Памятка для родителей
по профилактике и предупреждению насилия
в отношении детей и подростков

Уважаемые папы и мамы!

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

**ЗАПОМНИТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА В НЕПРОСТОЙ ЖИЗНИ**:

|  |  |
| --- | --- |
| * Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ребенком.
* Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
* Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
* Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ваш ребенок оказался слабым физически, морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
* Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
* Если отношение к вашему ребенку со стороны кто-либо из ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с эти человеком.
* Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
* Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если…», «К чему может привести, если я сделаю…»
* Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего жизнь невозможна.
 | * Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
* Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость, это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
* Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
* Если в этом есть необходимость, пройдите вместе с ребенком курс психологической реабилитации у профессионала.
* Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.
* Обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
* Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен пользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
* Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
* Не идите на компромиссы со своей совестью, если виновным в насилии по отношению к другим оказался ваш ребенок. Спустя годы компромисс с совестью и выгораживание своего ребенка из этой ситуации без должного урока для него может обернуться против вас и его близких, членов его будущей семьи.
 |

***ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ, ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ НАСИЛИЯ МОГУТ БЫТЬ ТАКИМИ:***

|  |  |
| --- | --- |
| - боль и раздражение в области гениталий;- необычная походка или манера сидеть; | - необъяснимые повреждения тканей или синяки;- частое принятие ванны;- частое мочеиспускание. |

***ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ ПОСЛЕДСТВИЙ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ В ПОВЕДЕНИИ:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - слезливость и замкнутость;- беспокойный сон;- депрессия;- плохой аппетит;- нежелание выходить на улицу; | - агрессивность и раздражительность;- отчужденность и отвержение родительской ласки;- проявление страхов, ночные кошмары; | - пассивность и равнодушие;- изменение во внешнем облике;- отвержение друзей и приятелей. |

***Наблюдайте за своим ребенком!***

***Прислушивайтесь к своему сердцу и родительскому инстинкту!***

***Консультируйтесь со специалистами, если в чем-то сомневаетесь.***

ЗАПОВЕДИ МУДРОГО РОДИТЕЛЯ

Ребенка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нем личность. Не забывайте также о том, что воспитание – процесс длительный, мгновенных результатов ждать не приходится. Если дочь или сын не оправдывает ваших ожиданий, не срывайте на них свой гнев. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы ситуация изменилась.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Не пытайтесь сделать из ребенка** **«самого-самого»**Так не бывает, чтобы ребенок одинаково хорошо все знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые люди на это не способны. Никогда не говорите: «Я в твои годы на турнике 20 раз отжимался, а ты?». Зато ваш ребенок лучше всех разбирается в компьютере. Наверняка найдется хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие, а он нет. | **Не сравнивайте ребенка с другими детьми**Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Ведь вас самих сообщение о том, что президент Уганды (ваш ровесник, между прочим) награжден очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой. Если разговор о том, что Миша из второго подъезда непревзойденно играет на скрипке, происходит в присутствии вашего ребенка, найдите, за что его похвалить. | **Перестаньте шантажировать**Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты…», «Я тебя растила, а ты…». Это шантаж, самая нечестная из всех попыток устыдить. И самая неэффективная. На подобные фразы 99 % детей отвечают: «А я тебя рожать меня не просил!». | **Избегайте свидетелей**Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску, 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. Вот тут призывать ребенка к стыду вполне уместно. Главное – не забывать, что у всего должна быть мера. |