при нападении на улице, в лифте, машине и дома.
Правила безопасного поведения могут помочь несовершеннолетним избежать насилия и сохранить свое физическое и психическое здоровье. Обсудите с ребенком полученную им информацию. Убедитесь в том, насколько ребенок верно понял правила безопасного поведения, и насколько он готов их использовать в жизни. При этом старайтесь не запугивать ребенка рассказами о том, что произойдет, если не следовать правилам. В этом случае, он не запомнит полезную информацию, но в памяти останется страх, что с ним случится что- то плохое. А это сильно навредит ребенку, лишив его способности правильно реагировать в опасной ситуации.
Родителям необходимо научить ребенка выражать отказ.Ребенок с детства должен уметь говорить «нет» в следующих ситуациях:

- Когда ребенку предлагают совершить недостойный поступок;
- Если ребенку предлагают поехать куда-нибудь, предупреждая, чтобы он об этом никому не говорил;
- Когда незнакомый человек предлагает ребенку что-либо сладкое (конфеты, пирожные, пирожки и т.п.);
- Когда ребенку предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей;
- Если незнакомые люди предлагают довезти ребенка на машине или показать им дорогу, сидя в машине;
- Когда малознакомые или незнакомые люди приглашают ребенка к себе в гости и т.д.;
- Когда ребенку предлагают на улице купить недорогой товар, поиграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.

Не следует учить ребенка, беспрекословно и не задумываясь, выполнять все требования взрослых. Такое поведение может создать благоприятные условия для совершения преступлений в отношении детей.
Правила безопасности для детей с раннего детства ребенок должен знать, что люди бывают разные, и общаться надо только с теми, кого знаешь.
Соблюдая правила безопасности, ваш ребенок сможет принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником. Для этого нужно навсегда усвоить
«Правила четырех «не»:

- не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом;

- не заходи с ними в лифт или подъезд;
- не садись в машину к незнакомцам;
- не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Очень важно объяснить ребенку, что незнакомец - это любой человек, которого не знает сам ребенок. Незнакомец может назвать ребенка по имени, сказать, что пришел по просьбе его мамы, может позвать посмотреть мультфильмы или предложить конфету.
Но если человек ребенку незнаком, то он должен на все предложения отвечать отказом и в случае опасности кричать: «Я его не знаю!»
Родителям необходимо внушить ребенку, что никогда и ни при каких обстоятельствах они не пришлют за ним в школу, домой или во двор незнакомого человека.
Если такой человек подойдет, кем бы он ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, звонить родителям или обратиться к полицейскому.
На улице:

- Выходя из дома, всегда предупреждай, куда ты идешь, где будешь и во сколько ты вернешься. Если возвращаешься домой поздно вечером, проси, чтобы тебя встретили.
- В общественном транспорте садись ближе к водителю, чтобы он мог тебя видеть. Не вступай в разговоры с незнакомыми пассажирами, не рассказывай куда едешь и где живешь.
- Если необходимо пройти в темное время суток, постарайся идти вместе с людьми. Переходи улицу по подземному переходу в группе людей.
- Не ходи в отдаленные и безлюдные места, не играй на стройках и в заброшенных домах. Если показалось, что кто-то тебя преследует, необходимо незамедлительно проследовать в людное место, обратиться к взрослому.
- Увидев впереди шумную компанию или пьяного, перейди на другую сторону улицы или измени маршрут, при этом не следует вступать в конфликты.
- Добирайся до дома только известным транспортом (троллейбусом, автобусом, маршруткой), никогда не останавливай чужую машину и не садись сам, если предлагают подвезти.
- Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу, магазин, аптеку, не выполняй никакие просьбы водителя.
- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.
- Если незнакомец просит пойти с ним и позвонить в квартиру, потому что ему не открывают, а тебе откроют - не ходи!
- Не иди с незнакомым человеком, если он предлагает угостить тебя конфетами, посмотреть животных, поиграть в компьютер, не бери у него напитки, конфеты.

В подъезде:

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет - не подходи к подъезду. Погуляй на улице пока этот человек не уйдет. Если чувствуешь опасность, зайди в магазин, на почту, в библиотеку и расскажи о подозрительном человеке.
- Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину.
- Если незнакомец все-таки зашел в лифт, стой к нему лицом, чтобы видеть, что он делает. В случае опасности попробуй нажать кнопку вызова диспетчера, кричи, зови на помощь.

Дома:

- Никогда не впускай в квартиру незнакомого человека. Если звонят или стучат в дверь, не подходи и не спрашивай, кто пришел. У родителей есть ключи, и они откроют дверь сами.
- Ни в коем случае не открывай дверь лицам, представившимся почтальоном, врачом, полицейским, сантехником, электриком, знакомым родителей, даже если они станут уговаривать.
- Покидая квартиру, посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они уйдут.
- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

Родители помните, что покупая детям не по возрасту дорогие подарки (дорогие мобильные телефоны, планшетные компьютеры, игровые консоли и т.д.), которыми ребенок может пользоваться на улице, Вы провоцируете злоумышленников на совершение в отношении Вашего ребенка противоправных действий.

Семейные правила безопасности

1. 1. Придумайте вместе с детьми семейный пароль, который каждый сможет использовать в качестве сигнала в случае опасной ситуации.

- Если ваш ребенок добирается до дома без сопровождения взрослых, придумайте вместе с ним постоянный и наиболее безопасный маршрут. Договоритесь с ребенком о том, что он постоянно будет ходить именно этой дорогой.
- Научитесь ребенка беречь ключи и расскажите ему, что делать, если он их потеряет. Выходя из дома, ребенок должен проверять, взял ли он ключ с собой.
- Оговорите границы окрестностей, в которых ребенок может гулять.
- Сформируйте у ребенка привычку рассказывать о том, как он провел время, когда оставался без вашего присмотра.
- Ребенок обязательно должен знать свое имя, имена родителей, домашний адрес и телефон. Это поможет ему добраться до дома, если он потерялся.
- Дети должны знать, как и в каких случаях можно позвонить в полицию, противопожарную службу и скорую помощь.

Правила для родителей:

- Уважайте детей, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребенка делать что-то против его воли.
- Если ваш ребенок говорит о нездоровом интересе к нему вашего мужа, сожителя, брата, дяди, прислушайтесь к его словам. Не оставляйте его один на один с этим человеком. Обратитесь за помощью к детскому психологу, позвоните в службу доверия или полицию.

Родители, помните,

что главным для ребенка является ваша любовь и внимание!

Если вы считаете, что ребенку угрожает опасность,
не оставайтесь безучастными!

Если вы думаете, что ребенок ваших знакомых или соседей подвергается насилию, избиению со стороны родителей, незамедлительно обратитесь в полицию по телефону 02.

Приложение 3

Памятка для родителей «Алгоритм работы с кризисным случаем»

Суицидом подросток пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

Особенности поведения	- любые внезапные непонятные изменения в поведении; - безрассудные поступки, связанные с риском для жизни - высокая импульсивность - уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими - общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение - употребление алкоголя и других ПАВ - враждебное отношение к окружающим - раздаривание вещей и пристраивание домашних животных; - утрата интереса к тому, что раньше было значимо
Эмоциональные проявления	- сниженное настроение, заторможенность, тоска - переживание горя - выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения - переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости -повышенная раздражительность, слезливость, капризность - тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь - тоскливое выражение лица, бедность мимики - резкие и необоснованные вспышки агрессии
Словесные (непосредственные высказыван-ия и записи на страничке в соцсетях)	- о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив - о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен…Всем только мешаю») - собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья…») - шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!») - сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты - фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся…, смотрю любимые фотографии…»)

Особенности внешнего вида и продуктов деятельно с-ти	- безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях - использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией) - интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах»)
Физические проявления	- жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту) - запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита - бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна

Алгоритм действия в ситуации угрозы суицида

1. Распознать эмоциональную реакцию
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)
3. Обеспечить психологическую поддержку
4. Обратиться за помощью
5. Создать безопасную поддерживающую среду

1. Распознать эмоциональную реакцию

Истерика - способ реагирования психики на экстремальные события			
Как проявляется	Что делать	Что **не** делать	Зачем мы это делаем
Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.	-Удалить зрителей. -Внимательно слушать, кивать поддакивать. -Обращаться по имени. -Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами. -Если не подпитывать истерику, то	- Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать) -Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция. -Не считать, что он намеренно привлекает к	Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции. Истерика заражает окружающих

	через 10-15 минут наступает спад, упадок сил. -Дать человеку отдохнуть.	себе внимание. -Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	

Гнев, агрессия - непроизвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.			
Как проявляется	Что делать	Что **не** делать	Зачем мы это делаем
Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия заражает окружающих	-Говорить спокойно. -Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести». -Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?» -Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность	-Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой. -Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав). -Не угрожать, не запугивать	Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства Помогаем выразить эмоциональную боль

Тревога – возникает при неопределенности в кризисной ситуации			
Как проявляется	Что делать	Что **не** делать	Зачем мы это делаем
Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли. Человек не знает, чего конкретно он	-Постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. - Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить. - Предложить сделать несколько	-Не оставлять человека одного. -Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так. -Не скрывать правду о	Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность

боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх. Тревога может быть вызвана недостатком информации.	активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.	ситуации, даже если это может его расстроить.	

