**Правила, которые могут**

 **защитить ребенка.**

1. Всегда верьте и помогайте ребенку. Он не должен сомневаться в том, что вам можно сказать все.

2. Если детей не сопровождает взрослый, лучше, если они везде, где возможно, будут ходить парами или группами. Детям не следует ходить домой одним.

3.  Нельзя разрешать маленькому ребенку находиться в общественных местах  одному (например, в туалете)

4.  Необходимо удостовериться в том, что няне или другому воспитателю можно доверять.

5.  Если ребенку что-то угрожает, он вправе делать все, что угодно: убежать, кричать, драться кулаками, лгать. Важна лишь безопасность ребенка.

6.  Ребенок сам решает, кому он позволяет себя целовать и обнимать. Нельзя заставлять ребенка делать это против его воли, особенно, если он чувствует, что это неправильно.

7.   Добейтесь того, чтобы ребенок твердо знал: если кто-то предлагает ему что-то неприятное, показывает порнографические картинки, фотографирует его обнаженным или делает подарки - об этом надо обязательно рассказать родителям. Убедите ребенка в том, что его не будут обвинять или ругать, что бы не делал с ним взрослый.

8.  Дети должны точно сообщать вам, с кем они уходят, куда идут и когда вернутся.



**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**

**круглосуточно**

**бесплатная, анонимная**

**психологическая помощь для детей, подростков, родителей и педагогов**



**Департамент образования и науки Костромской области**

**областное государственное**

 **казенное учреждение**

**«Костромская областная**

**психолого-медико-педагогическая комиссия»**

***Рекомендации родителям по воспитанию ребенка***

 ***без физического наказания***

******

**Кострома**

 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. В отсутствии родителей, дети поступают так, как им хочется, а не так, как от них требуется.

     **1. Вы можете изменить ситуацию так, чтобы ребенку незачем было вести себя неправильно.**

**Пример:**  ребенок постоянно обращается с требованиями, просьбами, не дает родителям поговорить друг с другом.

*Предложение:* не дожидайтесь,

пока ребенок станет демонстрировать потребность в вашем внимании с помощью капризов. Придя с работы, сразу уделите внимание ребенку, хотя бы 15 минут, поиграйте, поговорите с ним. Используйте любую возможность, чтобы выразить свои теплые чувства ребенку (чаще улыбайтесь, проходя мимо, просто погладьте его по руке).

     **2. Не предъявляйте к ребенку требований, которые не соответствуют его возрасту и возможностям.**

**Пример:** отец наказывает свою дочь, чтобы научить ее не выбегать на оживленную улицу.

*Предложение:* Научите ребёнка правилам дорожного движения, расскажите об опасностях, которые могут возникнуть

на улице. Присматривайте за ребёнком в опасных ситуациях, пока он не достигнет

возраста, когда сам сможет оценить степень опасности.

**3.  Если ребенок обманывает, разберитесь в причинах лжи ребенка.** Важно понять, что ребенок не родился лгуном, у него должна быть причина для этого: желание избежать наказания, страх перед отвержением. Убедите ребенка, «что лучше «горькая правда, чем сладкая ложь».

**4. Учитесь владеть своими чувствами.**

Старайтесь  сдерживать свои эмоции и физическую силу. Используйте те приемы релаксации, которые вы знаете: глубокий вдох, счет до 10, расслабление мышц.

Если ребенка часто наказывать, то он может привыкнуть реагировать только на физическое наказание.  Кроме физического наказания существуют другие меры дисциплинарного воздействия, которые вы еще возможно не использовали:

1. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, отчего ваш ребенок ведет себя так, как вам не хочется?

2. Подумайте, не требуете ли вы от него слишком многого?

3. Возможно, поступок ребенка, за который вы его наказываете, - это сигнал тревоги, говорящий, что ребенок попал в трудную ситуацию?

4. Вы можете помочь своему ребенку, поддержать его, не прибегая к физическому наказанию.

**Как установить контакт с ребенком, чтобы предотвратить жестокое обращение с ним**

 Необходимо помнить, что лучше предотвратить, чем потом исправлять. Родители смогут сделать многое для того, чтобы насторожить детей, предупредить их об опасности жестокого обращения с ними и научить избегать его.

             Для этого необходимо, чтобы между вами и детьми существовали доверительные, открытые отношения. В их установлении большую роль сыграют ваши разговоры  о ваших личных проблемах по «Телефону доверия» для детей и подростков. Разговор с ребенком о жестоком обращении особенно о сексуальном насилии может быть трудным и потребует времени. Но если это защитит вашего ребенка, дело этого стоит. Что именно вы скажете ребенку, зависит от его возраста, но даже самые маленькие смогут понять такие правила, как «не разговаривай с незнакомыми людьми», «не уходи с незнакомыми людьми», «не соглашайся делать то, что тебе неприятно». Убедите ребенка, что его тело принадлежит только ему и он вправе сказать «нет» любому, кто хочет до него дотронуться. Объясните ребенку, что взрослые могут угрожать ему или его родителям, чтобы заставить его соблюсти тайну. Ваш ребенок должен понять, что есть «нехорошие» тайны, которые нельзя соблюдать.