

Рекомендации родителям по профилактике жестокого обращения с детьми

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что дети часто игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
3. Поручайте ребёнку выполнение домашних дел, которые необходимы в быту: (ходить за продуктами, мытьё посуды, уборка комнаты...) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
4. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
5. Определите для ребёнка рамки поведения - что можно и чего нельзя, Вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы.
6. Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
7. Вызывающее поведение вашего ребёнка - это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: читайте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
8. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время.
9. Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим.
10. Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам, старайтесь ему помочь в выполнении трудных заданий.
11. Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.
12. Избегайте по возможности больших скоплений людей, взрослых компаний. Пребывание в шуме оказывает на ребёнка раздражающее воздействие.
13. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора, компьютера, мобильных телефонах.
14. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
15. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя.
16. Помните! Ваше спокойствие - лучший пример для ребёнка.
17. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание; Но не переутомляйте ребёнка.
18. Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чём-то «докой». Задача родителей - найти те занятия, которые бы «удавались» ребёнку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха.