

## **Как защитить своих детей от насилия?**

### **(памятка для родителей)**

*Формы жестокого обращения с детьми:*

**Физическое насилие** – преднамеренное нанесение физических повреждений.

**Сексуальное насилие** (или развращение) - вовлечение ребёнка с его согласия и без такого в сексуальные действия с взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды.

**Психическое (эмоциональное) насилие.**

К психической форме насилия относятся:

угрозы, запугивание; оскорбления, крики;

брань, унижение человеческого достоинства; ложь, обман ребенка;

завышенные требования, не соответствующие возрасту;

принуждения к одиночеству, отвержение ребенка;

негативное оценивание с акцентированием на недостатках;

лишение родительской любви, заботы и безопасности;

причинение вреда родителям на глазах у детей.

**Пренебрежение нуждами ребёнка** – это отсутствие заботы о ребёнке, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию.

**К пренебрежению элементарными нуждами ребёнка относятся:**

Оставление ребенка без присмотра;

Непредоставление медицинской помощи ребенку;

Отсутствие должного внимания, опеки, защиты (безнадзорность);

отсутствие адекватных возрасту и потребностям ребёнка питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи.

**Как защитить ребенка от насилия?**

**ПРАВИЛО 1.** Не оставляйте ребенка без присмотра ни на минуту.

**ПРАВИЛО 2.** Научите ребенка избегать незнакомых людей в безлюдных местах (лифтах, подъездах, переходах и т.д.)

**ПРАВИЛО 3.** Объясните ребенку, что нельзя принимать угощения и подарки от чужих или незнакомых людей, даже от соседа. А также подбирать на улице чужие или подозрительные предметы: сумки, фляжки, коробки, игрушки и др.

**ПРАВИЛО 4.** Научите ребенка правильно привлекать к себе внимание. Верные слова: "Помогите! Я не знаю этого человека! Я не хочу с ним никуда идти!"

**ПРАВИЛО 5.** Верьте словам ребенка. Не игнорируйте призывов о помощи! Помните: ребенка может спасти от насилия одно лишь ваше внимание!

### **Обучите ребенка правилам безопасности!**

**1. Я всегда буду спрашивать разрешение у родителей.** Я никогда не буду делать то, что родители мне не разрешают делать, даже если мне очень этого хочется сейчас.

**2. Я буду доверять своим чувствам.** Если я чувствую, что делаю что-то плохое – значит, я не должен этого делать, потому что это может нанести мне вред.

**3. Я умею говорить «нет».** Если я чувствую, что делаю что-то плохое, то я скажу «нет» и убегу домой.

**4. Я всегда буду держаться на расстоянии от того, что заставляет меня чувствовать себя плохо.**

**5. Я знаю, что некоторые незнакомые мне люди могут помочь мне выбраться из опасных ситуаций.** Это женщины, мамы с детьми, дети, милиционеры в форме, продавцы в магазине и аптеке.

**6. Я знаю, что мое тело принадлежит только мне.**

**7. Я играю и гуляю только в тех местах, в которых мне разрешили мои родители.** Я буду избегать мест, в которых мало света и мало людей.

**8. Я не буду разговаривать с посторонними людьми, принимать подарки от взрослых, соглашаться садиться к ним в машину, гулять с ними или ходить к ним в гости без разрешения моих родителей.**