Плач, слезы, печаль - реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался			
Как проявляется	Что делать	Что **не** делать	Зачем мы это делаем
Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.	- Сесть рядом -Дать выплакаться -Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину. -Выражать поддержку, сочувствие. -Дать возможность говорить о чувствах. -Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать) - Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.	-Не пытаться останавливать слезы -Не успокаивать -Не убеждать не плакать -Не задавать вопросы. -Не давать советы. -Не считать слезы проявленим слабости .	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическ. здоровью

Нервная дрожь – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.			
Как проявляется	Что делать	Что **не** делать	Зачем мы это делаем
Человек сильно дрожит как будто сильно замерз. Неконтролируемая	-Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в	-Не оставлять человека одного. -Не	Если дрожь не остановить, то напряжение останется

реакция, человек не может сам прекратить дрожь. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы). Дрожь может продолжаться до нескольких часов.	течение 10-15 секунд) -Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение. -Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к.дрожь энергозатратна)	обнимать,не прижимать его к себе -Не укрывать чем-то теплым -Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки -	внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний

Страх - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков			
Как проявляется	Что делать	Что **не** делать	Зачем мы это делаем
Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.	-Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»). -Дышать глубоко и ровно. -Побуждать дышать в одном с Вами ритме. - Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится. -Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие. -Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела. При сильном страхе приемы: - максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно,	-Не оставлять человека одного. -Не пытаться убедить, что его страх неоправданный. -Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).	Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы

	спокойно; -отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции)		

Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить			
Как проявляется	Что делать	Что **не** делать	Зачем мы это делаем
Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель	-Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?». - Найти место для отдыха, обязательно снять обувь. -Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства. - Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей. -Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком).	-Не выдергивать человека из этого состояния. -Не просить взять себя в руки. -Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».	Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.

2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

Помните: у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

- вызвать помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 030, 003).
- Попытаться оказать первую доврачебную помощь:
- остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны);
- при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
- если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

- при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!
- при бессознательном состоянии - следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
- если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток актированного угля;
- если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

3. Обеспечить психологическую поддержку

1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:

- Ты принял решение уйти из жизни? Что привело к такому решению? А что, если ты причинишь себе боль? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Почему ты хочешь это сделать сейчас?

2) Даем выговориться. (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

3) Говорим, что понимаем его чувства:

- Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

4) Обращаемся к прошлому опыту:

- Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?
- Как ты справился тогда с трудностями?
- Что тогда тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

5) Пытаемся найти решение совместно:

- Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?
- Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?
- Чем я могу тебе помочь? Я очень хочу это сделать! Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Ни в коем случае не оставляем одного!

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе".
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

«Вы не понимаете меня!"	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок.»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».	«Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»

4. **Обратиться за помощью**

- Федеральный телефон доверия для детей т. 8-800-2000-122;

5. **Создать безопасную поддерживающую среду**

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях с родителями.

Назначение семьи:

- Быть для ребенка защитной средой;

- Удовлетворять потребности ребенка в заботе, внимании, близком общении;

- Разумно организовывать деятельность, досуг и отдых;

- Обеспечивать потребность в признании, давать возможность для самоутверждения.

Когда и как подросток чувствует родительскую любовь?

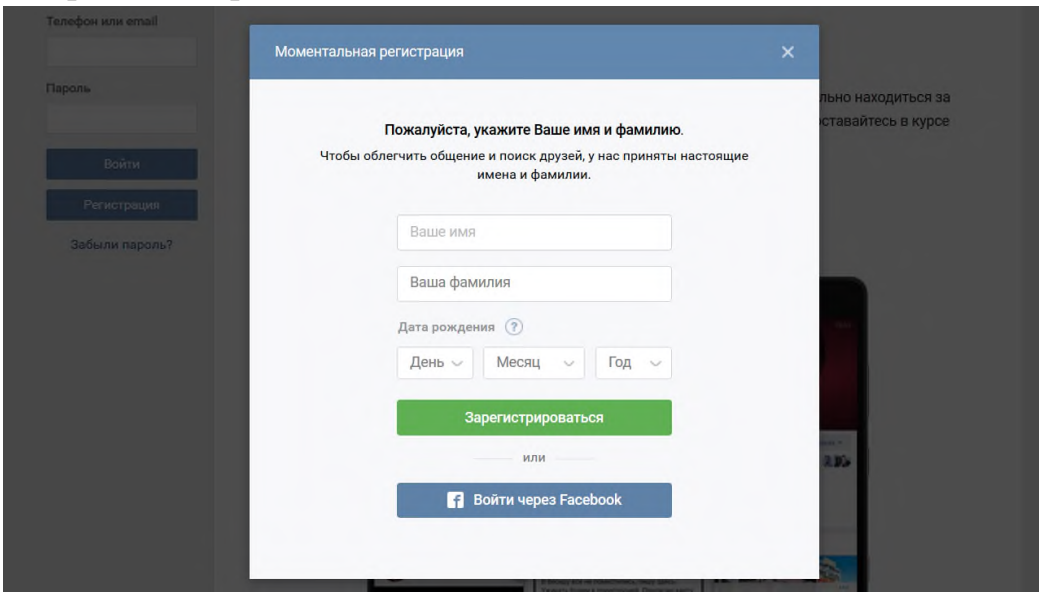
- Когда имеет возможность обсуждать с родителями их отношения;
- Когда имеет возможность периодически высказывать претензии;
- Когда понимает и чувствует, что взрослые его слышат и готовы слушать;
- Когда периодически выплескивает напряжение.
- Когда его хвалят, поощряют.
- Когда о нем заботятся и проявляют искренний интерес к ним.
- Когда с ним проводят свободное время, совместно трудятся.
- Когда демонстрируют свою любовь к нему (говорят о его значимости, обнимают, прикасаются, гладят по голове, отправляют ему «лайки»).

Родительская любовь предотвращает суицид!

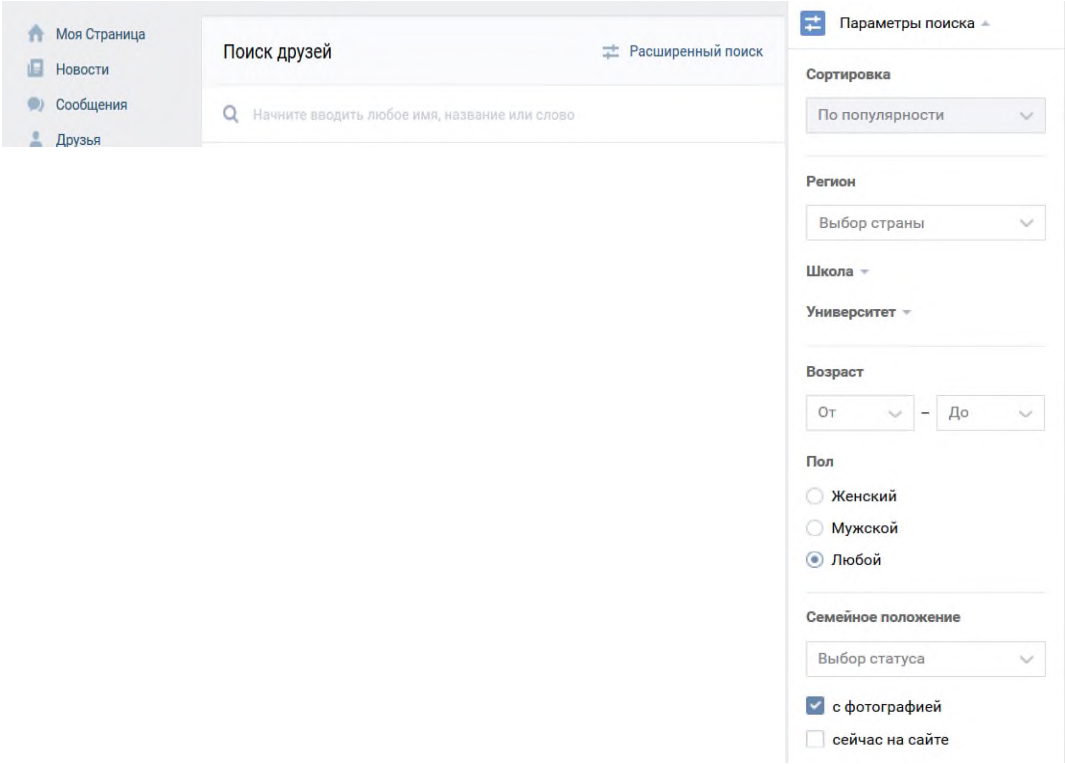
Приложение 6

Памятка для родителей по мониторингу соцсетей

1) Регистрация во «вКонтакте» - www.vkontakte.ru. Желательно зарегистрировать 2 странички: настоящую и под вымышленным именем и возрастом 11-16 лет. Для этого необходимо 2 разных телефонных номера и 2 разных адреса электронной почты.

