

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Советы родителям по профилактике жестокого обращения с детьми в семье

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 эти простые правила в нашей непростой жизни...

1. Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
2. Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
3. Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
4. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
5. Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.
6. Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
7. Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически или морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
8. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
9. Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас

опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.

10. Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

11. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.

12. Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если?..

13. Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна

14. Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.

15. Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.

16. Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.

17. Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.

О физическом наказании

Родителям о наказании

- Шлепая ребенка, Вы учите его бояться Вас.
- Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им дурной пример.
- Телесные наказания требуют от родителей меньше ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
- Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.
- Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую

любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.

- У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства: любовь и ненависть,- как сразу возникает конфликт.
- Если Вы шлепаете ребенка под горячую руку, это означает, что Вы хуже владеете собой, нежели требуете от ребенка.
- Частые наказания побуждают ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

Чем заменить наказание?

- Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
- Объяснением. Объясняйте ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.
- Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь – подождите, пока проступок повторится.
- Наградами. Они более эффективны, чем наказание.

Ответственность за жестокое обращение с детьми

Российским законодательством установлено несколько видов ответственности лиц, допускающих жестокое обращение с ребенком.

Административная ответственность. Кодексом РФ об административных правонарушениях предусмотрена ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних — в виде предупреждения или наложения административного штрафа (ст. 5.35 КоАП РФ).

Уголовная ответственность. Российское уголовное законодательство предусматривает ответственность за все виды физического и сексуального насилия над детьми, а также по ряду статей — за психическое насилие и за

пренебрежение основными потребностями детей, отсутствие заботы о них.

Гражданско-правовая ответственность. Жестокое обращение с ребенком может послужить основанием для привлечения родителей (лиц, их заменяющих) к ответственности в соответствии с семейным законодательством.

Профилактика вредных привычек

В профилактике вредных привычек родители смело могут полагаться на основной метод воспитания – личный пример. Те личностные качества, которые мы, родители, хотим видеть у своих детей, важно ярко проявлять самим. У женственной, хозяйственной, заботливой мамы больше шансов воспитать подобную дочь; у мужественного, уравновешенного, ответственного мужчины – подобного сына. В дошкольном возрасте дети буквально копируют взрослых, подражают им, становясь старше, осознанно стремясь быть похожими на них или наоборот, - противоположными им, если какие-то личностные черты родителей проявляются чрезмерно и вызывают раздражение подростка. Для формирования стойкого неприятия подростком наркотиков, алкоголя и табакокурения очень важно, чтобы ни у кого из членов семьи не было этих привычек. Ведь, сколько бы ни рассуждал пьющий отец о пагубности этого порока, своим примером он убеждает сына в допустимости подобного образа жизни. Сталкиваясь с вредными привычками у своих близких в каждодневном их проявлении, ребенок или подросток начинает считать это вещь естественной, обыденной, а поэтому вполне допустимой для себя. Ответственный родитель начинает воспитание своего ребенка с

самовоспитания. Хорошо известно, что именно в неблагополучных семьях или в семьях, где родители живут в постоянном скрытом или явном конфликте, дети значительно чаще приобретают вредные привычки. Хотя пусковым моментом появление вредной привычки – курение, пьянство, наркомании – чаще служит любопытство и действие «за компанию» со сверстниками, в семье, где сохраняют напряженные отношения, дети имеют большой риск закрепления вредных привычек. Постоянное эмоциональное напряжение взрослых проецируется на детей, а дети, не имея опыта разрядки напряжения конструктивными способами, нередко обращаются к наиболее легкодоступными: курению, алкоголю, наркотикам. Родители должны понимать, что, создавая и поддерживая благополучный психологический климат семьи, они создают для своего ребенка здоровую среду развития. Неслучайно говорят: «лень – мать всех пороков». Нередко именно не занятость, отсутствие увлечений и интересных дел приводят подростка в «дурную» компанию. Гарантированным противовесом этому может стать совместная деятельность отца и сына, матери и дочери, а также увлечения подростка спортом, искусством, литературой. Ответственный отец посещает спортивную секцию, бассейн вместе с сыном, вовлекает сына в совместные

дела и участвует в увлечениях сына. Такое взаимодействие структурирует время ребенка, дает ему пример для подражания, создает атмосферу любви, понимания и полной защищенности. Если ребенок с раннего детства приучен к рациональному использованию свободного времени, вряд ли он станет бродить без дела по улице. Родители, имеющие широкий круг интересов, посещающие театры, выставки, увлекающиеся спортом, легко приучают своих детей

