

Рекомендации для родителей

Как избежать жестокого обращения с ребенком в собственной семье?

- ☞ Знать о том, что является жестоким обращением с ребенком и особенно о последствиях такого обращения с детьми.
- ☞ Признаться себе, что это происходит в ваших отношениях с ребенком.
- ☞ Понять: почему это происходит? Отчего? («Как меня наказывали в детстве? Как я наказываю?»).
- ☞ Пробовать применять альтернативные методы, применять советы и рекомендации психологов. Решить свои проблемы, если они в основе жестокого обращения с ребенком.
- ☞ Не предпринимайте никаких действий, если Вы раздражены. Для начала возьмите себя в руки и успокойтесь. Отстранитесь от ситуации и постарайтесь взглянуть на нее со стороны. Все решения принимайте в спокойном состоянии.
- ☞ Вспомните о своих интересах, уделите себе внимание. Успокоившись и расслабившись сами, Вы станете спокойнее вести себя и со своим ребенком.
- ☞ Будьте с ребенком доброжелательным, но твердым.
- ☞ Будьте последовательны в своих действиях.
- ☞ Предоставляйте ребенку право выбора. Пусть он знает о тех мерах, которые Вы предпримите в ответ на его непослушание, и сделает самостоятельно выбор между своим послушным поведением и возможным наказанием.
- ☞ Позвольте ребенку столкнуться с последствиями своих действий.
- ☞ Дайте ребенку возможность достичь с вами договоренности.
- ☞ Постарайтесь в своей семье не устанавливать слишком много запретов. Но те, которые существуют, нарушать нельзя – ребенок должен быть в этом уверен. В противном случае его ждет наказание.
- ☞ Учитесь правильно критиковать ребенка: порицая, следует дать понять ребенку, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется.
- ☞ Если Вы чувствуете, что вы не правы – имейте мужество признаться ребенку в этом.
- ☞ Если кто-то жалуется на поведение вашего сына или дочери, не спешите сразу наказывать детей, выясните мотивы их поступков.
- ☞ Выбирайте наказание, адекватное проступку.
- ☞ Не наказывайте ребенка из-за того, что у вас плохое настроение или «для профилактики».
- ☞ Будьте внимательны и справедливы к своим детям, решайте вместе их проблемы, и тогда ваш ребенок вряд ли убежит из дома.
- ☞ Развивайте в ребенке уверенность, положительное отношение к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт.
- ☞ Научите ребенка эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях.

Заместитель заведующего по ВМР
Кузина Л.А.