

ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ

Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:

1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены.
 2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем.
 3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности.
 4. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите.
 5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.
 6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувство другого.
 7. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст вам большей уверенности, и вы сможете лучше контролировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины.
 8. Нет совершенно верных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные для вас знаки, которые могут насторожить, например неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Будьте осторожны, если кто-то: находится к вам слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете; пристально смотрит на вас и демонстративно разглядывает; не слушает того, что выговорите, и игнорирует ваши чувства; ведет себя с вами как хороший знакомый, хотя это не так.
- Обращая внимание на знаки подобного рода, вы можете уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда вы встречаетесь с кем-то впервые, идете в кино или на дискотеку, находитесь в компании друзей или знакомых.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ничто не оправдывает жестокое обращение родителей к своим детям. Родитель - не раб и не господин. Ребенок и родитель имеют равные права, в том числе и право быть свободным от страха и насилия.

Жестокость родителей порождает жестокость детей - порочный круг замыкается. Дети вырастают и начинают мстить за свое поруганное детство, коверкая жизнь другим людям - эстафета ненависти и жестокости продолжается.

Есть старинная мудрость: "Прежде чем сказать - посчитай до десяти. Прежде чем обидеть - посчитай до ста. Прежде чем ударить - посчитай до тысячи".

В последнем случае лучше сосчитать до миллиона - тогда Вы (отец или мать) окончательно остынете, и Вам будет стыдно, что хотели ударить собственного или (чужого) ребенка!

Никогда так не поступайте...

1. Никогда не применяйте угроз. Они ослабляют внутреннее "я" ребенка. Происходит это от таких распространенных обещаний: "Еще раз так сделаешь, и я тебя выпорю - сесть не сможешь!", "Ты у меня дождешься - шкуру спущу" и т.д. Они наполняют душу ребенка чувством страха, беспомощности, а иногда и ненависти.

Дело в том, что дети живут только настоящим. Угроза наказания в будущем все равно не действует "с запасом", а негативную реакцию вызывает сразу же.

2. Никогда не унижайте детей. Нельзя говорить ребенку: "Как можно быть таким балбесом (ротозеем, хвастуном, болтуном, лгуном)?", "У тебя голова или кочан капусты?", "Ты намусорил хуже свиньи" и прочее в том же духе.

Сколько раз вы оскорбили малыша, столько раз вы нанесли удар по его внутреннему "я" - тому, из чего развивается личность.

3. Никогда не выдавливайте силой обещание из ребенка не делать то, что вам не нравится. А мы так часто понуждаем детей: "Обещай, что это не повторится! Ну, я жду! Не слышу обещания!" И ребенок обещает. Что ему остается? А потом вновь делает то, что вы ему запретили. И мы же его попрекаем: "Ты же не сдержал обещания!".

Но самое существенное: малыши имеют дело только с настоящим, они не осознают будущего. Если вынуждать их давать обещания, они просто привыкнут с их помощью избегать неприятностей, ничего реально в своем поведении не меняя.

4. Никогда не требуйте от ребенка немедленного и слепого послушания. Лучше всего ребенка заранее предупредить о том, что вы собираетесь от него потребовать.

Например: "Ты знаешь, нам придется пойти вместе за хлебом - минут через 10". Пусть у него будет немного времени посопротивляться и поворчать, если ему хочется. Свобода выражения чувств оставляет его с сознанием, что с ним считаются. Это гораздо лучше приказа по типу казарменного: "Быстро собирайся! Пойдем в магазин", "Вставай, я кому сказала!".

Ребенок - не робот, а человек, и притом очень ранимый, с хрупким внутренним устройством. Если он постоянно имеет свободу выбора в разумных пределах, растет в атмосфере уважения к его личности, он станет впоследствии человеком с развитым чувством достоинства, самоуважения и те же качества будет ценить в других людях. В таком же духе станет растить своих собственных детей.

5. *Никогда не требуйте от ребенка того, к чему он не готов в силу возраста.* Если от двухлетнего ребенка требовать того, к чему способен лишь пятилетний, он будет чувствовать свою беспомощность и неприязнь к тем, кто требует от него непосильного.

6. *Никогда не применяйте методы, которые заставляют ребенка чувствовать себя "плохим".* Это происходит, когда родители внушают малышу: "Хороший ребенок так не поступает. Мы с мамой столько для тебя делаем, а ты вот как платишь нам, неблагодарный" и пр.

Ребенка настолько "доставляют" эти нотации, что он просто "отключается" или находит "блокировки". Доводилось вам слышать, как дети, к примеру, отвечают на обидные дразнилки? "Оскорбляй меня хоть век, все равно я человек", - повторяют они как заклинание. В любом случае, к улучшениям в поведении навешивание ярлыка "плохой" не приводит.

Педагог-психолог: Мамаева С.М.