**Как уберечь подростка от насилия**

Говоря простым языком, насилие над ребенком – это любые действия или бездействие родителей либо других взрослых, в результате которых наносится вред физическому и психическому здоровью ребенка, создаются условия, мешающие его оптимальному развитию, а также нарушаются права ребенка.

Насилие по отношению к детям может проявляться в различных формах. Специалисты выделяют **четыре основных вида насилия:**

**1. физическое насилие** – это нанесение ребенку различных травм и телесных повреждений, которые причиняют ущерб его здоровью, нарушают развитие. Существуют ближайшие и отдаленные последствия физического насилия. К ближайшим последствиям относятся характерные физические травмы и повреждения, а также изменения в эмоциональном состоянии ребенка. К отдаленным последствиям физического насилия относятся различные заболевания, нарушения физического и психического развития, а также изменения в поведении. Чем младше ребенок, тем больше вероятность того, что у него возникнут задержка речевого развития и/или неврозы.

**2. психологическое (эмоциональное) насилие** - постоянное или периодическое вербальное или невербальное (то есть выраженное словами или другими способами) оскорбление ребенка, угрозы и унижения, обвинения в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви и неприязни, постоянная ложь или искажение действительности, в результате чего ребенок теряет доверие к взрослому или к самому себе, а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возраст- ным возможностям.

***Главными последствиями психологического насилия являются:***

• *Низкая самооценка.* Ребенок, страдающий от эмоционального насилия, вырастает с уверенностью, что он плохой, бестолковый и заслуживает только плохого отношения. Дети считают, что взрослый всегда прав, и, если родители говорят – он ни на что не годен, значит, так и есть на самом деле.

• *Эмоциональные проблемы.* Замедляется эмоциональное развитие ребенка. Это выражается в том, что он не может или не умеет, а чаще – просто боится проявлять эмоции (допустим, свою радость или огорчение), не способен рассказывать о собственных чувствах, и поэтому ему тяжело понять чувства других людей.

*• Проблемы в построении отношений.* Ребенку очень тяжело устанавливать и поддерживать отношения с окружающими, потому что он не умеет выражать свои чувства и понимать чувства других; кроме того, он не испытывает доверия к людям.

**3. сексуальное насилие.**

Как защитить ребенка от сексуального насилия? Лучший способ защитить детей – вооружить их знаниями. Учить детей правилам безопасности надо постоянно, меняя формы и подходы по мере взросления ребенка. При этом очень важно не говорить ребенку таких слов, как «насилие», «насильник». Не следует запугивать ребенка, рассказывая ему ужасные истории. Страх обезоруживает и парализует; он помешает ребенку правильно вести себя в опасной ситуации.

Некоторые родители боятся убить в детях доверие к окружающим людям и к миру в целом, поэтому предпочитают не говорить об опасностях, которым может подвергнуться ребенок. Этого не произойдет, если во время таких бесед родители будут повторять ребенку, что большинство людей достойны доверия, но есть и такие – их, к счастью, немного – кто способен причинить вред. А поскольку отличить одних от других бывает трудно, надо соблюдать правила безопасности.

**4. неудовлетворение основных жизненных потребностей ребенка** - этот вид насилия подразумевает нежелание или неспособность родителей удовлетворять нужды ребенка, связанные с развитием его физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей.

Насилие, пережитое в детстве, не проходит бесследно – оно накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека. Плохие отношения, непонимание между родителями и детьми часто порождают «цепочку» осложнений у современных детей и подростков, начиная от трудностей в школе и заканчивая личностными проблемами.

**Четыре заповеди мудрого родителя**

• Пытаться сделать из своего ребенка самого-самого – неблагодарное занятие. Всегда найдутся те, кто сильнее, быстрее, умнее, красивее и т. п. Не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел; даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Хвалите ребенка за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

• Не сравнивайте ребенка вслух с другими детьми. Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Если разговор о том, что «Вероника из соседней квартиры заняла 1-е место на математической олимпиаде» происходит в присутствии вашего ребенка, то и вы скажите о нем что-нибудь хорошее. Любящий родитель всегда най- дет, за что похвалить (например, он любит животных, помогает вам по дому, играет с младшим братиком или сестричкой, всегда спрашивает вас о вашей работе и т. п.).