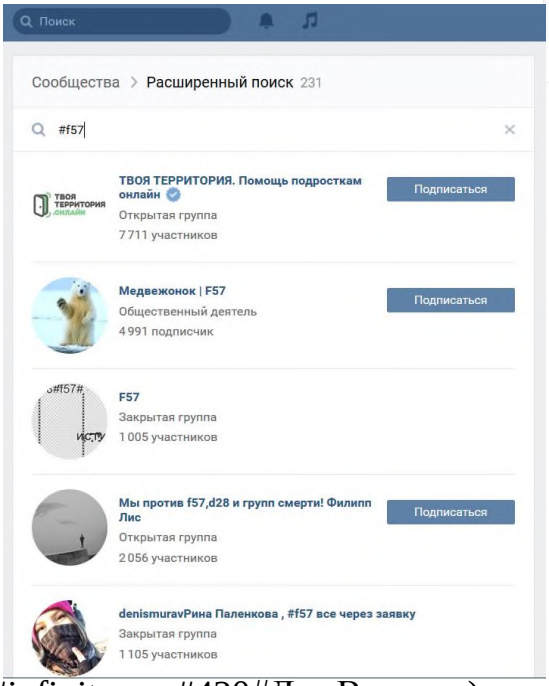


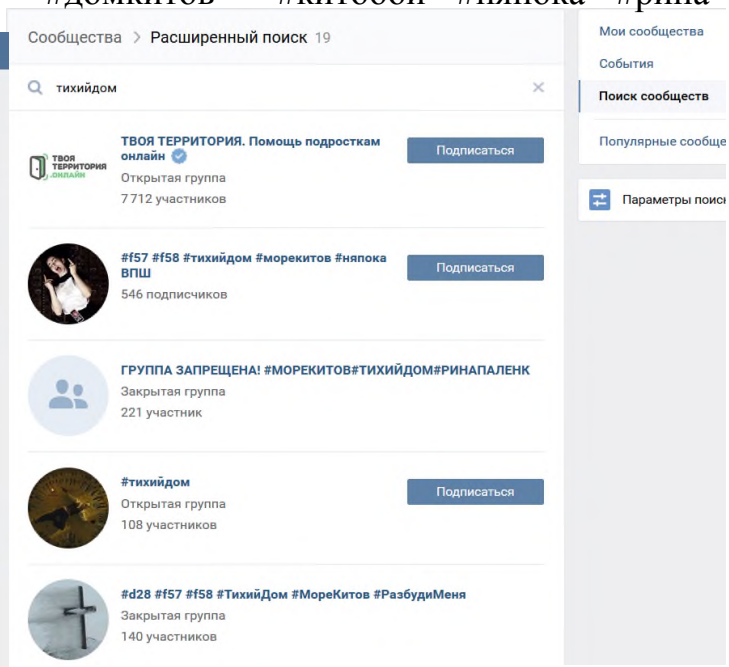
2) Добавиться в друзья к своему ребенку с настоящей страницы, воспользовавшись расширенным поиском друзей.



3) Попробовать добавиться к ребенку со страницы с вымышленным именем, чтобы отслеживать страницу: стена – фотографии, хэштеги.

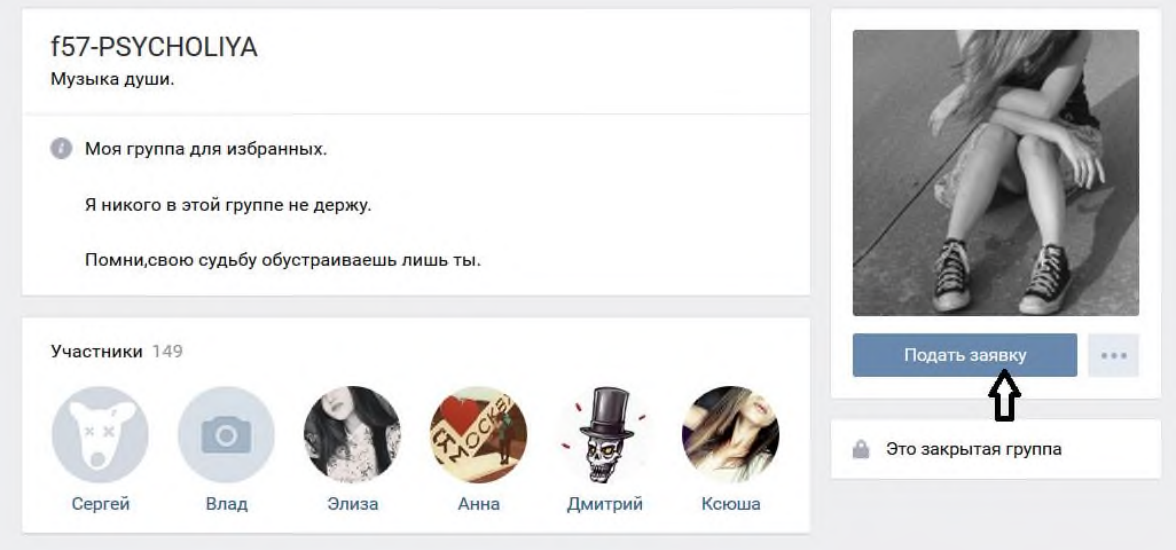
4) Поиск групп (Слова-маяки: киты, тихий дом, разбуди меня в 4:20, f57, f58, 150 звезд, Рина, и хэштеги #Мертвые_Души #ff33 #150_звёзд #f57 #f58 #d28 #тихий_дом #море_китов #terminal1281 #тихийдом #морекитов #домкитов #китобой #няпока #рина



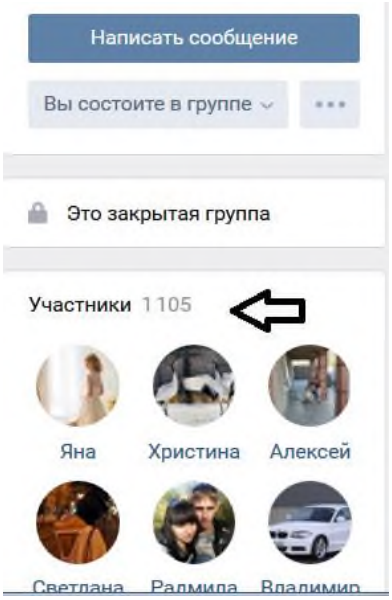


#infinityeye #420#ДомВернера).

5) Вступить в группы, если группы закрытые – необходимо подать заявку на добавление в группу

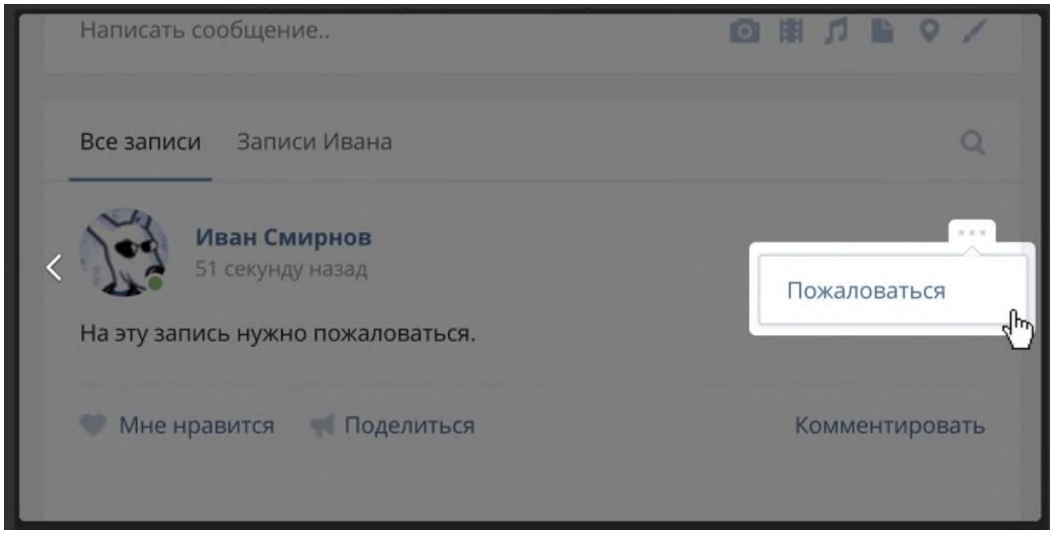


6) Просмотреть участников группы на наличие в них ребенка



7) В случае наличия – проверить активность ребенка – есть ли посты, комментарии.

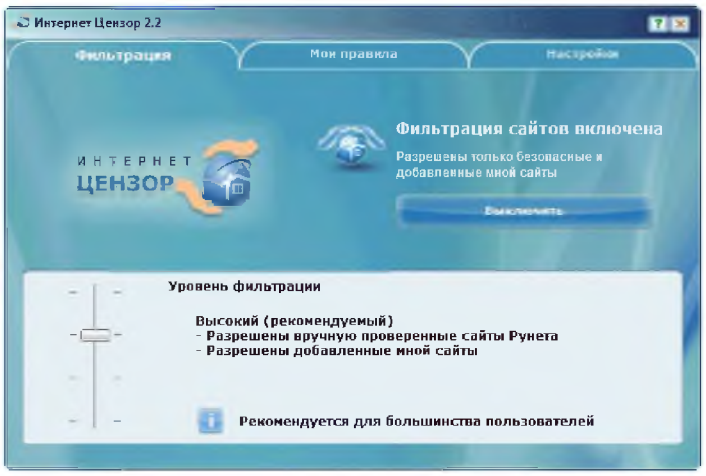
8) Жалуйтесь на сообщества/группы в случае наличия в них признаков пропаганды суицида. Пожаловаться на подозрительные записи/посты групп можно с помощью кнопки «...» в правом верхнем углу каждой записи.



Также Вы можете написать о нехороших сообществах в службу Поддержки. При отправке обращения, пожалуйста, убедитесь в том, что текст содержит ссылки на сами записи, к которым у Вас возникли вопросы.

Для получения этих ссылок достаточно щёлкнуть по дате размещения записи и скопировать содержимое адресной строки браузера. Если речь идёт о закрытом сообществе, стоит приложить скриншоты записей.

9) Бесплатные программы по отслеживанию в помощь: «Интернет цензор», «Супершпион»- http://super-spy.com/ , Nayavu.com



ЧТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…», «все надоело, я никому не нужен …» и т.д.
2. Частые смены настроения.
3. Изменения в привычном режиме питания, сна.
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
5. Стремление к уединению.
6. Потеря интереса к любимым занятиям.
7. Внезапные смены настроения.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания, «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
10. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе).
11. Употребление психоактивных веществ.
12. Чрезмерный интерес к теме смерти.

В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА. ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!

СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

- *Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)*
- *Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми*
- *Несчастная любовь или разрыв романтических отношений*
- *Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)*
- *Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха*
- *Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)*
- *Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)*

Куда можно обратиться за помощью:

Общероссийский детский телефон доверия:
8-800-2000-122

Экстренная психологическая помощь.
Круглосуточно. Приморский край
8 (423) 238-86-52

Телефон горячей линии "Подросток"
8 (423) 260-44-12

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа» с. Поповка, Хорольского муниципального округа, Приморского края
«Психолого-педагогическая помощь несовершеннолетним и родителям»

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: КАК ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ

(памятка для родителей)

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
Но отдельного человека всегда можно»
И. Бродский

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребѐнком.

1. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
2. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
3. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
4. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
5. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
6. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
7. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?
8. Вы в курсе его влюблѐнности, симпатиях?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
11. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
12. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
13. Вы первым идѐте на примирение, разговор?
14. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребѐнка?

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребѐнку. А если у вас большинство «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребѐнку, услышать его, пока не случилась беда!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ:

1. Расспрашивайте и говорите с ребѐнком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».

2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорѐнностей.

3. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков ещѐ только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребѐнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.

4. Говорите с ребѐнком на серьѐзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всѐ равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

5. Делайте всѐ, чтобы ребѐнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребѐнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

6. Давайте понять ребѐнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

7. Доверяйте ребѐнку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

8. Любите своего ребѐнка. Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребѐнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Памятка по безопасности на железной дороге и объектах железнодорожного транспорта

Железная дорога - удобный и востребованный вид транспорта, которым пользуются миллионы людей каждый день. Повышение скоростей на транспорте решило множество проблем, сократив время пребывания пассажиров в пути и доставки грузов, и в то же время породило массу опасностей для человека.

Ежегодно под колесами железнодорожного транспорта получают тяжелые травмы десятки детей и подростков. Немало случаев травматизма со смертельным исходом. Железная дорога является зоной повышенной опасности: находясь вблизи путей нужно быть предельно бдительным самому и внимательным к окружающим.

Несчастья в семьях пострадавших объясняются не только нарушением или пренебрежением пострадавших к правилам техники безопасности при нахождении на железнодорожных путях, но и равнодушием, невнимательностью рядом находящихся людей, которые могли подсказать, остановить, потребовать выполнения правил нахождения на железнодорожных путях, но не сделали этого.

Железная дорога для всех, а для детей особенно - зона повышенной опасности. Но, как, ни странно, именно она привлекает подростков для игр, прогулок и забав. Однако печальная статистика должна насторожить как несовершеннолетних, так и взрослых, напомнить им, что только от внимательности и соблюдения, строгих правил поведения зависит здоровье, а порой и жизнь.

Большинство несчастных случаев приходится на время школьных каникул. Самой распространенной причиной травматизма на железной дороге является хождение по путям, переход их в неустановленных местах.

Памятка по безопасному поведению на железной дороге и объектах железнодорожного транспорта

1. Железнодорожные пути являются объектами повышенной опасности. Находясь на них, вы подвергаете свою жизнь риску. Никогда не переходите через железнодорожные пути в неустановленных местах, не оборудованных для этого местах, не перебегайте перед проходящим поездом. Помните, что поезд сразу остановить нельзя.
2. Для перехода через железнодорожные пути пользуйтесь переходными мостами, пешеходными настилами и переездами, обращайте внимание на указатели «Переход через пути», прислушивайтесь к подаваемым звуковым сигналам.
3. Не проходите по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора, переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума.
4. Проезд на крышах и подножках вагонов, переходных площадках и в тамбурах вагонов, а также на грузовых поездах категорически запрещен.
5. Не выходите на междупутье сразу после проследования поезда, убедитесь в отсутствии поезда встречного направления. Не подлезайте под вагоны стоящего состава. Поезд в любой момент может тронуться.
6. В ожидании поезда, находясь на платформе, не устраивайте игр и других развлечений (фото, видеосъемка) с выходом на железнодорожный путь.
7. Во избежание поражения электрическим током не влезайте на крыши вагонов. В контактной сети высокое напряжение. Не поднимайтесь на опоры и специальные конструкции контактной сети, воздушных линий и искусственных сооружений, не прикасайтесь к токоведущему оборудованию под вагонами пассажирских и электропоездов.
8. При пользовании железнодорожным транспортом соблюдайте правила поведения на вокзалах, проезда в поездах.
9. Не подлезайте под пассажирские платформы и подвижной состав; не прыгайте с пассажирской платформы на пути.
10. Входите в нагон и выходите из вагона при полной остановке поезда и только на сторону, имеющую посадочную платформу.
11. Находиться на объектах железнодорожного транспорта в состоянии алкогольного опьянения опасно для жизни.

На железной дороге запрещено:

1. Ходить по железнодорожным путям на станциях и перегонах. Не рискуйте своей жизнью! Железнодорожная колея – не место для прогулок!
2. Переходить и перебегать через железнодорожные пути перед близко идущим поездом, если расстояние до него менее 400 метров.
3. Переходить через путь сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии следования поезда встречного направления.
4. На станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь.
5. Проходить вдоль, железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса.
6. Проходить по железнодорожным мостам и тоннелям, не оборудованным дорожками для прохода пешеходов.
7. Стоять на подножках и переходных площадках, открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов.
8. Проезжать в поездах в нетрезвом состоянии.
9. Оставлять детей без присмотра на посадочных платформах и в вагонах.
10. Выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда.
11. Прыгать с платформы на железнодорожные пути.
12. Устраивать на платформе различные подвижные игры.
13. Курить в вагонах (в том числе в тамбурах) пригородных поездов, в не установленных для курения местах в поездах местного и дальнего сообщения.
14. Бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
15. На железной дороге также запрещено наложение на рельсы посторонних предметов, закидывание поездов камнями и другие противоправные действия, так как они могут повлечь за собой гибель людей.

Родителям!

На железной дороге запрещено оставлять детей без присмотра - это может привести к трагическим последствиям. Всегда помните, что, находясь на железнодорожных объектах, детей необходимо держать за руку или на руках.

Железная дорога не место для игр, а зона повышенной опасности! Берегите вашу жизнь и жизнь ваших детей!

Любое постороннее вмешательство в деятельность железнодорожного транспорта незаконно, оно преследуется по закону и влечет за собой уголовную и административную ответственность (за нарушения правил безопасности детьми ответственность несут их родители).

Уважаемые взрослые!

Соблюдайте сами и учите детей правилам безопасности на железнодорожном транспорте!

Не оставляйте детей одних и не позволяйте им играть вблизи железнодорожных путей! Не проходите равнодушно мимо шалостей детей вблизи железнодорожной дороги.

Уважаемые родители и взрослые!

Дети и подростки, которые устраивают игры на железной дороге, подвергают опасности свою жизнь и здоровье. Их беспечность угрожает безопасности движения поездов, жизни и здоровью пассажиров, сохранности перевозимых грузов.

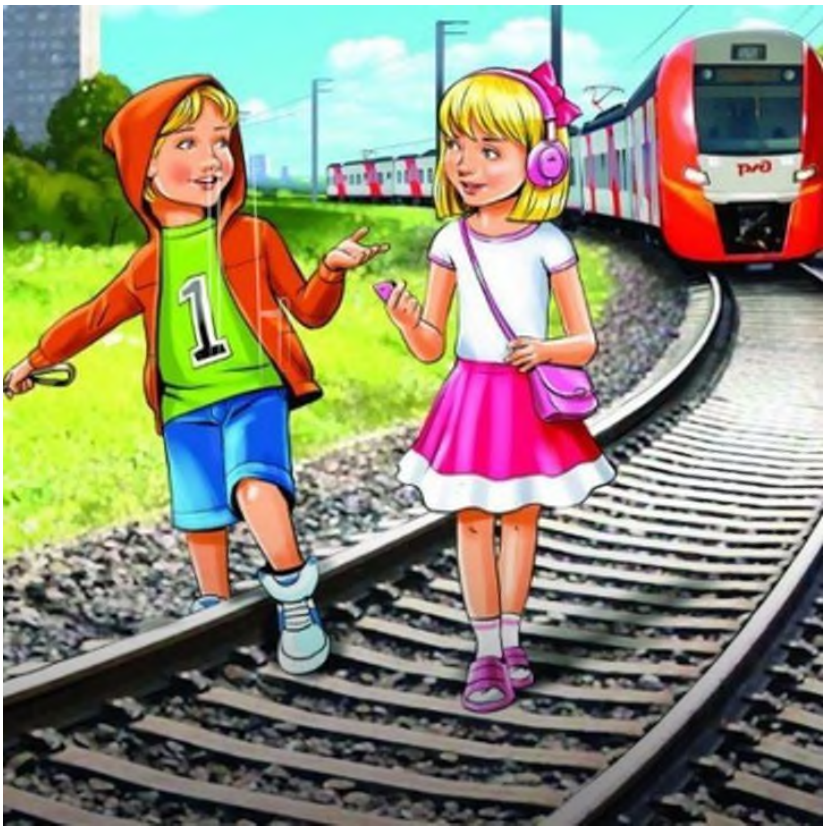
Такие забавы зачастую заканчиваются трагически для детей и взрослых.

-
- Железная дорога - удобный и востребованный вид транспорта, которым пользуются миллионы людей каждый день. Повышение скоростей на транспорте решило множество проблем, сократив время пребывания пассажиров в пути и доставки грузов, и в то же время породило массу опасностей для взрослых и детей. Основной трагедий становится беспечное, безответственное отношение взрослых к детям. При отсутствии контроля со стороны родителей и недостаточной разъяснительной работы в детских садах.

Все дети, которые находится вблизи железнодорожных путей, обязаны соблюдать общепринятые правила,

ЗАПОМНИТЕ ИХ:

- проезд и переход граждан через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах;
- при проезде и переходе через железнодорожные пути гражданам необходимо пользоваться специально оборудованными для этого пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами.
- перед переходом пути по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда, локомотива или вагона.
- при приближении поезда, локомотива или вагонов следует остановиться, пропустить, и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.



Профилактика детского травматизма на железной дороге.

Железная дорога – это зона повышенной опасности. Но есть люди, которые, глядя на плакаты, пропагандирующие Правила безопасности граждан при нахождении в зоне повышенной опасности, все равно продолжают их нарушать. Но больше всего поражает то, что так поступают взрослые, которые подают пример своим детям и внукам, забывая, что, в конечном счете, они рискуют жизнью.

Нередки случаи травматизма людей, идущих вдоль железнодорожных путей или в колее. Движущийся поезд остановить непросто. Его тормозной путь в зависимости от веса, профиля пути в среднем составляет около тысячи метров. Кроме того, надо учитывать, что поезд, идущий со скоростью 100-120 км/час, за одну секунду преодолевает 30 метров. А пешеходу, для того чтобы перейти через железнодорожный путь, требуется не менее пяти-шести секунд.

Детский травматизм вызывает особую тревогу в условиях развития высокоскоростного движения. Ведь дети не всегда могут оценить реальную опасность. Наиболее эффективным методом предотвращения детского травматизма становится недопущение несанкционированного нахождения детей и в зону движения скоростных поездов.

Уважаемые родители!

Берегите детей, не позволяйте им играть вблизи железнодорожного полотна. В ваших руках самое главное — жизнь ребенка.

Усилиями железнодорожников невозможно полностью предотвратить случаи травмирования граждан, особенно детей и которым именно их родители или старшие товарищи подают плохой пример, переходя железнодорожные пути в неустановленном месте, забираясь на платформу или спрыгивая с нее, пытаясь проехать на автосцепке или на крыше вагона электропоезда.

Каждый гражданин, попавший на железную дорогу, должен помнить о своей безопасности и защитить себя или ребенка, помня основные правила нахождения на пути:

- не стоять близко к краю платформы при приближении поезда;
- переходить пути в строго отведенных для этого местах;
- не подлезать под вагоны;
- пешеходы должны переходить железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переездами.

На станциях, где нет мостов и тоннелей, граждане должны переходить железнодорожные пути по настилам, или в местах, где установлены указатели;

перед переходом пути по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава;

при приближении поезда следует остановиться, пропустить его и, убедившись в отсутствии подвижного состава по соседнему пути, продолжать переход.

Помните, соблюдение этих правил сохранит жизнь и здоровье Вам и Вашему ребенку.

Правила безопасности граждан на железнодорожном транспорте:

Запрещается:

- проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
- производить посадку и высадку на ходу поезда;
- высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда;
- оставлять детей без присмотра на посадочных платформах и в вагонах;
- выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда;
- прыгать с платформы на железнодорожные пути;
- устраивать на платформе различные подвижные игры;
- бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- подходить к вагону до полной остановки поезда;
- запрещается на станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелазить через автосцепки для прохода через путь;
- запрещается проходить по железнодорожным мостам и тоннелям, неспециализированным для перехода пешеходов;
- запрещается переходить через железнодорожные пути перед близко стоящим поездом;
- запрещается переходить путь сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии поезда встречного направления;
- игры детей на железнодорожных путях запрещаются;
- запрещается подниматься на электроопоры;
- нельзя приближаться к лежащему на земле электропроводу ближе 8 метров;
- запрещается проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса;
- ходить в районе стрелочных переводов, так как это может привести к травме.

Памятка о правилах поведения детей в опасных ситуациях

В современных условиях словосочетание «защита детей» обрело прямой смысл, связанный с обеспечением жизни и здоровья подрастающего поколения, их психологического и нравственного воспитания. Считая защиту прав несовершеннолетних одним из приоритетных направлений деятельности, в каждом конкретном случае следствием тщательно выясняются обстоятельства, способствовавшие совершению преступлений, принимаются меры профилактики, направленные на улучшение качества их жизни.

Анализ причин и условий, характеризующих обстоятельства совершения преступлений свидетельствует о том, что, как правило, пострадавшие проживают в неблагополучных семьях. В тоже время сегодня и благополучная среда не является гарантией безопасности ребенка. Абсолютно парадоксальным явлением признается совершение умышленных преступлений в отношении несовершеннолетних членами их семей либо близкими знакомыми, вхожими в семью.

Следственная практика свидетельствует, что ненадлежащее исполнение родителями или лицами их заменяющими своих обязанностей по воспитанию, содержанию, развитию ребенка все большее отрицательное значение приобретает в связи с оставлением малолетних и несовершеннолетних детей без присмотра и отсутствием контроля за их поведением.

Отличительной особенностью современности является бесконтрольное использование несовершеннолетними технических ресурсов. Мы констатируем появление нового вида преступлений – Интернет-педофилия. С учетом прочно укрепляющегося общения детей в социальных сетях, в том числе через систему «скайп», это явление становится крайне опасным, и противостоять этому необходимо сейчас, пока не поздно.

Исходя из результатов деятельности, ответственно заявляем, что многих преступлений, жертвами которых становятся дети, можно было бы избежать, внушая детям самые простые правила поведения прописные истины о том, что нельзя разговаривать с незнакомыми людьми на улице, садиться в чужие машины, вести в социальных сетях переписку и общаться с подозрительными людьми. При этом взрослые обязаны быть примером добросовестности и проявлять должное внимание и заботу о своих детях. Находить возможность проводить ребенка, даже если маршрут кажется безопасным, максимально контролировать поведение несовершеннолетнего.

Перед тем, как ознакомить детей с содержанием памятки, просим Вас помнить, что, прежде всего, безопасность детей зависит от пристального присмотра за ними взрослых. Главное, что позволит избежать совершения в отношении детей преступлений, это Ваш чуткий контроль за их поведением.

Однако зачастую ребенок по разным причинам остается без присмотра и поэтому мы предлагаем рекомендации, которые помогут, на наш взгляд, детям не стать жертвой преступления.

Данная ПАМЯТКА предназначена для тех, кто:

Осознает, что от физического и психического здоровья подрастающего поколения зависит нравственное будущее страны.

Не хочет, чтобы его ребенок стал жертвой насильственных преступлений.

Является принципиальным сторонником неотвратимости уголовного наказания лиц, посягнувших на жизнь и здоровье детей.

Готов совместно с правоохранительными органами добиваться заслуженного наказания за совершение насильственных преступлений в отношении детей и подростков.

Памятка предназначена для родителей, детей и каждого из нас, кто считает своим важнейшим гражданским долгом предотвращение преступлений в отношении детей и подростков. Памятка подскажет Вам, как себя вести, чтобы предупредить опасные ситуации и куда обратиться, если ваш близкий человек стал жертвой или свидетелем преступления!

