

## **Рекомендации родителям по профилактике физического насилия над детьми**

### **Почему нет смысла наказывать ребёнка физически:**

1. Не улучшает поведение;
2. Может вызвать обратную реакцию к ухудшению поведения;
3. Может появиться чувство мести;
4. Вызывает чувство обиды и возмущение;
5. Развиваются такие качества, как трусливость и изворотливость;
6. Ребёнок привыкает к физическим наказаниям и уже не реагирует на них.

В возрасте от 3 до 5 лет основной характеристикой ребенка является исследование мира через игру. Игра является неотъемлемой частью практики ребёнка и обогащения его кругозора. Только очень несчастные или больные дети не хотят играть. Играя, вы можете помочь своему ребенку освоить новые навыки, поэтому никогда не чувствуйте себя виноватым, потратив время на игру. Однако не считайте себя обязанным присоединяться к игре все время. Детям нужно делать какие-то волнующие открытия самим.

Вашему ребёнку нужно чувствовать, что вы поощряете его усилия, иначе он не будет получать от них удовольствия и прекратит стараться тогда, когда будет трудно. Взгляд вашего ребёнка на себя основывается на том, что вы говорите ему. Поэтому старайтесь поощрять его не только за достижения, но и за попытки тоже. Если вы смеетесь над ним и говорите, что он глупый или неловкий, он безоговорочно поверит вам.

Дети этого возраста любят разные истории, песни и хотели бы слушать их снова и снова, чем иногда сильно досаждают домашним. Все дети этого возраста только учатся отличать плохое поведение от хорошего, и учатся общепринятым правилам и нормам. Поэтому было бы глупо требовать от 3-5-летнего ребёнка выполнения правил, которые он еще не знает. Прежде чем кричать на ребенка или ударить его за непослушание, оцените его возможности в этом возрасте.

### **Как избежать физического наказания, когда 3-5 - летний ребёнок вас не слушает:**

1. Отвлеките его или переключите на другой вид деятельности;
2. Если он играет с опасными предметами, уберите их повыше, так, чтобы он не мог их достать;
3. Поиграйте вместе с ним, чтобы контролировать, чем он играет и в какие игры;
4. Наказанием для ребёнка будет уже то, что вы не обратите на него внимания и перестанете ему улыбаться;
5. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой и больше не можете сдержаться, уйдите в другую комнату и устройте себе отдых или перерыв. Попробуйте расслабиться и не думать о неприятности или просто досчитайте до 10 и начните думать опять.

### **РЕБЁНОК ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ**

Возраст детей в это время еще называют возрастом игры. Но в это время основным содержанием игры уже становятся отношения между людьми. Вводится сюжет, а к 7 годам появляется игра по правилам, т. е. выполнение взятой на себя роли.

Ребёнок на этом этапе уже может обучаться по программе, но только если он принимает ее. Он обычно делает только то, что захочет сам, поэтому разумнее всего все виды обучения строить в игровой форме. За период с 3 до 7 лет ребёнок переживает два возрастных кризиса и, конечно, избежать конфликтов с ним довольно-таки трудно. Если ребёнок демонстрирует агрессивное или неподобающее поведение, родители могут применять некоторые методы, взятые из арсенала поведенческой терапии:

**Метод "Делай" - "Не делай". Есть приемы, которые улучшают взаимодействие**

**между детьми и взрослыми и которые ухудшают их. Метод «Делай» показывает, что можно использовать для улучшения отношений.**

**«Делай»** (этот метод использует чувство гордости):

*Описывай.* Описывайте подходящее поведение. Причины: разрешает ребёнку лидировать, показывает, что вы интересуетесь, моделирует речь, удерживает детское внимание.

*Отражай.* Поддерживайте правильное поведение и нужный разговор. Причины: показывает ребёнку, что вы его действительно слушаете, демонстрирует понимание, улучшает вербальное общение, повышает самооценку, появляется теплота в отношениях.

*Имитируй.* Имитируйте нужную игру. Причины: позволяет ребёнку вести игру, показывает ребёнку, что вы вовлечены в игру, учит ребёнка, как играть с другими.

*Поощряй.* Поощряйте подходящее поведение. Причины: улучшает поведение, повышает самоуважение, дает понять ребёнку, что вы довольны.

*Используйте энтузиазм.* В голосе должен чувствоваться задор. Причины: держит ребенка заинтересованным, помогает ребёнку отвлечься, когда он все игнорирует. Метод «Не делай»

учит тому, чего нужно избегать при общении с ребёнком для улучшения взаимодействия.

**«Не делай»:**

*Не давай команды.* Избегайте во время игры с ребёнком давать команды.

Причины: не даете

ребёнку лидировать, это может быть причиной того, что ребёнку с вами неприятно;

*Не задавайте много вопросов.* Причины: это может выглядеть так, что вы не слушаете ребёнка,

или не согласны с ним, вы лидируете и в разговоре.

*Избегайте критики.* Причины: это не работает на улучшение поведения, наоборот, может

усиливать критикуемое поведение, понижает самооценку, усиливает неприятное взаимодействие.