**ДОМ БЕЗ НАСИЛИЯ**

 Семейное (домашнее) насилие — это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, психологического и экономического оскорбления и давления по отношению к своим близким с целью обретения над ними власти и контроля. Включают в него три фазы:

Напряжение  - на этой стадии происходит посте­пенное накопление негатива: отдельные вспышки гнева, учащающиеся ссоры, растущее количество претензий. Обидчик начинает позволять себе оскорбления и угрозы в адрес партнерши. При этом часто оба партнера пытаются оправдать поведение мужчины сложной ситуацией на работе или стрессом, и женщина в этой ситуации пытается удержать свои позиции в отношениях. Именно на этом этапе жертве необходимо максимально эффективно воспользоваться поддержкой близких людей или специализированных центров: с нарастанием напряжения возможностей балансировать у женщины остается все меньше.

 Ребёнок — Человек! Этот маленький человек нуждается не в окрике и наказании, а в поддержке и мудром совете родителей, не в жестоком и злом обращении, а в доброте, заботе и любви. Но, к сожалению, часто меньше всего любви достается нашим самым любимым людям. Ребёнок ещё не может и не умеет защитить себя от физического давления со стороны взрослого. Но дети учатся у нас поведению, манерам общения, крику, если мы кричим, грубости, если мы грубим, жестокости, если мы это демонстрируем. Ребёнок, который воспитывается в условиях бесправия, никогда не будет уважать прав другого человека! И наоборот, доброе, хорошее поведение наших детей порождается только добром. Неудивительно, что ненасилие гораздо больше способствует гармоничному развитию ребенка, чем грубое и жестокое обращение с ним!



Да, дети не всегда ведут себя как чистые ангелы и воспитывать их – дело очень нелегкое. Но из всех трудных ситуаций, в которых они порой ставят своих родителей, нужно искать выход без унижения человеческого достоинства детей, без применения оскорблений, а, тем более, телесных наказаний!

Выйти из ситуации, когда вдруг покажется, что нужно применить наказание или предупредить ситуацию помогут следующие рекомендации:

1. Прислушивайтесь к своему ребёнку, старайтесь услышать и понять его. Вникните в проблему ребёнка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребёнка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит своё человеческое достоинство.
2. Принимайте решение совместно с ребёнком, а так^-же дайте ему право принимать самостоятельные решения: ребёнок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал он сам. При этом, естественно, что некоторые решения могут принимать только родители.
3. Предоставьте ребёнку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что волен сам выбирать из нескольких возможностей.
4. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить её так, чтобы ребёнку не нужно было бы вести себя неправильно.
5. Предоставьте ребёнку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.
6. Требуя что-то от ребёнка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребёнок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясните суть своих требований. Ребёнок нуждается в повторении.
7. Не требуйте от ребёнка сразу много, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований: он просто не может делать всё сразу.
8. Не предъявляйте ребёнку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.
9. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребёнок ведёт себя так, а не иначе, о чём свидетельствует его поступок.
10. Подумайте, в чём трудность ситуации, в которую попал ребёнок? Чем вы можете ему помочь в этой ситуации? Как поддержать его?

К сожалению, жестокое обращение с детьми является широко распространенным явлением. Дети подвергаются жестокому обращению со стороны своих родителей с применением физической силы.

Что такое жестокое обращение с детьми?

* когда ребёнка лишают родительской ласки;
* когда не заботятся о том, чтобы ребёнок был чист, одет, накормлен;
* когда дразнят и унижают ребёнка;
* когда разрушают у ребёнка уверенность в себе;
* когда ребёнка оставляют без присмотра;
* когда не считают нужным отправлять ребёнка в школу;
* когда обманным путём похищают ребёнка;
* когда не заботятся о здоровье ребёнка;
* когда ребёнка не слушают.

Физическое насилие – нанесение ребёнку родителями или лицами их заменяющими физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребёнка, нарушают его развитие или мешают жизни.

Психическое насилие – постоянные или периодические словесные оскорбления ребёнка, угроза со стороны родителя, опекунов, унижение его человеческого достоинства, обвинение в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви. К этому виду насилия относятся также постоянная ложь, обман ребёнка, в результате чего он теряет доверие к взрослому.

Сексуальное насилие или совращение – безнравственны действия сексуального характера по отношению к ребёнку. Что представляет собой родители, которые жестоко обращаются со своими детьми?

Обычно они находятся в стрессовых условиях или переживают нарушение своих жизненных планов.

Наиболее общие проблемы, характерные для таких родителей – это депрессия, одиночество, супружеские раздоры, безработица, развод, насилие в семье, сильное пьянство и беспокойства, связанные с работой.

Некоторые родители осознают, что они плохо обращаются со своими детьми, но не способны себя остановить. В основе большинства случаев жестокого обращения с детьми лежит порочный круг насилия, который протекает от одного поколения к другому. Приблизительно одна треть всех тех родителей, кто подвергался жестокому обращению в детстве, плохо обращается со своими собственными детьми. Еще одна треть родителей обычно не проявляют жестокости к своим детям. Однако они могут так поступать находясь в состоянии стресса. Такие родители просто никогда не учились тому, как любить детей, общаться с ними и воспитывать их.

В настоящее время создано множество общественных организаций для того, чтобы выявить тех детей, которые подвергаются избиениям, или тех, о ком не заботятся родители. Узаконенное «попечение» над детьми – это когда родители могут охотно согласиться поместить ребенка в детский дом. В некоторых случаях ребенку разрешают оставаться дома с родителями, но в строгом соответствии с эффективными программами, обучают родителей умению заботиться о детях и справляться со стрессовыми ситуациями.

Несмотря на освещение данной проблемы в газетах или на телевидении, многие родители считают своим «правом» – шлепать или бить собственных детей. Исследования среди родителей обнаружили, что телесные наказания широко применяются на практике.

Столкнувшись лицом к лицу с данной проблемой, мы должны сознавать, что грань между допустимым наказанием и жестоким обращением легко стирается!

**Практическое занятие для родителей в целях самоконтроля по предотвращению насилия над своим ребенком:**

* выйти из комнаты и позвонить приятелю;
* включить какую-нибудь успокаивающую музыку;
* сделать 10 глубоких вдохов и успокоиться, затем сделать еще 10 вдохов;
* пойти в другую комнату и выполнить какие-нибудь упражнения; -принять душ;
* сесть, закрыть глаза и живо представить себе, что находитесь в каком-нибудь приятном месте;
* если ни одна из предложенные стратегий не помогает, обращайтесь за психологической помощью.

Никогда не поздно признаться самому себе, что вам нужна помощь!