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

Если хотите, чтобы ребенок соблюдал правила безопасности, научитесь сами их соблюдать. Личным примером прививайте ребенку необходимую модель поведения, которая позволит обезопасить ваших детей и избежать опасных ситуаций. Показывайте детям свои положительные поступки.

Установите с ребенком необходимый тесный контакт. Внимательно слушайте ребенка, анализируйте, что он говорит, что его беспокоит.

Расскажите ребенку, к кому он может обратиться в случае опасности.

Провожая ребенка в детский сад или в школу, обязательно объясните ему, кто за ним конкретно должен прийти и разъясните ребенку, что ни с кем другим он не должен уходить.

Уведомите об этом воспитателя, учителя.

По возможности всегда встречайте ребёнка из школы.

Не оставляйте детей без присмотра на улице, не отпускайте их на прогулку одних.

Объясняйте детям, что когда звонит телефон, незнакомым людям нельзя называть свои фамилию, имя, адрес, и рассказывать о том, что он находится дома один.

При совершении в отношении Вашего ребенка преступления обязательно обратитесь в правоохранительные органы.

Если Вами около детских учреждений замечено подозрительное лицо сообщите об этом в правоохранительные органы.

Помните, что ДЕТИ, даже благополучные и развитые, могут стать жертвами преступлений

потому что дети доверчивы и беспечны, они не ждут от взрослых зла, потому что взрослые для них – авторитет, а уважение к старшему по возрасту часто ставит воспитанных детей в опасные ситуации.

Преступник может подобрать «нужный ключик» к любому ребёнку: может легко войти к нему в доверие, обмануть его, используя самые простые способы. Поэтому задача взрослых не только быть внимательными и всегда держать в поле зрения своих детей, но и дать им минимальные навыки безопасного поведения в доме, на улице и во дворе.

Избежать насилия можно!

Для этого необходимо лишь правильно оценить ситуацию и принять правильное решение.

ЧТО НУЖНО ОБЪЯСНЯТЬ ДЕТЯМ

Ваши дети должны научиться доверять своим чувствам. Если вдруг у них появилось пусть даже маленькое сомнение в человеке, который находится рядом, или их что-то насторожило, то лучше немедленно отойти от него.

Соблюдая правила безопасности, Ваш ребенок сможешь принять необходимое решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

Для этого нужно навсегда усвоить «Правило четырёх «не»:

Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.

Не заходи с ними в лифт и подъезд.

Не садись в машину к незнакомцам.

Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

А если незнакомец просит показать нужную улицу или заводит ненужный разговор?

Всё равно скажи - НЕТ!

Объясни, как найти улицу, и ни в коем случае не поддавайся на уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, которого они к тебе прислали, нужно сказать, что родители не предупреждали, и ни в коем случае, никуда не провожать.

В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ»

- Если незнакомый тебе человек предлагает зайти в гости или подвезти до дома.
- Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее.
- Если в отсутствие родителей пришел малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то.
- Если новый знакомый чем-то угощает.

Зачастую преступники пользуются доверчивостью детей. Предлагают подвезти до дома или посмотреть животное, поиграть в любимую игру. Соглашаться на это нельзя ни в коем случае.

Что нужно знать, чтобы не стать жертвой преступления:

Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай.

Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.

Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «Нет!»;

Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, куда можно подойти вместе с родителями. Без родителей не ходи!!!

Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от неё и ни в коем случае не садись в неё.

Если человек идет за тобой, преследует, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой и позови родственников, которых как- будто видишь в окне.

ГДЕ преступники поджидают своих жертв?

В подъезде:
- подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-нибудь следом;
- если кто-то идёт - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый человек продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому,

идущему навстречу.
- если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить;
- если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из знакомых тебе взрослых жильцов дома;
- не выходи на лестницу в позднее время;
- при внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

В лифте:
- входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину;
- если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину;
- не входи с незнакомым человеком в лифт;
- если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями;
- нажимай кнопку ближайшего этажа;
- если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь;
- оказавшись в безопасности, немедленно позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.

А если всё-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:
- если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником;
- если можешь - защищайся любыми способами, при первой возможности нужно бежать! Не собирай вещи, убегай, в чём есть.

В машине:

Машина - это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. Надо чётко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулём или в салоне сидит женщина.

Если ты всё-таки оказался в чужой машине:

- И водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться.
-Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё, чтобы
привлечь к машине внимание других водителей.
-Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции.

На улице:

Даже днём на улице детей подстерегает множество опасностей. Что надо делать, если к тебе пристаёт незнакомец:
- не жди, когда тебя схватят;
- если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему, чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь;
- убегай в сторону, где много людей;
- если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку;
- используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего);
- дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль.
- Как только он ослабит хватку - убегай.

Правила поведения на улице:

-Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха;

можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.
-В автобусе, троллейбусе, в электричке садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.
-Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.
-Не ходи в отдалённые и безлюдные места.
-Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.
-Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и проси их встретить в вечернее время.

Правила поведения в своём доме:

-Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок. Впускай в квартиру только хорошо знакомых людей.
- Покидая квартиру, также посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они не уйдут.
-Если без вызова пришел сантехник, электрик или почтальон, прежде чем его впустить, позвони в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом, и наведи справки.
-Если возвращаясь, домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи.
-Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.
-Нельзя открывать дверь незнакомому человеку и впускать его в квартиру!!!

Каждый ребёнок должен знать, что по серьёзному делу взрослые будут разговаривать только с родителями. Если с почты принесли телеграмму или счёт, то за них нужно расписаться, значит, это могут сделать только взрослые.

Ребенок должен просто сказать, чтобы пришли в тот час, когда дома будут взрослые. То же самое касается и электрика и водопроводчика. Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, детям необходимо обязательно позвонить родителям, и узнать, как поступить. В крайнем случае, можно спросить у соседей, которых давно знаете.

Необходимо также научить детей правильно ориентироваться в конкретной ситуации.

Правила поведения при покупках:

Если ты собираешься делать покупки -
- перед выходом из дома пересчитай наличные деньги;
- не говори никому о том, какой суммой денег ты располагаешь;
- не входи один в торговую палатку, машину, подсобное помещение, обязательно возьми с собой сопровождающего тебя человека;
- расплачиваясь, не показывай все деньги, имеющиеся у тебя.

Следуя этим советам, ты сделаешь покупку, которая принесет тебе радость.

При обнаружении подозрительного (взрывоопасного) предмета:

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:
- бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;
- натянутая проволока или шнур;
- провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.
Запомни, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, детские игрушки и т.п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:
- не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;
- отойти на безопасное расстояние;

- сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезда.
Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их!!! Сообщи о них в полицию!!!

Меры безопасности при нападении собак:

Помни, что собаки воспринимают улыбку как оскал зубов, а пристальный взгляд как вызов на поединок.
Делай так. как поступает собака, признав свое поражение:
- отведи взгляд в сторону,
- веди себя спокойно и миролюбиво,
- не делай резких движений,
- не поднимай руки над головой,
- не поворачивайся к собаке спиной,
- не убегай от нее.

Перед тем, как укусить, собака подает упреждающие сигналы: прижимает уши, приседает на задние лапы, рычит, скалит зубы.

Если ты почувствовал, что собака сейчас бросится на тебя:
- прижми подбородок к груди, защитив шею,
- подставь под пасть собаки сумку, зонт, куртку, обувь, игрушку и т.п.
- твердым и решительным голосом попробуй подавать команды: «Стоять!», «Фу!», «Нельзя!», «Место!», «Сидеть!», «Лежать!», «Брось!», «Назад!» и другие - вразнобой, быстро, много и громко.
Попробуй отвлечь собаку, бросив в сторону любой предмет, лучше палку или зонт.
Не подходи близко к бездомным собакам, какими бы безобидными они не казались.
Если собака тебя все-таки укусила, немедленно обратись к врачу!

Правила поведения в экстремальных ситуациях

Если ты оказался под обломками конструкций здания:
- постарайся не падать духом. Успокойся.
- дыши глубоко и ровно;
- настройся на то, что спасатели тебя найдут;
- голосом и стуком привлекай внимание людей.

Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.

Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.

Если пространство около тебя относительно свободно, не зажигай открытый огонь. Береги кислород.

При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

Помни! Сохраняя самообладание, ты сбережешь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или спасательной службы!

ТЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПАСУТ!!!

Если тебя захватили в качестве заложника:

- возьми себя в руки, успокойся и не паникуй;
- если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже;
- не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега;
- запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров;
- подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов;
- по возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности;
- по различным признакам постарайся определить место своего нахождения;
- в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;
- будь уверен, что полиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

Взаимоотношения с похитителями:
- с самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей;
- займи позицию пассивного сотрудничества;
- говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков.
- не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия;
- при наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям;
- не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься;
- веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

При длительном нахождении в положении заложника:
- не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства;
- мысленно готовь себя к будущим испытаниям;
- помни, что шансы на освобождение растут со временем;
- сохраняй умственную активность, не дай ослабеть своему сознанию. Постоянно тренируй память: вспоминай исторические даты, фамилии знакомых, номера телефонов и т.п.
- постоянно находи себе какое-либо занятие, занимайся физическими упражнениями насколько позволяют силы и пространство;
- если есть возможность, обязательно соблюдай правила личной гигиены;
- для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита;
- думай и вспоминай о приятных вещах;
- будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

Как вести разговор с похитителем:
На вопросы отвечай кратко.
Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.

