

«ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ ОТ НАСИЛИЯ»

«ЗАЩИЩАЯ, ОБЕРЕГАЕМ - ПРОФИЛАКТИКА»

Подготовила: Магомедова М.Н.



10 шагов, чтобы стать хорошим родителем.

- ❖ *Любовь* – это самая важная потребность всех детей. Любовь важная позитивная составляющая воспитания. Чем больше вы проявляете свою любовь к детям, обнимая, целуя их и говоря «Я тебя люблю», тем больше они хотят доказать вам, что заслуживают ее. Любовь взрослого укрепляет уверенность ребенка в себе и уважение к своей личности.
- ❖ *Слушайте внимательно, что вам говорят дети.* Проявляйте интерес к тому, что они делают и чувствуют. Убедите их, что все чувства естественны – надо только уметь верно их выразить. Чем чаще вы будете так делать, тем реже вам придется прибегать к наказаниям.
- ❖ *Даже при самых любящих внимательных отношениях с ребенком необходимо четко установить ограничения (или запреты).* Это – часть родительских обязанностей. Но помните, что для детей естественно и нормально испытывать эти границы на прочность. Это не каприз – это часть процесса обучения. Дети чувствуют себя более защищенными (хот иногда и жалуются), если вы придерживаетесь установленных правил, при условии, что они обоснованы.



- ❖ *Смех помогает разрядить напряженную ситуацию.* Иногда родители бывают слишком серьезны, словно юмору не место в общении с детьми. Старайтесь видеть забавные стороны и разрешите себе посмеяться, когда это возможно.
- ❖ *Видение событий с точки зрения ваших детей и представление о том, что они чувствуют – это ключ к пониманию их поведения.* Попробуйте вспомнить, что вы чувствовали, когда были детьми и взрослые несправедливо обращались с вами, и вы станете лучше понимать своего ребенка.
- ❖ *Хвалите и одобряйте своих детей.* Ожидайте, что они будут хорошо себя вести, поощряйте их усилия, хвалите за хорошее поведение и старайтесь игнорировать плохие поступки. Чем больше вы придираетесь, тем меньше дети будут вас слушать.
- ❖ *Уважайте своего ребенка так же, как вы уважали бы взрослого человека.* Привлекайте ваших детей к принятию решений, особенно если эти решения как-то влияют на их жизнь; прислушайтесь к их точке зрения. Если вы поддались искушению сказать что-нибудь, что ранит вашего ребенка, то подумайте, как бы это выглядело, если вы сказали то же самое взрослому. Извинитесь перед своими детьми, если вы чем-то обидели их.

- ❖ *Установите определенный распорядок дня.* Дети (особенно маленькие) чувствуют себя гораздо счастливее и в большей безопасности, если они едят, спят, играют, гуляют в одно и то же постоянное время. Многих конфликтов вы можете избежать, если у ребенка будет четкое время для его дел.
- ❖ *Некоторые правила необходимо соблюдать в каждой семье, но старайтесь быть гибкими.* Однажды установив в своей семье правила, будьте последовательны в их исполнении. Если вы устанавливаете правило, а на следующий день заменяете его на другое, то вашим детям будет трудно понять, какое из этих правил действует сейчас. Иногда, вне дома, вам потребуются другие правила, которые необходимо объяснить детям.
- ❖ *Не забывайте о своих собственных потребностях.* Если вы чувствуете, что устали и вашему терпению вот-вот придет конец, выделите некоторое время для своего отдыха. Занимайтесь чем-нибудь, от чего вам будет лучше. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой или готовы закричать на своего ребенка, оскорбить его или ударить, лучше выйдете, успокойтесь и сосчитайте до 10.

ЗАЩИТА ПРАВ И ДОСТОИНСТВ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ:

- Принимать ребенка таким, какой он есть и любить его.
- Обнимать ребенка по несколько раз в день.
- Выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- Верить в то лучшее, что есть в ребенке, и всегда поддерживать его. Чаще хвалить.
- Наказание не должно вредить здоровью – не физическому, ни психическому.
- Ребенок не должен бояться наказания.
- Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого.
- Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания - сообщите ему об этом.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.
- Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

Ребенок жаждет:

✓ НЕЖНОСТИ

✓ ЛАСКИ

✓ ЛЮБВИ

✓ ТЕПЛА

✓ ПОДДЕРЖКИ

✓ ПОНИМАНИЯ

✓ ОДОБРЕНИЯ

✓ ЗАБОТЫ

✓ ПОХВАЛЫ

✓ УЛЫБКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

Специалисты рекомендуют тем родителям, кто испытывает желание встряхнуть или ударить ребенка, постараться проделать следующее:

- ❖ Выйти из комнаты и позвонить приятелю;
- ❖ Включить какую-нибудь успокаивающую музыку;
- ❖ Сделать 10 глубоких вдохов и успокоиться; затем сделать еще 10 вдохов;
- ❖ Пойти в другую комнату и выполнить какие-нибудь упражнения;
- ❖ Принять душ;
- ❖ Сесть, закрыть глаза и живо представить себе, что находитесь в каком-нибудь приятном месте.


Если ни одна из предложенных стратегий не помогает, обращайтесь за психологической помощью.



**Если Вы стали свидетелями
жестоккого обращения с детьми - не
молчите!!!**

**Сообщите об этом в органы опеки и
попечительства или в полицию.
Ваше неравнодушие может спасти
детскую жизнь!**





Подарите ребенку
немного любви, и
получите обратно
во много раз
больше!



Берегите
своих детей.
Их за шалости
не ругайте.
Зло своих
неудачных дней,
Никогда на них
не срывайте.
Не сердитесь
на них всерьёз,
Даже если они
провинились.
Ничего нет
дороже слёз,
Что с ресничек
родных
скатились.