

Управление образования Ошмянского райисполкома

Если вы регулярно испытываете гнев и чувствуете, что можете потерять контроль, воспользуйтесь этими рекомендациями:

- Сделайте глубокий вдох и посчитайте до 10. Дайте себе и ребенку "перерыв" и выйдите из комнаты.
- Поговорите с другом, родственником или психологом и расскажите ему, что Вы чувствуете.
- Найдите способ расслабиться. Это могут быть разнообразные упражнения, прослушивание музыки, чашка чая, горячая ванна или что-нибудь, что подходит Вам.
- Помните о том, что это Ваш ребенок и Вы его очень любите.
- Юмор помогает в стрессовых ситуациях.
- Попросите о помощи. Быть родителем – это огромная ответственность.
- Если Вы пострадали от насилия и жестокого обращения в детстве, постарайтесь не переносить это страдание на своего ребенка.

Если вы подозреваете, что какой-то ребенок растет в среде, где есть насилие, помогите этому ребенку. Не будьте равнодушны. Можно сообщить о насилии в учреждение образования, социальную службу и службу защиты прав детства

Виды насилия:

Физическое насилие – преднамеренное нанесение ребёнку побоев, травм, повреждений, увечий

Психологическое насилие (эмоциональное и словесное) – оскорбительные, изнурительные слова, которые вызывают боль, снижают уверенность в себе, снижают самооценку или иным образом оказывают влияние на психику ребенка.

Сексуальное насилие – любое участие ребенка в половых отношениях или связанных с ними действиях

Пренебрежение – неудовлетворенность различными потребностями ребенка, такими как материальные и эмоциональные.



БЕЗ ЖЕРТВ!

как защитить своего ребенка от
насилия

педагог-психолог

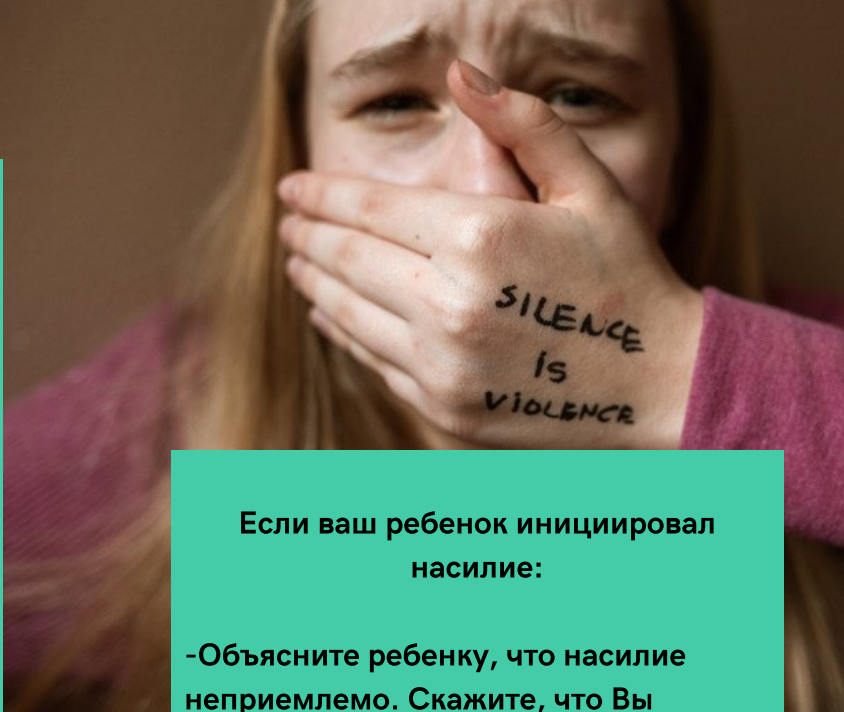
Цуденишского яслей-сада-
средней школы Петкевич А.И.

Задачи родителя - сформировать психологический иммунитет против насилия

- ребенок должен знать о существовании своих границ
- защищать телесные границы
- выстраивание доверительных отношений
- предоставление ребенку некоторой свободы и поддержки

Научите детей защищать себя. Очень важно объяснить ребенку, как защитить свою правду, уважая взгляды других. Дети должны научиться защищать свои права неагрессивным образом.

Слушайте детей, никогда не обвиняйте их и делайте все, чтобы они не пострадали. Не опускайте руки, пока не будете уверены, что Ваш ребенок в безопасности. Остановите насилие и жестокое обращение.



Если ваш ребенок инициировал насилие:

- Объясните ребенку, что насилие неприемлемо. Скажите, что Вы любите его и не хотите, чтобы он это делал.
- Подумайте о том, что могло привести Вашего ребенка к тому, что он так поступил?
- Получает ли ребенок достаточно положительного внимания от Вас?
- Объясните своему ребенку, насколько серьезным и разрушительным является насилие.
- Попросите ребенка представить, как бы он чувствовал себя на месте жертвы.
- Четко объясните, как бы вы хотели чтобы он повел себя.

Насилие в школе:

- Во многих школах все чаще совершается буллинг или другие акты насилия.
- Нападение - всегда преднамеренное действие для того, чтобы напугать или причинить физический вред. Оно может быть как физическое, так и психологическое. Это приводит к тяжелым последствиям, катастрофам.
- Последствием насилия в отношении ребенка может быть суицид.

Что вы можете сделать?

- Серьезно относитесь к любому насилию в школе и за ее пределами.
- Поговорите со своим ребенком о том, что происходит в школе, и внимательно выслушайте любые его проблемы. Напомните ребенку, что вы на его стороне, и что Вы всегда будете верить тому, что он говорит вам.
- Поговорите об этом с учителем ребенка или администрацией школы, ищите помощь.

Если насилие в отношении вашего ребенка было применено:

- Скажите ребенку, что это не его вина
- Помогите ребенку найти способы борьбы с насилием, предложите несколько выходов из ситуаций, которые возникли
- Не поощряйте агрессивную реакцию на нападение. Это, скорее всего, только ухудшит ситуацию
- Если проблема существует, не игнорируйте ее. Это позволяет злоумышленнику продолжить свою работу.
- Сообщите о насилии в школу, если это школьный буллинг. Необходимо включить учителя, ребенка и родителей других детей в проблему
- Помогите стать вашему ребенку более уверенным в себе.