Внимательно контролируй свое поведение и ответы.

Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.
Оставайся тактичным при любых обстоятельствах.
Контролируй свое настроение.
Не принимай сторону похитителей.
Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.

В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. Избегай призывов и заявлений от своего имени.

Подумай, какими качествами надо обладать, чтобы остаться победителем в этом случае.

Правила поведения при пожаре:

- не звони из задымленного помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01»;
- не стой в задымленном или горящем помещении - прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу;
- не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения;
- никогда не возвращайся в задымленное или горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому;
- уходя из задымленных или горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара;
- никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь;
- если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.);
- находись около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы;
- старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу воздуха.

Будь терпелив, не паникуй!

- при пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту;
- при ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками;
- при возникновении пожара твой главный враг время. Каждая секунда может стоить тебе жизни!

И ещё поговорим об одной неприятной теме.

Когда в семье случается насилие - жизнь превращается в настоящий кошмар.

Подобные «семейные» преступления, как правило, растянуты во времени и раскрываются лишь тогда, когда дети решаются на крайние меры: пытаются покончить с собой или убежать из дома.

Обычно дети скрывают эти страшные факты, потому, что подсознательно считают себя виновными в происходящем и боятся презрения окружающих. Совратитель уверяет, что тебя перестанут любить, если узнают о случившемся, или угрожает убийством. Именно поэтому такие прецеденты могут повторяться неоднократно.

Выделяют несколько форм жестокого обращения: физическое, сексуальное, психическое насилие, отсутствие заботы. Насилие — любая форма взаимоотношений, направленная на установление или удержание контроля силой над другим человеком.

Признаки жестокого обращения с детьми

Можно выделить несколько явных признаков жестокого обращения с детьми, при наличии которых необходимо незамедлительно проинформировать правоохранительные органы:
- следы побоев, истязаний, другого физического воздействия (за совершение таких действий установлена уголовная ответственность, предусмотренная статьями главы 16) следы сексуального насилия (ответственность за эти действия предусмотрена главой 18 Уголовного кодекса РФ «Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности»);
- запущенное состояние детей (педикулез, дистрофия и т.д.);
- отсутствие нормальных условий проживания ребенка: антисанитарное состояние жилья, несоблюдение элементарных правил гигиены, отсутствие в доме спальных мест, постельных принадлежностей, одежды, пищи и иных предметов, соответствующих возрастным потребностям детей и необходимых для ухода за ними;
- систематическое пьянство родителей, драки в присутствии ребенка, лишение его сна, ребенка выгоняют из дома и др.
Указанные обстоятельства укажут на неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего.

Что же делать в случаях, когда насилие происходит в семье

Прежде всего, надо помнить, что у ребенка есть права, которые защищаются законом! Любой ребёнок может обратиться в правоохранительные органы. По закону дело об изнасиловании несовершеннолетней может быть возбуждено и без подачи заявления.

Если по каким-то причинам у несовершеннолетнего нет возможности пойти в полицию, надо обратиться к маме, к друзьям, к хорошо знакомым соседям, учителям – к человеку которому доверяешь, или позвонить по телефону доверия.

Конечно, сделать это трудно, но всё-таки нужно!
Если сотрудникам образовательного учреждения, которое посещает ребенок, стало известно хотя бы об одном из перечисленных признаков, им следует направить служебную записку руководителю образовательного учреждения о выявленном случае жестокого обращения с ребенком.

Руководитель образовательного учреждения немедленно сообщает об этом по телефону (а затем в течение одного дня направляет письменную информацию) в органы опеки и попечительства для проведения обследования условий жизни и воспитания ребенка.

Специалист по охране прав детства совместно со специалистом образовательного учреждения, сотрудником органов внутренних дел (при необходимости) незамедлительно проводят обследование условий жизни и воспитания ребенка, по результатам которого составляется акт обследования.

По итогам проведенных мероприятий руководитель образовательного учреждения направляет в правоохранительные органы информацию о происшедшем, зафиксировав номер исходящего сообщения, приложив акт обследования условий жизни и воспитания ребенка, оставив копии сообщений и прилагаемых материалов в документах по делопроизводству.

Соответствующая информация может быть направлена в органы внутренних дел либо в органы прокуратуры и Следственного комитета Российской Федерации. Здесь не стоит бояться ошибиться — в любом случае заявление будет передано по подведомственности, и на него правоохранительные органы должны отреагировать в обязательном порядке.

Памятка родителям по управлению безопасностью детей в Интернете.

И несколько слов об Интернете.

Интернет может стать прекрасным местом, как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна, особенно для несформировавшихся детских умов, которые порой воспринимают информацию, размещенную в Интернете, как истину в последней инстанции. Перед тем как разрешить детям выходить в Интернет самостоятельно, им следует уяснить некоторые моменты.

Расскажите своим детям об опасностях, существующих в Интернете, и научите правильно выходить из неприятных ситуаций. В заключение беседы установите определенные ограничения на использование Интернета и обсудите их с детьми. Сообща вы сможете создать для ребят уют и безопасность в Интернете, в том числе поможете избежать ребенку общения с педофилами.

Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько мыслей о том, как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным:
- установите правила работы в Интернете для детей и будьте непреклонны;
- научите детей предпринимать следующие меры предосторожности по сохранению конфиденциальности личной информации - представляясь, следует использовать только имя или псевдоним;
- никогда нельзя сообщать номер телефона или адрес проживания или учебы;

- никогда не посылать свои фотографии. Никогда не разрешайте детям встречаться со знакомыми по Интернету без контроля со стороны взрослых;
- если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации;
- научите детей уважать других и Интернете. Убедитесь, что они знают о том, по правила хорошего поведения действуют везде - даже в виртуальном мире.
- скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
- скажите детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, - правда. Приучите их спрашивать Вас, если они не уверены.
- контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них. Таким образом Вы сможете обезопасить ребенка от ненужных контактов и информации
- будьте внимательны к вашим детям. Особенно во время каникул, когда дети получают большую свободу.

Информация для родителей учащихся!

В рамках социального проекта «Интернет без насилия» всем родителям предоставляется возможность бесплатно использовать контент-фильтр «NetPolice» или «Интернет Цензор» для защиты детей от контактов с нежелательным и незаконным Интернет-контентом на домашних компьютерах.

Контент-фильтр поможет родителям контролировать доступ детей к Интернет-ресурсам и сделать их знакомство с сетью более безопасным.

http://www.netpolice.ru/ - контент-фильтр «NetPolice».

http://icensor.ru/ - контент-фильтр «Интернет Цензор».

Установка контент-фильтра в школах и на домашних компьютерах позволит осуществлять комплексную защиту детей от Интернет-угроз.

Это важно помнить родителям!
•• Уважайте своего ребенка, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребёнка делать что-то против своей воли.
•• Если вы знаете, что ребёнок соседей подвергается насилию, избиению со стороны родителей, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.
•• Если ваш ребёнок говорит о нездоровом интересе к нему вашего мужа, сожителя или родственника, прислушайтесь к его словам, поговорите с мужчинами, не оставляйте ребёнка один на один с ними, и если отношения зашли слишком далеко, расстаньтесь с этим человеком, нет ничего дороже счастья собственного ребенка.
•• Отец должен поговорить обо всех интересующих сына вопросах относительно половой жизни, объяснить, как предохраняться.
•• Мать должна объяснить девочке, как ей вести себя с противоположным полом, о средствах контрацепции.
•• Если вы заметили странность в поведении ребенка, поговорите с ним, что его беспокоит. В разговоре с мальчиком лучше участвовать отцу, без присутствия матери.

Главное следственное управление Следственного комитета России
по Московской области

Для вас родители:

Что вы должны сделать, чтобы защитить ребенка?

- Всегда знать, где ваш ребенок и с кем. С осторожностью относитесь к тому, чтобы ребенок ночевал вне дома.
- Пусть дети ходят парами или группами, когда это возможно. Дети должны всегда идти домой одним и тем же путем.
- Познакомьтесь со взрослыми, которые работают с вашим ребенком в школе и в свободное время.
- Не пускайте ребенка одного в общественный туалет.
- 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?" 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 «незнакомого человека», потом перейдите к «людям, которых ты вроде знаешь», например, лифтер, сантехник, сосед, а затем — к тем, кого ребенок любит.
- Будьте конкретными: «Что бы ты сделал(а), если бы такой-то пригласил тебя покататься на машине, прогуляться по парку?»
- 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.
- 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.
- 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.

Уважаемые родители!