**9. Я всегда буду закрывать свой дом и не открою его никому, кроме своих близких.**

**Будьте готовы прийти на помощь своему ребенку в любой момент!**

1. Обращайте больше внимания на круг общения Вашего ребенка. Держите под рукой адреса и телефоны его друзей.
2. Познакомьтесь со своими соседями. Узнайте как можно больше о них и их образе жизни.
3. Изучите местность по соседству от Вашего дома. Покажите ребенку безопасные места для игр и места, которые ему следует избегать.
4. Не наносите имя ребенка на одежду, школьные принадлежности или портфели.
5. Запрограммируйте на телефоне ребенка кнопки с Вашими телефонами и телефонами всех Ваших родственников и близких людей, а также кнопки экстренной службы оператора мобильной связи.
6. Если у Вас дома есть компьютер, подключенный к Интернету, установите на нем программу, позволяющую Вам просматривать все сайты, на которые заходил Ваш ребенок, все сообщения, которые он отправил и получил.
7. Поищите альтернативы тому, чтобы оставить Вашего ребенка одного дома, в машине или на улице.
8. Если ребенка все же пришлось оставить дома одного, разъясните ему, что не следует открывать дверь незнакомым людям и рассказывать о том, что он остался дома один.
9. Объясните ребенку, что если он заметил, что за ним продолжительное время следует неизвестный человек, лучше остановиться в людном месте и подождать, когда он пройдет. Если же незнакомец продолжает преследование, ребенку лучше не заходить в дом, а помахать рукой пусть даже пустому окну, сделав вид, что он видит там родителей.
10. Старайтесь не давать ребенку крупные купюры денег, если отправляете его в магазин за покупками. Это может привлечь внимание преступников.

11. Не стоит покупать детям дорогие «мобильники». Постарайтесь объяснить ребенку, что сотовый телефон лучше носить в кармане, а не на виду, например, вывешивать на шею.

12. Будьте образцом для подражания своему ребенку. Слушайте своего ребенком и разговаривайте с ним, поощряйте его за открытость и приводите ему аргументы убеждением, а не насилием.

13. Давайте ребенку понять, что Вы любите его таким, какой он есть. Внушите ему уверенность в Вашей любви и в Вашей постоянной поддержке!

### **Когда обращаться за помощью!**

Если ребёнок причиняет физическую боль себе или другим ;

Если один из родителей ребёнка стал жертвой насилия;

Если в течение 3-4 месяцев проблемы ребёнка не исчезли;

Если у ребёнка 5 или более показателей поведения, указанных далее.

*Если вы волнуетесь по поводу ребёнка, которого вы знаете хорошо, помните, что вы играете очень важную роль.*

### **Обратитесь за помощью!**

#### **К кому обращаться за помощью?**

Психолог

Социальный педагог

Детский адвокат

Службы здравоохранения

#### **Что мы видим, когда ребёнок в беде?**

Проблемы со сном, кошмары, страх перед засыпанием.

Головные боли, боли в желудке, соматические симптомы.

Повышенная агрессивность. Очень высокая активность (гиперактивность).

Постоянная тревога по поводу возможной опасности.

Утрачивание навыков, приобретенных ранее (привычка пользования туалетом, знание цветов, умение считать, и т. д.).

Нежелание общения и участие в играх.

Эмоциональная глухота.

Беспокойство по поводу безопасности любимых людей.

Проблемы с вниманием.

Повторяющееся проигрывание происшествий.

Это некоторые проблемы, которые могут появиться в школе, дома либо в любой знакомой обстановке, когда ребёнок видит или слышит насилие. Эти же проблемы могут появиться по другим причинам. Но если вы наблюдаете ребёнка, знайте, что увиденное им насилие может быть одной из причин.

**Исцеление начинается с общения. Заботливый взрослый - самый лучший фактор, который поможет ребёнку чувствовать себя в безопасности.**

**Разрешите ребёнку рассказывать.** Это помогает сказать о жестокости в их жизни взрослому, которому дети доверяют.

**Дайте простое и ясное объяснение страшным происшествиям.** Малыши чувствуют иначе, чем взрослые. Они не понимают истинных причин жестокости и часто обвиняют себя.

**Помогите детям узнать, что их ждёт.** Правила и распорядок дня детей дают им возможность знать, что будет дальше.

**Формируйте самооценку детей.** Дети, живущие в атмосфере насилия, нуждаются в ежедневном напоминании, что они любимы, умны и важны.

**Обучайте альтернативе жестокости.** Помогите детям решать проблемы и не играть в жестокие игры.

**Решайте все проблемы без жестокости, выказывая уважение к детям. Будьте для них примером.**

**Самое ценное, что есть у нас, — это наши дети!**