рационально структурировать свободное время. Наиболее сложный период в жизни ребенка – подростковый. В это время ребенок уязвим душевно и физически. Уже не ребенок и еще не взрослый, такой одинокий, незащищенный и от этого такой колючий, агрессивный... Родителям очень важно иметь об этом периоде достаточно информации, быть рядом, иметь достаточно желания поддержать своего ребенка. Подросток много времени проводит в компании сверстников. Это естественная потребность подросткового возраста – общение со сверстниками, приобретение навыков социального взаимодействия через коммуникации со сверстниками. Родителям важно понимать это, не препятствовать контактам и, конечно же, приглашать друзей и приятелей подростка домой, знать, с кем он общается, куда уходит, чем заняты ребята в его компании. Подросток стремится к независимой свободе, но не имеет опыта разумного использования свободы, он не умеет связать свободу с ответственностью, этому он будет учиться еще очень долго, а может быть, и всю жизнь. Только духовно зрелый родитель может стать примером ответственности для своего ребенка. По данным исследований педагогов и психологов, большая часть мальчиков пробует курение в начальной школе, алкоголь – в подростковом возрасте, девочки и то, и другое – в подростковом возрасте. Большинство детей, получив кратковременный опыт, теряют интерес к нему, а если в семье сложилась традиция неприятия пороков, дети защищены от стойкого приобщения к ним. К сожалению, у некоторых детей вырабатывается привыкание к курению и алкоголю. Последнее десятилетие, благодаря социальной политике нашего правительства, пропаганде алкоголизма, табакокурения и наркомании через средства массовой информации, катастрофически растет количество подростков,

имеющих стойкую привычку к алкоголю и табаку, а также увеличивается количество подростков – наркоманов. Важно осознать, что это – следствие действий взрослых. Подросток входит в мир взрослых, не имея опыта, доверчивым и незащищенным. Агрессивный и безответственный мир взрослых или понимающий и участливый мир взрослых? К сожалению, чаще – первое. Родители должны четко видеть свои цели воспитания и уметь противостоять отрицательному влиянию социума гармоничные семейные взаимоотношения, понимание и участие. Что же делать, если, несмотря на все старания и участие родителей, теряется контакт с ребенком, и он начинает тревожить вас своим поведением? Самое важное – обратитесь к себе. Проанализируйте, что и как в вашем поведении привело к потере контакта. Вспомните азбуку общения. Беседуя с ребенком о его проблемах, желая высказать ему свою озабоченность его поведением, установите контакт глаз. Никогда и ничего не говорите в спину. Проявляйте больше положительного внимания, умейте слушать и слышать, что рассказывает вам ваш ребенок. Будьте последовательны в своих взглядах и требованиях. Предъявляя требования вашему ребенку, будьте самокритичны и убедитесь, что вы сами полностью соответствуете декларируемому вами эталону поведения, т.е. подтверждаете слово делом. Проявляйте дружеское участие и уважение к своему ребенку и безгранично верьте, что положительный потенциал ребенка непрерывно будет реализован. Поддерживайте подростка в его способности принимать самостоятельные решения, получая радость и удовольствие от общения с ним. Ваша вера в способность стимулирующее влияние. Даже самые ответственные родители, правильно воспитывающие и доверяющие своим детям, не могут быть спокойны, т.к.

влияние социума – средств массовой информации, сверстников, а также здоровое любопытство может привести ребенка к потреблению алкоголя, табака и наркотиков. Больше всего родителей тревожит опасность приобщения ребенка к наркотикам. Если потребление алкоголя и табака легко распознать по запаху, то определение приема наркотика вызывает затруднения. Есть ряд внешних признаков, которые должны насторожить родителей: бледность кожи, расширенные и суженные зрачки, мутные или покрасневшие глаза, замедленная речь, нарушенная координация движений. При наркозависимости изменяется поведение подростка, появляется безразличие к тому, что увлекало прежде, равнодушие к близким, частые и длительные уходы из дома, пропуски занятий в школе. На замечания и критику он отвечает агрессией или отмалчивается. Часто и резко меняется настроение, подросток все более замыкается в себе. Особенно должны насторожить следы уколов, синяки и порезы на руках, маленькие ложечки, свернутые в трубочку бумажечки, капсулы, пузырьки, таблетки – это признаки того, что необходимо обращаться за помощью. В вопросе профилактики вредных привычек, как и в других вопросах воспитания, родителям, чтобы быть компетентными, необходимо читать литературу, консультироваться у специалистов – психологов и педагогов. А главное – чувствовать состояние своего ребенка, проявлять постоянно внимание к нему. Важно помнить, что воспитание – это взаимодействие взрослого с ребенком, в котором родитель имеет возможность поделиться своим ценным опытом и научиться у ребенка быть добрым, открытым и любить безусловно, как любят родителей маленькие дети – просто за то, что они родители. Родители, воспитывая детей, воспитывают себя, учатся быть

совершеннее и любить своих и чужих детей.