Правилами дорожного движения дети отнесены в особую категорию. В силу возраста они не всегда обучены и способны адекватно реагировать на складывающуюся обстановку и в случае какой-либо нештатной ситуации могут повести себя неправильно.

Когда ребенок идет со взрослым, он всецело доверяет ему и полагается на него. Папе и маме нельзя устраняться от этого вопроса – родители самые важные участники обучения и воспитания!

Нужно пройти вместе с ним новый маршрут – например, к детскому саду или школе, рассказать ему, как правильно переходить, показать ему как пройти к пешеходному переходу и так далее. Здесь очень важно научить ребенка видеть опасность.

На дороге дети выступают в качестве пешеходов, пассажиров и велосипедистов.

Дети пешеходы:

1. Стоящие автомобили представляют большую опасность для детей. Средняя высота автомобиля составляет 150 сантиметров. Такой рост имеют дети в возрасте 12-14 лет. А до него детей просто не видно из-за припаркованных автомобилей во дворах и на других проездах.
2. На пешеходных переходах до выхода – убедиться, что транспорт уступает, а еще лучше – дождаться, когда проедет. Ни в коем случае не бежать с первой секундой зеленого светофора. Вообще, пешеходный переход создает ложное ощущение безопасности.
3. Гаджеты и музыкальные наушники отвлекают внимание и мешают воспринимать окружающую обстановку.

Пассажиры:

1. В автомобиле всегда использовать автокресла, а если рост или возраст позволяет – только ремни безопасности.
2. Общественный транспорт необходимо ожидать на удалении и не подходить близко к подъезжающему автобусу.
3. Держаться за поручни крепко, во время движения не передвигаться по салону.
4. Использовать гаджеты кратковременно либо тогда, когда ребенок уверенно сидит или крепко держится за поручни.

Велосипедисты:

1. Скорость велосипеда должна быть невысокой, особенно в людных местах или вблизи перекрестков
2. Выбирать для езды нужно тротуары и велодорожки, парки, зоны отдыха. Если это маленький населенный пункт – школьный стадион, любые другие участки где нет движения транспорта или оно минимально.
3. Использовать защитные шлем, налокотники, наколенники.
4. В соответствии с действующими требованиями Правил – необходимо спешиваться на пешеходном переходе и вести велосипед рядом с собой.

ПАМЯТКА
РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Практические рекомендации по адаптации:

1. Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если *"вчера предупреждали"*!
2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка!
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака!
4. Ни в коем случае не прощайтесь *"предупреждая"*: *"Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!"* Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день!
5. Забудьте фразу *"Что ты сегодня получил?"* Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не откладывайте на потом, выслушайте!

6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится и расскажет всё сам!
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Лучше выслушать обе стороны и не торопиться с выводами!
8. После школы не торопитесь садиться выполнять задания, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов!
9. Не заставляйте ребенка заниматься за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным!
10. Во время выполнения заданий не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому. Спокойный тон, поддержка *"Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе!"*, похвала необходимы!
11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: *"Если ты сделаешь, то ..."*!
12. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи!
13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей!
14. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка!
15. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние!
16. Учтите, что даже *"совсем большие дети"* (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

НЕСКОЛЬКО КОРОТКИХ ПРАВИЛ

В 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась.

Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать *самые простые правила.*

ПРАВИЛО 1.

Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем может начаться невроз. Поэтому, если занятия спортом и музыкой кажутся вам необходимой частью воспитания

вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

ПРАВИЛО 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

ПРАВИЛО 3.

Компьютер, телевизор и любые другие занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

ПРАВИЛО 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет подружиться, а кто-то и нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и с взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду!
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой.
- Всегда выполняйте свои обещания, данные ребенку.
- Признавайте право ребенка на ошибки.
- Помните, ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- Иногда попробуйте ставить себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

ПАМЯТКА
родителям по профилактике экстремизма

Основной «группой риска» для пропаганды экстремистов является молодежь как наиболее чуткая социальная прослойка. Причем молодежь подросткового возраста, начиная примерно с 14 лет - в эту пору начинается становление человека как самостоятельной личности.

Мотивами вступления в экстремистскую группу являются направление на активную деятельность, стремление к индивидуальному самовыражению и общению с людьми, разделяющими их убеждения, ориентация на агрессивное поведение, а также стремление выразить протест и почувствовать свою независимость.

Важно помнить, что попадание подростка под влияние экстремистской группы легче предупредить, чем впоследствии бороться с этой проблемой. Несколько простых правил помогут существенно снизить риск попадания вашего ребенка под влияние пропаганды экстремистов:

- Разговаривайте с ребенком. Вы должны знать с кем он общается, как проводит время и что его волнует. Обсуждайте политическую, социальную и экономическую обстановку в мире, межэтнические отношения. Подростку трудно разобраться в хитросплетениях мирового социума и экстремистские группы зачастую пользуются этим, трактуя определенные события в пользу своей идеологии.

- Обеспечьте досуг ребенка. Спортивные секции, кружки по интересам, общественные организации, военно-патриотические клубы дадут возможность для самореализации и самовыражения подростка, значительно расширят круг общения.

- Контролируйте информацию, которую получает ребенок. Обращайте внимание какие передачи смотрит, какие книги читает, на каких сайтах бывает. СМИ является мощным орудием в пропаганде экстремистов.

Основные признаки того, что молодой человек или девушка начинают подпадать под влияние экстремистской идеологии, можно свести к следующим:

а) его ее манера поведения становится значительно более резкой и грубой, прогрессирует ненормативная либо жаргонная лексика;

- резко изменяется стиль одежды и внешнего вида, соответствуя правилам определенной субкультуры;

- на компьютере оказывается много сохраненных ссылок или файлов с текстами, роликами или изображениями экстремистко-политического или социально-экстремального содержания;

- в доме появляется непонятная и нетипичная символика или атрибутика (как вариант - нацистская символика), предметы, которые могут быть использованы как оружие;

- подросток проводит много времени за компьютером или самообразованием по вопросам, не относящимся к школьному обучению, художественной литературе, фильмам, компьютерным играм;

- повышенное увлечение вредными привычками;

- резкое увеличение числа разговоров на политические и социальные темы, в ходе которых высказываются крайние суждения с признаками нетерпимости;

- псевдонимы в Интернете, пароли и т.п. носят экстремально-политический характер.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок попал под влияние экстремистской организации, не паникуйте, но действуйте быстро и решительно:

1. Не осуждайте категорически увлечение подростка, идеологию группы - такая манера точно натолкнется на протест. Попытайтесь выяснить причину экстремистского настроения, аккуратно обсудите, зачем ему это нужно.

2. Начните «контрпропаганду». Основой «контрпропаганды» должен стать тезис, что человек сможет гораздо больше сделать для переустройства мира, если он будет учиться дальше и как можно лучше, став, таким образом, профессионалом и авторитетом в обществе, за которым пойдут и к которому прислушаются. Приводите больше примеров из истории и личной жизни о событиях, когда люди разных национальностей и рас вместе добивались определенных целей. Обязательным условием такого общения должны быть мягкость и ненавязчивость.

3. Ограничьте общение подростка со знакомыми, оказывающими на него негативное влияние, попытайтесь изолировать от лидера группы.

Будьте более внимательны к своим детям!

ПАМЯТКА
РОДИТЕЛЯМ ПЯТИКЛАССНИКОВ

практические рекомендации по адаптации:

- Воодушевите ребёнка на рассказ о своих школьных делах.
- Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошёл твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребёнком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребёнок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.
- Регулярно беседуйте с учителями вашего ребёнка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.
- Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребёнка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребёнка не реже, чем раз в два месяца.
- Не связывайте отметки за успеваемость ребёнка со своей системой наказаний и поощрений.
- Ваш ребёнок должен оценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребёнка учёба идёт хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребёнка не все хорошо в школе. Постарайтесь насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.
- Помогайте ребёнку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.
- Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребёнок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.
- Помогите ребёнку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.
- Выясните, что вообще интересует вашего ребёнка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребёнка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребёнок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.
- Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребёнка происходят изменения.
- Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребёнку более эффективно решать проблемы в школе.
- В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим детям, к их состоянию здоровья.

- Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий. Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук. Обязательно вводите в рацион ребёнка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребёнка, максимальной двигательной активности.
- Воспитывайте ответственность ребёнка за свое здоровье.

Главное условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребёнка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребёнок, к каждому прожитому им школьному дню. Обязательно знакомьтесь с одноклассниками вашего ребёнка и общайтесь с ними после школы. Недопустимы физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребёнка, особенно в присутствии других людей. Учитывайте темперамент ребёнка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если взрослые и сверстники относятся к ним насмешливо и даже жестоко, проявляют насилие. Предоставляйте ребёнку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребёнка.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ - ЖИЗНЬ БЕЗ БУДУЩЕГО

СКЛОННОСТЬ К СУИЦИДУ

ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

РАЗРУШЕНИЕ ПСИХИКИ

В ГРУППЕ РИСКА МОЛОДЁЖЬ от 15 до 25 лет

НАКАЗАНИЕ ПРЕДУСМОТРЕНО от 2 до 15 лет ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

© Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»