**Если ваш ребенок (подросток) говорит вам, что подвергается насилию**, то:

1. Поверьте ему. Он не будет лгать о пережитом издевательстве, особенно если рассказывает очень эмоционально, с подробностями, эмоции соответствуют пережитому состоянию.

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

3. Внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его, показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания.

4. Не преуменьшайте его боли, говоря, что "не случилось ничего страшного, все пройдет...".

5. Не отвергайте его, если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то, что может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.

**Родители, никогда так не поступайте…**

**1. *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.

**2. *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.

**3. *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.

**4. *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.

***5. 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.

***6. 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 — не раб, родитель — не господин.**

**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!

***За консультациями можно обратиться в отделение социальной адаптации и реабилитации.***

**Мы находимся:** г. Ельск, ул. Дзержинского, 5

отделение социальной адаптации и реабилитации –

каб. 2.13.1, **тел.: (802354) 4-29-39**

**Психолог** - каб. 2.11, **тел.: (802354) 4-33-70**

Учреждение «Ельский территориальный центр социального обслуживания населения»