# C:\Users\Анна\Desktop\10.jpg

# Памятка

# по предупреждению жестокого обращения с детьми

Насилию скажем -  НЕТ!

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

**Когда взрослый  человек бьет маленького ребенка, ребенок чувствует беспомощность и фрустрацию.**

     Эти чувства могут в дальнейшем сделать ребенка депрессивным или агрессивным.

**Физическое насилие приводит к тому, что у ребенка 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.

**Если вы бьете ребенка, 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.

**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 ребенка.  Что делать?**   
     Остановитесь! Если вас «достает» плач, обратитесь за помощью к другу, родственнику, соседке, попросите их посидеть с ребенком, 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 ребенка в кроватке или манеже и уйдите в душ на 5 минут – пусть лучше ребенок плачет, чем вы причините ему непоправимый вред.

**Физическое насилие (в любом виде) – пугает.**

      Контролируйте себя. Ничто не поможет ребенку, 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.

**Никогда не бейте ребенка, чтобы прекратить то или иное его нежелательное поведение «на людях».**      К сожалению, многие мамы и папы стесняются того, что ребенок  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 ребенок раскапризничался на улице, в магазине, на празднике, ребенку в сто раз тяжелее пережить насилие, совершенное на виду у других (а что еще хуже - с одобрения чужих людей). Кроме того, вы таким образом даете понять ребенку, что его эмоции и его мнение ничего не значат для вас. Запомните – ребенок не может и не должен быть «удобен» окружающим, это не игрушка, которую можно в нужный момент положить в ящик или выключить.   
     Если вас наказывали в детстве, очень легко передать это поведение дальше. Вспомните, как вы себя чувствовали ребенком. А также попытайтесь найти время для себя. Вы почувствуете себя лучше и станете лучшим родителем своему ребенку.

**Во многих капризах и шалостях Вашего малыша повинны Вы сами, потому что:**  
- вовремя не поняли его;  
- пожалели свои силы и время;  
- стали воспринимать его через призму несбывшихся надежд или простого раздражения;  
- стали требовать от него того, что он попросту не может Вам дать – в силу особенностей возраста или характера.

**Не оставайтесь наедине со своими проблемами.**

**Звоните, и мы поможем Вам найти выход**

**из сложившейся ситуации.**

**Единый общероссийский телефон доверия**

**«8 - 800- 2000 -122»**

**Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации МО «Чойский район» тел: (838840) 22-4-86**