«Мы против насилия и жестокости!»
Памятки для родителей.

Человеческое достоинство является одним из главных оснований прав человека.

Бывает, что люди (дети и подростки особенно) не могут идентифицировать нарушение прав человека, но чувствуют себя униженными. В любом случае, когда мы чувствуем ущемление человеческого достоинства, можно говорить о нарушении прав человека. Все права и свободы человека, так или иначе, связаны с человеческим достоинством. Поэтому очень важно идентифицировать психологическое насилие детей и в школе и в семье, дать этому понятию четкое определение.

1.**Физическое насилие** – любое неслучайное нанесение повреждения ребенку в возрасте до 18 лет родителем, родственником или другим лицом. Эти повреждения могут привести к смерти, вызвать серьезные (требующие медицинской помощи) нарушения физического, психического здоровья или отставание в развитии.

2.**Сексуальное насилие или развращение** - осознаваемое или неосознанное в силу возрастной незрелости или других причин вовлечение ребенка, с его согласия или без, в сексуальные отношения с взрослыми с целью получения последними выгоды, удовлетворения или для достижения корыстных целей. Под сексуальным насилием подразумеваются случаи сексуальных действий, если они совершались с применением угрозы или физической силы, а также, если разница в возрасте насильника и жертвы составляет не менее 3-4 лет. Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой, находясь в зависимости от взрослого, и не может в полной мере предвидеть все негативные для себя последствия сексуальных действий.

3.**Психическое насилие** – воздействие на психику человека путем запугивания, угроз, с тем чтобы сломить волю потерпевшего к сопротивлению, к отстаиванию своих прав и интересов.

Психологическое (эмоциональное) насилие – периодическое длительное или постоянное психическое воздействие родителей (опекунов) или других взрослых на ребенка, приводящее к формированию у него патологических свойств характера или же тормозящее развитие личности.

Психологическим насилием является

- отвержение ребенка, открытое неприятие и постоянная критика ребенка, оскорбление или унижение его человеческого достоинства, угрозы в адрес ребенка;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка, принуждение к одиночеству;

- предъявление к ребенку требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- ложь и невыполнение взрослым обещаний;
- однократное грубое физическое воздействие, вызвавшее у ребенка психическую травму.
- обвинение в адрес ребенка (брань, крики);
- принижение его успехов, унижение его достоинства;
- длительное лишение ребенка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей;
- совершение в присутствии ребенка насилия по отношению к супругу или другим детям; похищение ребенка; подвергание ребенка аморальным влияниям;
- причинение боли домашним животным с целью запугать ребенка

К чему приводит психологическое насилие, в чем проявляется:

- задержка в физическом, речевом развитии, задержка роста (у дошкольников и младших школьников);
- импульсивность, взрывчатость, вредные привычки (кусание ногтей, вырывание волос), злость;
- попытки совершения самоубийства, потеря смыла жизни, цели в жизни (у подростков);
- уступчивость, податливость;
- -ночные кошмары, нарушения сна, страхи темноты, людей, боязнь гнева;
- депрессии, печаль, беспомощность, безнадежность, заторможенность;
- запущенность, отсутствие заботы о детях – невнимание к основным нуждам ребенка в пище, одежде, жилье, медицинском обслуживании, присмотре;
- не растет, не набирает подходящего веса или теряет вес, ребенок постоянно голодает, попрошайничает или крадет пищу;
- брошенный, без присмотра, не имеет подходящей одежды, жилища;
- нет прививок, нуждается в услугах зубного врача, плохая гигиена кожи;
- не ходит в школу, прогуливает школу, приходит в школу слишком рано и уходит из нее слишком поздно;
- устает, апатичен, отклонения в поведении, противоправное поведение.

Если ваш ребенок (подросток) говорит вам, что подвергается насилию, то: поверьте ему. Он не будет лгать о пережитом издевательстве, особенно если рассказывает очень эмоционально, с подробностями, эмоции соответствуют пережитому состоянию.

- Не осуждайте его. Ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ваш ребенок.

-Внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его, показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания.
- Не преуменьшайте его боли, говоря, что "не случилось ничего страшного, все пройдет...".
- Не отвергайте его, если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то, что может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.
-Никогда не применяйте угроз.
Они ослабляют внутреннее «я» ребенка. Происходит это от таких распространенных обещаний: «Еще раз так сделаешь, и я тебя выпорю — сесть не сможешь!», «Ты у меня дождешься — шкуру спущу» и т.д. Они наполняют душу ребенка чувством страха, беспомощности, а иногда и ненависти.
Дело в том, что дети живут только настоящим. Угроза наказания в будущем все равно не действует «с запасом», а негативную реакцию вызывает сразу же.
Никогда не унижайте детей.
Нельзя говорить ребенку: «Как можно быть таким балбесом (ротозеем, хвастуном, болтуном, лгуном)?», «У тебя голова или кочан капусты?», «Ты намусорил хуже свиньи» и прочее в том же духе.
Сколько раз вы оскорбили малыша, столько раз вы нанесли удар по его внутреннему «я» — тому, из чего развивается личность.
Никогда не выдавливайте силой обещание из ребенка не делать то, что вам не нравится.
А мы так часто понуждаем детей: «Обещай, что это не повторится! Ну, я жду! Не слышу обещания!» И ребенок обещает. Что ему остается? А потом вновь делает то, что вы ему запретили. И мы же его попрекаем: «Ты же не сдержал обещания!».
Но самое существенное: малыши имеют дело только с настоящим, они не осознают будущего. Если вынуждать их давать обещания, они просто привыкнут с их помощью избегать неприятностей, ничего реально в своем поведении не меняя.
Никогда не требуйте от ребенка немедленного и слепого послушания. Лучше всего ребенка заранее предупредить о том, что вы собираетесь от него потребовать. Например: «Ты знаешь, нам придется пойти вместе за хлебом — минут через 10». Пусть у него будет немного времени посопротивляться и поворчать, если ему хочется. Свобода выражения чувств оставляет его с сознанием, что с ним считаются. Это гораздо лучше приказа по типу казарменного: «Быстро собирайся! Пойдем в магазин», «Вставай, я кому сказала!».
Ребенок — не робот, а человек, и притом очень ранимый, с хрупким внутренним устройством. Если он постоянно имеет свободу выбора в

разумных пределах, растет в атмосфере уважения к его личности, он станет впоследствии человеком с
развитым чувством достоинства, самоуважения и те же качества будет ценить в других людях. В таком же духе станет растить своих собственных детей.
Никогда не требуйте от ребенка того, к чему он не готов в силу возраста. Если от двухлетнего ребенка требовать того, к чему способен лишь пятилетний, он будет чувствовать свою беспомощность и неприязнь к тем, кто требует от него непосильного.
Никогда не применяйте методы, которые заставляют ребенка чувствовать себя «плохим».
Это происходит, когда родители внушают малышу: «Хороший ребенок так не поступает. Мы с мамой столько для тебя делаем, а ты вот как платишь нам, неблагодарный» и пр.
Ребенка настолько «достают» эти нотации, что он просто «отключается» или находит «блокировки». Доводилось вам слышать, как дети, к примеру, отвечают на обидные дразнилки? «Оскорбляй меня хоть век, все равно я человек», – повторяют они как заклинание. В любом случае, к улучшениям в поведении навешивание ярлыка «плохой» не приводит.
Ничто не оправдывает жестокое обращение родителей к своим детям. Ребенок и родитель имеют равные права, в том числе и право быть свободным от страха и насилия.
Жестокость родителей порождает жестокость детей — порочный круг замыкается. Дети вырастают и начинают мстить за свое поруганное детство, коверкая жизнь другим людям — эстафета ненависти и жестокости продолжается.

Есть старинная мудрость:
«Прежде чем сказать — посчитай до десяти.
Прежде чем обидеть — посчитай до ста.
Прежде чем ударить — посчитай до тысячи».
В последнем случае лучше сосчитать до миллиона — тогда Вы (отец или мать) окончательно остынете, и Вам будет стыдно, что хотели ударить собственного или (чужого) ребенка!
Родители, пожалуйста, образумьтесь! Учитесь владеть собой! Выдержка! Выдержка! Выдержка!
Ведь самим Вам должно быть радостно от общения с ребенком, когда оно воспринимается так: "Слова 'Сыночек' и "Доченька"-
имеют божественно - сказочную силу и энергию, у всех матерей!