**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

 **ПО ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА БЕЗ ФИЗИЧЕСКОГО НАКАЗАНИЯ**

**Стремление к насилию – удел слабых людей**

**Специалисты современной детской психологии категорически против любых наказаний в семье. Если ребенок вас регулярно не слушается, нужно понять причину этого. Либо между вами нет эмоционального контакта, либо ваши требования слишком высоки для ребенка.**

***«Дети могут, ведут, себя хорошо; если не могут, мы должны выяснить причину, чтобы оказать им помощь». Росс В. Грин, психиатр и психолог***

***ПРИМЕР.* *Двухлетняя девочка не хотела чистить зубы. Мама ее ругала, шлепала, грозила отвести к врачу, но ничего не помогало. Мама всеми способами пыталась сломить со - противление девочки, однако это только вызывало у ребенка протест. А можно было действовать по-другому: вместе с дочкой пойти в магазин, купить красивую или необычную по форме щетку и детскую пасту с приятным вкусом, и дома предложить ей почистить зубы вместе. А потом – вместе почитать, нарисовать замок для принцессы или придумать какое-то другое, не менее интересное, занятие.***

**Причины непослушания могут быть и следующими:**

* + - **Борьба за внимание;**
		- **Стремление к самоутверждению;**
		- **Желание «отомстить»;**
		- **Потеря веры в собственные силы.**

**Физическое насилие – это нанесение ребенку различных травм и телесных повреждений, которые причиняют ущерб его здоровью, нарушают развитие или лишают жизни.**

**Физическое насилие подразумевает избиение, истязание, сотрясение, пощечины, щипки, подзатыльники, шлепки, удары, прижигание горячими предметами, жидкостями, сигаретами; укусы, удушение или утопление; вовлечение ребенка в употребление алкоголя, наркотиков,
а также отравляющих веществ или медицинских препаратов, вызывающих одурманивание.**

**Существуют ближайшие и отдаленные последствия физического насилия.**

**Ближайшие – характерные физические травмы и повреждения, а также изменения в эмоциональном состоянии ребёнка.**

**Страх. У маленького ребёнка из-за того, что он не знает, когда его будут бить в следующий раз, развиваются симптомы, обусловленные стрессом: тревога, головная боль, психосоматические расстройства. Для него характерна повышенная возбудимость, ожидание нападения, страх перед болью. Страх может проявляться в стремлении куда-то бежать, прятаться, а также в излишней заторможенности, внешнем безразличии. В любом случае ребёнок может быть охвачен тревогой, гневом.**

**Депрессия и суицидальное поведение. Дети постарше могут впадать в депрессию, могут чувствовать себя никчемными, становятся агрессивными к родственникам, сверстникам. Результатом могут стать увечья, суицид.**

**Побег из дома.  Дети оказываются на улице, могут попасть в криминальную среду.**

**Отдалённые – различные заболевания, нарушения физического и психического здоровья.**

**Агрессивность и жестокость к окружающим. Дети способны применить насилие к любым другим людям с разными взглядами, расой. Даже просто к прохожим.**

**Асоциальное поведение.  Результатом пережитой травмы может стать не только агрессивность, но и чрезмерная пассивность, отсутствие способности к самозащите. Эти дети нередко становятся жертвами преступления (порнография, торговля людьми).**

**Трудности в общении. Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности в социализации. Решение своих проблем чаще всего они находят в асоциальной среде.**

**Трудности в построении будущих семейных отношений.  Люди, подвергавшиеся семейному насилию, не в состоянии проявлять заботу по отношению к взрослым. В большинстве своём проявляют насилие к членам семьи.**

**Воспитывая детей, нужно помнить, что они нуждаются не в физическом наказании, а в поддержке и наставлении со стороны родителей. Родители, использующие часто физические наказания, добиваются только видимости послушания со стороны детей.**

**Чтобы избежать жестокого обращения с детьми, родителям следует научиться эффективным способам общения с ними.**

***ПРИМЕР. Двухлетняя девочка не хотела чистить зубы. Мама ее ругала, шлепала, грозила отвести к врачу, но ничего не помогало. Мама всеми способами пыталась сломить сопротивление девочки, однако это только вызывало у ребенка протест. А можно было действовать по-другому: вместе с дочкой пойти в магазин, купить красивую или необычную по форме щетку и детскую пасту с приятным вкусом, и дома предложить ей почистить зубы вместе. А потом – вместе почитать, нарисовать замок для принцессы или придумать какое-то другое, не менее интересное, занятие.***

**Поскольку трудные ситуации и конфликты с ребенком возникают буквально на каждом шагу, взрослым нужно уметь конструктивно их разрешать. А помогут Вам в этом следующие рекомендации:**

**Воспитание ребенка без наказания**

**На принципах:**

* **Безусловной любви**
* **Признания уникальности личности ребенка**
* **Уважение интересов и ценностей ребенка**
* **Умения родителей видеть свои ошибки и признавать свое несовершенство**
* **Установления семейных правил**
* **Личного примера**
* **Последовательности**

**Освоения методов воспитания:**

* **выстраивания доверительных отношений**
* **приучения ребенка к дисциплине «Тайм-аут. Метод естественных последствий»**
* **эффективного разрешения конфликтов**
* **правильного общения метод «Активного слушания»**
* **выражать свои негативные чувства**
* **освоение способов релаксации (расслабления) для родителей**

**Используя четыре заповеди мудрого родителя:**

* **Пытаться сделать из своего ребенка самого – самого – неблагодарное занятие**
* **Не сравнивайте ребенка вслух с другими детьми**
* **Не шантажируйте ребенка**
* **Никогда не выясняйте отношения с ребенком при свидетелях.**

**Применяя все способы выражения родительской любви:**

* **Внимание (уделяйте время на совместные игры и дела каждый день)**
* **Нежные и ласковые слова (чаще называйте ласковым именем, «я люблю тебя, ты мне дорог», отмечайте его хорошие качества)**
* **Прикосновения (ласковые прикосновения и поглаживания, поцелуи)**
* **Ласковый взгляд (разговаривая глаза в глаза на одном уровне, а не сверху-вниз)**
* **Похвала**
* **Разрешите проявлять свои чувства**
* **Разрешите совершать ошибки.**

***«Чтобы избежать ошибок, надо набираться опыта; чтобы набираться опыта, надо делать ошибки»***

 ***Лоуренс Питер, писатель и педагог***

**Уважаемые родители! Рекомендуем Вам для прочтения материал, который поможет избежать ошибок в воспитании ваших детей:**

[**https://www.unicef.by/uploads/models/2017/02/b018.pdf**](https://www.unicef.by/uploads/models/2017/02/b018.pdf)

**https://www.unicef.by/uploads/models/2017/02/b03.pdf**