Проблема борьбы с курением настолько серьёзна для человечества, что даже Медики называли курение «чумой двадцатого века». Не меньшим злом является неумеренное употребление алкогольных напитков. Алкоголь – сильно действующий наркотик. Попадая в организм в небольших дозах, он вызывает состояние эйфории, чем и объясняется популярность спиртных напитков. Алкоголь пагубно влияет на центральную нервную систему. Даже малые дозы угнетают процесс торможения. При постоянном употреблении спиртных напитков ухудшаются умственная работоспособность и память, снижается качество мыслительных процессов. Уменьшается и физическая работоспособность, скорость двигательной реакции, притупляется обоняние, вкус и слух. Особенно подвержена отрицательному воздействию алкоголя печень. Ухудшается работа пищеварительной и дыхательной систем, снижается потенция. Неумеренное употребление алкоголя ведет к асоциальному поведению. Большинство конфликтных ситуаций, возникающих между подростками, более 70% преступлений и дорожно-транспортных происшествий совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Действенный путь преодоления тяги к спиртному – активное включение в общественную жизнь, увлечение любимым делом, морально-этическое самоусовершенствование, включение физической культуры в режим жизни.

Подростковый суицид – основные признаки надвигающейся проблемы

- Намеки на совершение самоубийства. Наподобие: «ничего, недолго вам меня терпеть» или «я больше никому мешать не буду».
- Прямые высказывания о намерении совершить суицид.
- Потеря интереса к жизни, отстранение от близких и друзей, нивелирование ценностей, безразличие к миру.
- Безвозмездная раздача предметов, которые еще недавно имели большую ценность в глазах подростка.
- Постоянное уединение и угрюмость.
- Потеря интереса к привычным хобби, учебе, неряшливость и отсутствие желания ухаживать за собой.
- Увлечение темой культа смерти. Сатанизм, субкультура готы, оккультные науки, черная магия. Чтение книг о загробной жизни, погребениях, просмотр фильмов, увлечение играми, связанными с насилием, потусторонними силами и т.д.
- Высказывания и философствования о смерти, как о чем-то незначительном и даже забавном. По типу «смерть ерунда, вот жить противно» и т.д.

Факторы в значительной мере предупреждающие подростковый суицид

- Регулярная занятость ребенка в интересных ему сферах. Посещение секций. Спорт, музыка, рисование, программирование и т.д.
- Хорошие открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками. Наличие постоянных друзей и авторитета в окружении ребенка.
- Успешное выполнение поставленных задач и целей (в спорте, учебе и т.д.), признание успехов окружающими, особенно близкими людьми.
- Высокая личная ответственность за окружающих и социальная активность. Шефство над малышами или

стариками, ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние.

Проблема суицида подростков – правильное поведение взрослых

Если вы увидели один из негативных признаков намерения совершить суицид у подростка, то отнеситесь к этому серьезно, чтобы не допустить непоправимое. Лучше всего прибегнуть к помощи специалистов, однако всегда стоит учесть, что в первую очередь самая лучшая помощь это поддержка и понимание близких людей. Помните, что как бы подросток на словах не относился к родителям, он в душе их всё равно любит и готов к диалогу. Другой вопрос состоит в том, что если вы успели выстроить между собой и ребенком стену, то для открытого общения её придется вначале разрушить, а это не всегда легко сделать.

Как вести себя родителям:

- Со всей внимательностью отнеситесь к обидам и проблемам ребенка, даже на ваш взгляд самым пустяковым. Постарайтесь его убедить откровенно вам рассказать, что его расстраивает в вашей семье и в окружающем мире.
- Внимательно выслушайте подростка. Очень часто самоубийства совершаются из-за того, что ребенку просто некому высказаться о своей беде. Приложите усилия, чтобы понять проблему и не осуждайте поступки, приведшие к сложностям, а попытайтесь успокоить подростка и определить пути выхода из сложностей. Предложите свою помощь. Придайте подростку

уверенность, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.

- Сделайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого. Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире.
- Попробуйте учесть глубину кризиса и истинные мотивы ребенка, и серьезность намерений. У подростка могут быть серьезные проблемы, но он может совсем и не думать о суициде.
- Вызовите ребенка на откровенный разговор. Можно прямо спросить о его намерениях, если подросток выскажется и даже опишет свои планы по самоубийству, ему станет значительно легче.