

Как уберечь Вашего ребенка от насилия.



Сегодня большинство родителей часто и по-разному по поводу испытывают страх за своих детей. Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми.

Родителям необходимо начать разговаривать с детьми о безопасности их жизни с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей.

Существует множество способов, с помощью которых родители могут говорить со своими детьми, даже с малышами, чтобы они почувствовали себя защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать их и лишить доверия.

Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Об этом можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Такие ситуации можно назвать «подходящими моментами». Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя мультфильмы и другие детские телевизионные программы.

Ситуации, когда детей запугивают в школе или в районе учебы и проживания, или рассказы, которые читают дети можно использовать для обсуждения того, как избежать подобного. По мере взросления дети начинают выходить из дома без сопровождения взрослых, и в этой ситуации нужно усилить навыки безопасности. Когда ребенок становится достаточно взрослым, чтобы кататься на велосипеде или ходить одному в библиотеку, у родителей появляется прекрасная возможность пересмотреть стратегии предотвращения насилия.

Родителей может также беспокоить, что им приходится использовать серьезные и пугающие выражения при обсуждении навыков безопасности. На самом деле нужно действовать наоборот. Например, разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком. Вместо слов «**изнасилование**», «**сексуальное насилие**» лучше использовать слова «**безопасное и небезопасное прикосновение**», причем они охватывают не одно, а несколько насильственных действий.

Прежде чем начать беседу с детьми, родителям необходимо договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре с детьми. Согласованность поможет избежать недоразумений, чтобы без всякого стеснения называть анатомические части тела своим языком, что в итоге упростит общение детей, со своими родителями об этом.

Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха, лучше всего сосредоточить разговор на том, что ребенок может сделать в неприятной ситуации.

Эффективные навыки безопасности не появятся в одночасье. Полученные навыки и информацию необходимо закреплять. Детям, как и взрослым, необходимо напоминание. Повторите навыки безопасности перед тем, как ваш ребенок будет выходить из дома самостоятельно. В таком случае ребенок всегда будет помнить о полученной информации, если ему придется ею воспользоваться. Дети усваивают и хранят информацию по-разному, в зависимости от возраста и стадии развития. Родителям нужно постоянно говорить детям о **предупреждении насилия**, пока они растят ребенка.

Если ребенок окажется в угрожающей ситуации, у него должно быть несколько вариантов выбора, которые родители могут при удобном случае обсуждать с ребенком:

1. **Убегай от опасности.** Беги в школу, к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. (Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.)

2. **Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности.** Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик. Когда вы проводите репетицию крика с детьми младшего возраста, начинайте кричать негромко, постепенно делая крик все громче и громче. Маленьких детей громкий крик может напугать.

3. **Определите безопасные и небезопасные секреты.** Такие, как подготовка к празднованию дня рождения или другого торжества, которые держатся в тайне, или спрятанный подарок - это безопасные секреты, они не заставляют ребенка испытывать чувство страха. Небезопасные секреты часто заставляют детей испытывать страх или стеснение. Небезопасным секретом всегда нужно поделиться с взрослым, который поможет тебе.

4. **Вместе со своим ребенком постоянно вспоминайте имена безопасных взрослых.** Безопасные взрослые - это взрослые, которые выслушают ребенка, поверят ему и помогут. Помните, что ребенку кроме матери и отца нужны другие взрослые. Учителя, бабушка, дедушка, друзья, соседи - все эти люди могут быть безопасными взрослыми для вашего ребенка.

5. **Разрешите своему ребенку говорить слово «нет».** Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети должны понять, что им нужно говорить «нет» любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями.

6. **Поясните ребёнку, что его тело принадлежит только ему, я помогаю заботиться о нем.** Расскажите ребёнку о нормальных и ненормальных прикосновениях.

7. **Скажите ребёнку и убедите его: «Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу».**

Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает. Родители должны разъяснить своим детям, что хотят защитить их от зла.

Информация должна соответствовать возрасту ребёнка. В разном возрасте детям нужна разная информация. Детям начальных классов нужна информация о том, как вести себя, когда они остаются дома одни, без взрослых. Дошкольникам эта информация не нужна, так как они практически всегда с взрослыми. Подросткам нужна информация о безопасности на свиданиях, малышам такая информация не нужна. Важно, чтобы родители использовали правильно информацию, расширили и изменяли ее по мере взросления детей, развития самостоятельности их ребенка.

После беседы о безопасности дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые скажете, что вы верите в него и его способности.

Автор:

Билячат Т.А., психолог в социальной сфере
ОСПП ГБУ ЦСПСД

В статье использованы материалы из Интернет-источника: <http://gymn3.baranovichi.edu.by/main.aspx?guid=77761>