ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
по профилактике насилия в семье

«Насилие над детьми и подростками включает в себя любую форму плохого обращения с ними, допускаемую родителями, опекунами или воспитателями», — такое определение принадлежит Н. Кемре.

Насилие над детьми чаще всего трактуется как жестокое обращение с ребенком. Жестокое обращение с ребенком включает в себя следующие виды насилия:

-физическое,

-сексуальное,

-психическое,

-запущенность или пренебрежение нуждами ребенка.

Самое ценное, что есть у нас, — это наши дети!

- Создайте дома среду, характеризующую теплом, положительным интересом и участием взрослых членов семьи к детям.
- Не используйте метод угроз и запугивания детей в решении домашних проблем.
- Не опускайтесь до взаимных оскорблений и резких обвинений в адрес друг друга и детей.
- Помните, что психологическое насилие (т.е. унижение чувства собственного достоинства, словесные оскорбления, грубость по отношению к детям) способно глубоко ранить ребёнка.
- Не используйте экономическое насилие к членам семьи.
- Старайтесь никогда не применять физическое насилие к тому бы то ни было.
- Учите детей заботиться о младших, о пожилых людях, о больных и немощных.
- Рекомендуйте детям читать настоящую художественную литературу, помогайте им развивать хороший вкус в выборе видеофильмов. Читайте вместе с детьми.
- Искренне любите детей. Помните, что «лаской всегда добьёшься больше, чем грубой силой». В.А. Сухомлинский говорил: « Ребёнок ненавидит того, кто бьёт». Помните о личном примере. Будьте во всём образцом своим детям!

Конвенция ООН:

Статья 19 — дает определение понятия «жестокое обращение» и определяет меры защиты.

Статья 5 — никто не должен подвергаться пыткам или жестоким, бесчеловечным или унижающим собственное достоинство обращению и наказанию.

Статья 6 — обеспечивает в максимально возможной степени здоровое развитие ребенка.

Статья 16 — обеспечивает защиту от произвольного или незаконного вмешательства в личную жизнь ребенка, от посягательства на его честь и репутацию.

Статья 24 — обеспечивает меры по борьбе с болезнями и недоеданием.

Статья 27 — признает права каждого ребенка на уровень жизни, необходимый для физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития.

Статья 34 — обеспечивает защиту ребенка от сексуального совращения.

Статья 37 — обеспечивает защиту ребенка от других форм жестокого обращения

Статья 39 — предусматривает меры помощи ребенку, явившемуся жертвой жестокого обращения.

Конституция РФ (1993 г.):

Статья 21 — закрепляет положение о том, что никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство наказанию.

Семейный Кодекс РФ:

Статья 54 — право ребенка на уважение его человеческого достоинства.

Статья 56 — право ребенка на защиту и обязанность органа опеки и попечительства принимать меры по защите ребенка.

Статья 65 — об осуществлении родительских прав.

Статья 69 — предусматривает лишение родителей родительских прав как меру защиты детей от жестокого обращения с ними в семье.

Статья 77 — немедленное отлучение ребенка при непосредственной угрозе его жизни и здоровью.

Закон РФ «О защите прав детей»:

Статья 14 — предусматривает запрещение жестокого обращения с детьми, физического и психологического насилия над ними.

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.