**Разговор с родителями:**

**стратегии предупреждения насилия в семье.**

1. ПОДАВАЙТЕ ХОРОШИЙ ПРИМЕР СВОИМ ДЕТЯМ И БЛИЗКИМ. Угрозы, а также битье, психическое давление, оскорбления и т.п. редко улучшают ситуацию. Ваш ребенок берет за образец Ваше поведение и будет учиться у Вас как справляться с гневом без применения силы.

Установите границы. Ограничения учат самодисциплине и тому, как контролировать взаимные эмоции, базируясь на ненасилии.

2. СТАНЬТЕ ЧАСТЫМ ПОСЕТИТЕЛЕМ ШКОЛЫ. Интересуйтесь школьными делами вашего ребенка. Если у Вашего ребенка возникли проблемы, вызывающие у него депрессию и приводящие к возникновению низкой самооценки – ВМЕШАЙТЕСЬ, обратитесь за помощью к специалистам или педагогам.

Последствия того, если ребенок чувствует себя неудачником, могут выражаться в насилии с его стороны по отношению к другим: драках, уничтожении имущества, жестокости и др.

3. ГОВОРИТЕ ДЕТЯМ О НАСИЛИИ, КОТОРОЕ ПОКАЗЫВАЮТ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ, а не просто выключайте телевизор. Объясните им, что в большинстве своем насилие, показываемое в фильмах — это продукт, созданный для того, чтобы развлекать, держать зрителя в напряжении. И что это совсем не означает, что такую модель поведения нужно применять в своей жизни.

4. НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ ВАЖНОСТЬ СЛОВ «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ». Дети любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружеских похлопываниях по плечу. Они хотят слышать «Я горжусь тобой!»

5. ГОВОРИТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ. Поощряйте их желание говорить с Вами о своих страхах, о своем гневе и печали. Родители должны слышать тревоги своих детей, разделять их интересы и чувства, а также давать хорошие советы. Наблюдайте, как Ваши дети общаются.

Если же ребенок подвергся насилию, постарайтесь воспротивиться желанию осудить или оправдать то, что произошло. Воспользуйтесь временем, чтобы выяснить обстоятельства, затем решите, как Вы сможете своей поддержкой предотвратить дальнейшее насилие.

7. Если Вы или кто-либо из Вашей семьи чувствует одиночество, нелюбовь, безнадежность или у Вас проблемы с наркотиками или алкоголем — ищите помощь. Считается, что более половины всех насильственных действий совершается употребляющими алкоголь или наркотики. ГОРДИТЕСЬ СВОИМ РЕШЕНИЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОМОЩЬЮ. ЭТО ТРУДНОЕ РЕШЕНИЕ, НО ОНО ОТРАЖАЕТ ВАШУ ЗРЕЛОСТЬ. ЭТО ПОМОЖЕТ ПРЕДУПРЕДИТЬ НАСИЛИЕ.

Самый тяжелый труд — воспитание человека, и ни один родитель не избежал на этом пути ошибок и трудностей. Бывают случаи, когда поступки детей ставят нас в тупик и кажется, что крик — это вполне адекватная реакция на случившееся. Остановитесь! Крик еще никому не помог разрешить ситуацию, но испугать ребенка, лишиться его доверия и искренности таким образом очень легко!

Никогда не пытайтесь решать возникшую у ребенка проблему, если Вы не можете контролировать себя.

Успокойтесь. Справиться со своими эмоциями Вам помогут упражнения для быстрого снятия сильного эмоционального напряжения

**Упражнения для снятия сильного эмоционального напряжения:**

1. Закройте глаза, медленно вдыхая и выдыхая воздух, посчитайте про себя до десяти. Мысленно представьте, что у Вас в руках лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать и сжимайте до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Сжимать можно две руки сразу или по очереди. После того, как «выжали» лимон до капельки, расслабьте руки и насладитесь состоянием покоя.

2. Представьте себе, что Вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Напрягите все мышцы тела, вдохните как можно больше воздуха, замрите на 3-5 секунд и начинайте медленно выпускать воздух из легких, расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.

3. При сильном психологическом напряжении Вы можете сделать 10-20 несложных физических упражнений (приседаний, прыжков, взмахов руками).

Теперь Вы справились со своими эмоциями и можете спокойно побеседовать по поводу возникших проблем.

Если у Вас возникли проблемы в воспитании ребенка, если Вы не можете наладить контакт с ним, если Вас настораживают изменения в поведении ребенка или его школьная неуспеваемость, не торопитесь применять крайние воспитательные меры.

Поговорите с ребенком. Расскажите ему, что в Вашей жизни тоже случались трудности, проблемы и что сейчас Вам живется не совсем так, как хотелось бы. Спросите совета, как бы Ваш ребенок поступил в сложившейся ситуации на Вашем месте, может быть, именно так Вы сможете решить проблему ребенка, не потеряв его доверия, уважения и веры в то, что самые мудрые, самые лучшие на свете родители – это Вы.

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

(советы родителям)

1. Научите вашего ребенка, что он имеет право сказать «Нет» любому взрослому, если почувствует исходящую от него опасность.

2. Научите своего ребенка громко кричать «Это не моя мама!» (или «Это не мой папа!»), если кто-то попытается схватить его. Это привлечет внимание окружающих и отпугнет преступника.

3. Научите вашего ребенка сообщать вам, куда он идет, когда собирается вернуться и звонить по телефону, если неожиданно планы поменяются.

4. Старайтесь САМИ забирать ребенка из детского сада или школы. Если за ним придет кто-то другой, предупредите об этом заранее воспитателя или школьного учителя.

5. Придумайте пароль для вашего ребенка и научите его никогда не садиться в машину к незнакомому человеку и никуда не уходить с ним, если он не знает пароль.

6. Убедите вашего ребенка в том, что гулять в компании друзей гораздо безопаснее, чем одному, особенно в позднее время. Преступника всегда привлекает одиноко гуляющий ребенок.

7. Научите вашего ребенка пользоваться телефоном-автоматом (включая международный). Номера домашнего телефона и телефонов служб помощи он должен знать наизусть.

8. Фотографируйте вашего ребенка не реже одного раза в год, а имеющееся у вас описание внешности и особых примет ребенка поможет вам в том случае, если он потеряется или будет похищен.

9. Если ваш ребенок выезжает за границу (на отдых, на лечение, на конкурс, олимпиаду и т.д.), ему необходимо иметь при себе заграничный паспорт. Все документы, необходимые для оформления паспорта, родители САМИ (никому не поручая) должны представить в паспортно-визовый отдел.