



Детство должно улыбаться,
Счастьем искриться в глазах,
В сердце теплом вспоминаться,
А не слезой на глазах!

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

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!*

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 наслаждайтесь 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 Васстораживают изменения в поведении ребенка или его школьная успеваемость, 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.