
**Уважаемые родители (законные представители) несовершеннолетних,
помните!!!**

Когда большой, значимый взрослый бьёт маленького ребёнка, ребёнок чувствует беспомощность и фрустрацию.

Эти чувства могут в дальнейшем сделать ребёнка депрессивным или агрессивным. Учите своих детей, **как** вы хотите, чтобы они себя вели. Маленькие дети обычно не понимают, что они делают неправильно. Обязательно будьте последовательны в своих примерах.

Когда вы бьёте ребёнка, вы не учите его решать проблемы.

Вы только заставляете чувствовать его плохо по отношению к самому себе. Низкая самооценка может остаться у него на всю жизнь. И следите за своими словами – они могут ударить ещё сильнее.

Физическое насилие приводит к тому, что у ребёнка появляется желание отомстить.

Учите своих детей с помощью слов, речи. Старайтесь добиться понимания ими правил, которые вы установили у себя дома. Это могут быть правила безопасности, времени и порядка принятия пищи или отхода ко сну. Сделайте все возможное, чтобы правила были максимально простыми и соблюдались всеми членами семьи.

Физические наказания смещают понимание ребёнком «правильного и неправильного».

Только подумайте – имеет ли смысл бить ребёнка за то, что он только что ударил кого-то? Уведите, уберите ребёнка с того места, где он только что кого-то ударил. Будьте последовательны и жестки (в следовании правилам). Каждый раз давайте ребёнку знать: какое поведение вы от него ожидаете и что случится, если он не сделает этого (пойдёт в свою комнату, не будет смотреть телевизор или потеряет какую-то другую привилегию).

Если вы бьете ребёнка, вы тем самым показываете ему, что бить - это нормально и приемлемо.

Дети будут думать, что это нормальная практика – добиваться желаемого с помощью насилия. Учите своих детей другим способам выражать свои эмоции, например, словами. Затем – примите, покажите им, что вы принимаете их чувства и эмоции. Покажите, что вам не все равно.

Физическое насилие травмирует эмоции ребёнка.

Оно также может повлиять на успеваемость ребёнка в школе и взаимоотношения с друзьями. Замечайте и поддерживайте все хорошее, что делает ваш ребёнок. Дайте ему знать, что вы любите его просто за то, что он у вас есть.

Поведение детей, которых бьют, становится агрессивным и деструктивным.

Физическое насилие даёт ребёнку больше оснований для плохого поведения. Оно как бы учит их "ты плохой, поэтому ты можешь, имеешь право делать плохие вещи". Когда ребёнок постарше делает что-то плохое, попробуйте использовать "тайм-ауты". Благодаря тайм-ауту, вы изолируете ребёнка прежде всего от себя на

несколько минут. Посадите его на стул или кресло, лестницу, или отведите в свою комнату. Пусть он вернётся оттуда тогда, когда он сможет контролировать свои действия (но ребёнок не должен оставаться там часами! Обычно тайм-аут длится несколько минут, до 10). При этом не забывайте поддерживать своих детей, когда они поступают правильно и делают хорошие вещи.

Физическое насилие не учит детей внутреннему контролю.

Никогда не шлёпайте ребёнка. Ребёнок, которого шлёпают, никогда не научится управлять своим поведением: он всегда будет искать кого-то ещё, кто бы говорил ему, что правильно делать, а что неправильно. Такие дети обычно руководствуются принципом: «Я не должен ничего делать, иначе меня накажут», вместо «я не должен делать плохие вещи, потому что они плохие». Ваши ожидания должны быть по максимуму чёткими. Поощряйте своего ребёнка, когда он дружелюбен и настроен на сотрудничество. Поддерживайте его, когда он делает свой собственный хороший выбор.

Физическое насилие в любом виде пугает

Контролируйте себя. Ничто не поможет ребёнку, который себя не контролирует, лучше, чем взрослый, остающийся спокойным. Учите детей справляться с собственным гневом и эмоциями и не позволяйте им овладеть собой. Помните, что вы – взрослый человек.

Иногда слишком уставший или встревоженный родитель начинает трясти кричащего – как грудного возраста, так и старше. Так делать нельзя ни в коем случае - это может привести к слепоте, повреждениям мозга или даже смерти ребёнка.

Что делать? Остановитесь! Если вас «достаёт» плач, обратитесь за помощью к другу, родственнику, соседке, попросите их посидеть с ребёнком хоть десять минут, пока вы примете душ или просто выйдете на улицу, успокоитесь. Научитесь просить и принимать помощь других людей. В крайнем случае оставьте грудного ребёнка в кроватке или манеже и уйдите в душ на 5 минут – пусть лучше ребёнок плачет, чем вы причините ему непоправимый вред.

Никогда не бейте ребёнка, чтобы прекратить то или иное его нежелательное поведение «на людях».

К сожалению, многие мамы и папы стесняются того, что ребёнок время от времени выходит у них из-под контроля и это видят другие люди (а иногда и комментируют). И предпочитают прекратить это поведение с помощью насилия. Поймите, что как вам может быть неудобно, что ребёнок раскапризничался на улице, в магазине, на празднике, ребёнку в сто раз тяжелее пережить насилие, совершенное на виду у других (а что ещё хуже - с одобрения чужих людей). Кроме того, вы таким образом даёте понять ребёнку, что его эмоции и его мнение ничего не значат для вас. **Запомните** – ребёнок не может и не должен быть «удобен» окружающим, это не игрушка, которую можно в нужный момент положить в ящик или выключить.

Постарайтесь подстроиться под ребёнка, зная его расписание, пристрастия и заранее подумав, в каких случаях возможны конфликты. Даже если возникла непредвиденная ситуация, нет ничего страшного в том, что ребёнок плачет или капризничает. Возьмите его на руки и идите домой, или отойдите в сторону, сядьте

на лавочку и подождите, пока он успокоится. Стыдно должно быть посторонним наблюдателям, но не вам.

Если вы думаете, что ваши собственные проблемы оказывают влияние на то, как вы воспитываете своего ребёнка, остановитесь, подумайте и обратитесь за помощью. Можно найти группу поддержки и поговорить о своих проблемах – анонимно в Интернете или найти помощь в своём городе.

Если вас наказывали в детстве, очень легко передать это поведение дальше. Вспомните, как вы себя чувствовали ребёнком. А также попытайтесь найти время для себя. Вы почувствуете себя лучше и станете лучшим родителем своему ребёнку.

составлено с использованием интернет-ресурсов