• Не шантажируйте ребенка. Навсегда исключите из своего лексикона такие фразы: «Я все для тебя делала, а ты…», «Я тебя растил, а ты…» Это называется шантажом и является самой нечестной из всех попыток устыдить. И самой неэффективной, потому что на подобные заявления 99% детей отвечают: «А я не просил меня рожать!»

• Никогда не выясняйте отношения с ребенком при свидетелях. Если возникает ситуация, заставляющая вас покраснеть (ребенок нахамил взрослому, устроил истерику в магазине), нужно твердо и решительно увести его с «места происшествия». Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым, поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните, почему так делать нельзя, и постарайтесь узнать, зачем же ваш ребенок так поступил – наверняка этому есть причина.

**Что нужно делать родителям, чтобы их отношения с детьми были доверительными?**

-Разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы. Ребенок нуждается в общении не меньше, чем в пище и одежде. Чтобы узнать, как ему живется и как он себя чувствует в родном доме, родителю надо разговаривать с ребенком. Разговор – главный инструмент общения, и говорить следует обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с ребенком за день.

- Рассказывать о своих чувствах. Например, родитель испытывает раздражение по какому-либо поводу, но не говорит об этом ребенку. Ребенок, в свою очередь, догадывается о состоянии родителя по его мимике, позе, жестам, интонации. И, если ему говорят, что все хорошо, ребенок чувствует фальшь, у него появляется недоверие. К тому же сильные эмоции все равно найдут выход в резких словах или действиях. Когда отрицательные эмоции озвучены, проговорены взрослым или ребенком, их накал уменьшается. Образец проговаривания своих чувств ребенку дает взрослый. Например: «Я раздражаюсь, когда приходится повторять несколько раз, чтобы меня услышали». При этом важно, чтобы взрослые выражали все чувства, которые они испытывают к ребенку: и позитивные (восхищение, нежность, симпатию, любовь, радость от того, что у ребенка чтото получается, и т. п.), и негативные (гнев, раздражение, возмущение, недовольство, обиду и др.).

- Делать что-то вместе. Совместные занятия детей и родителей не только помогают детям стать более самостоятельными в будущем и получить разнообразные навыки, но и укрепляют их взаимоотношения с мамой и папой. У ребенка появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности со всеми членами семьи.

- Поддерживать ребенка в трудных ситуациях, избегать критики. Когда ребенок, например, получил на уроке низкую оценку, родителям следует спокойно выяснить, почему это произошло: «Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут можно сделать…», «Ты очень огорчен из-за оценки?», «Можешь рассказать, какое задание у тебя было?», «Какая часть была трудной для тебя?», «Что помешало тебе выполнить задание?».

- Уметь слушать ребенка. Нужно стараться больше слушать и меньше говорить, выражать заинтересованность: «Я понимаю», «Это интересно», «В этот момент ты чувствовал…» При этом следует искренне вникать в смысл слов ребенка, задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику ребенка, поскольку не все можно выразить словами. По окончании рассказа можно подводить итоги, делать обобщения: «Главное в том, что ты сказала…», «То есть, получается такая ситуация…», «Если я правильно тебя поняла...».

**Способы выражения родительской любви**

Уважаемые родители!

Вы очень любите своих детей. Помните, что ваша любовь необходима им, как воздух. Дети – зеркало для своих родителей. Если вы одариваете их любовью, они ее отражают и возвращают вам.

Как родителям проявлять свою любовь к ребенку? Ниже перечислены несколько основных форм выражения родительской привязанности.

• Визуальный контакт. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым, доброжелательным, любящим взглядом.

• Физический контакт. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу.

• Уделяйте внимание. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.

• Слушайте детей. Используйте метод «активного слушания», рассказывайте ребенку о своих чувствах, называйте те чувства, которые испытывает он.

• Говорите детям хорошие и ласковые слова: «Я люблю тебя», «Как я рад, что ты у нас есть», «Как я рада тебя видеть», «Мы очень любим тебя» и др.

• Отмечайте дни рождения детей, дарите им подарки на праздники.

• Улыбайтесь детям как можно чаще.

• Знакомьтесь с друзьями ребенка; вместе с ним принимайте участие в школьных или других мероприятиях.

• Вы – взрослый человек, опытный и сильный, поэтому сдерживайте эмоции в конфликтных ситуациях.

• Разрешайте детям ошибаться, и разрешайте им проявлять свои чувства.