**Как помочь детям, чтобы они почувствовали себя защищенными, сильными и свободными?**

   Сегодня большинство родителей очень часто и по-разному поводу испытывают страх за своих детей. Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми. Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей. Многие родители страшатся, когда им предлагают говорить с детьми о насилии. Этот страх можно понять, но это совсем не значит, что он обоснован. Существует множество способов, с помощью которых родители могут говорить со своими детьми, даже с малышами, чтобы они почувствовали себя защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать их и лишить доверия.

**Когда и где?**

   Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, но это не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия.        Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Воспитатели называют такие ситуации "подходящими моментами". Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя мультфильмы и другие детские телевизионные программы. Когда какого-нибудь из героев мультфильма бьют или в другой программе показывают пострадавшего ребенка, родители могут во время рекламной паузы обсудить с детьми увиденное. Обратите внимание своего ребенка на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их. Это - первый урок, который должны усвоить дети. Ситуации, когда детей запугивают в школе или в районе учебы и проживания, или рассказы, которые читают дети, также можно использовать для обсуждения того, как избежать подобного. По мере взросления дети начинают выходить из дома без сопровождения взрослых, и в этой ситуации нужно усилить навыки безопасности. Когда ребенок становится достаточно взрослым, чтобы кататься на велосипеде или ходить одному в библиотеку, у родителей появляется прекрасная возможность пересмотреть стратегии предотвращения насилия.

**Как найти подходящие слова?**

   Родителей может также беспокоить, что им приходится использовать серьезные и пугающие выражения при обсуждении навыков безопасности. На самом деле нужно действовать наоборот. Слова подбираются, исходя из "низкой доли страха" в них. Например, разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком.                                              Прежде чем начать беседу с детьми, родители должны договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре с детьми. Согласованность поможет избежать недоразумений. Многие дети, испытавшие насилие, не рассказали своим родителям об этом потому, что они не знали, какими словами выразить то, что произошло с ними.                  Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха, лучше всего сосредоточить разговор на том, что ребенок может сделать в неприятной ситуации. Родители могут рассказать о навыках безопасности, необходимых для того, чтобы избежать насилия, точно так же, как они рассказывают о мерах безопасности при переходе улицы. Беседуя о том, как правильно переходить улицу, мы учим ребенка безопасному поведению на дороге, а не тому, что может сделать с ним машина. Эту логику можно использовать в беседах о том, как избежать насилия. К сожалению, многие взрослые все время рассказывают детям о плохих незнакомцах и о том, какие ужасные вещи могут случиться с ними. Ребенок запоминает эти страшные истории, но при этом не помнит урок о том, как избежать насилия. Помните о том, что вам надо сделать упор на навыках, которым вы обучаете ребенка, а не на опасности, подстерегающей его.

**Уверенность в себе**

   Уверенность в себе играет большую роль в нашей способности сделать что-либо. Когда мы верим, что мы можем что-то сделать, тогда мы на пути к успеху. Так же верно и обратное. Когда мы считаем, что не сможем сделать что-либо, тогда, зачастую, мы даже не предпринимаем никакой попытки. Дети, как и взрослые, должны поверить в свои способности. Родители могут помочь детям в развитии важного чувства самооценки разными путями.                                                                                                                После беседы о безопасности скажите своему ребенку о том, что вы уверены в том, что он будет помнить о навыках безопасности, находясь дома, в школе или на улице. Дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые вы скажете, что вы верите в него и его способности.

**Тренировка**

 Эффективные навыки безопасности не появятся в одночасье. Полученные навыки и информацию необходимо закреплять. Детям, как и взрослым, необходимо напоминание. Повторите навыки безопасности перед тем, как ваш ребенок будет выходить из дома самостоятельно. В таком случае ребенок всегда будет помнить о полученной информации, если ему придется ею воспользоваться. Дети усваивают и хранят информацию по-разному, в зависимости от возраста и стадии развития. Родителям нужно постоянно говорить детям о предупреждении насилия, пока они растят ребенка.

**Навыки по предупреждению насилия**

   Если ребенок окажется в угрожающей ситуации, у него должно быть несколько вариантов выбора. Ниже перечислены возможные варианты, которые родители могут при удобном случае обсуждать с ребенком.

  1. Убегай от опасности. Беги в школу, к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. (Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.)

  2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик. Когда вы проводите репетицию крика с детьми младшего возраста, начинайте кричать негромко, постепенно делая крик все громче и громче. Маленьких детей громкий крик может напугать.

   3. Определите безопасные и небезопасные секреты. Подготовка к празднованию дня рождения или другого торжества, которые держатся в тайне, или спрятанный подарок - это безопасные секреты, они не заставляют ребенка испытывать чувство страха. Такие секреты, в конечном итоге, поверяются кому-нибудь. Небезопасные секреты часто заставляют детей испытывать страх или стеснение. Небезопасным секретом всегда нужно поделиться с взрослым, который поможет тебе.

   4. Вместе со своим ребенком постоянно вспоминайте имена безопасных взрослых. Безопасные взрослые - это взрослые, которые выслушают ребенка, поверят ему и помогут. Помните, что ребенку кроме матери и отца нужны другие взрослые. Учителя, бабушка, дедушка, друзья, соседи - все эти люди могут быть безопасными взрослыми для вашего ребенка.

   5. Разрешите своему ребенку говорить слово "нет". Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети должны понять, что им нужно говорить "нет" любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями. Мы поощряем своих детей, когда они отказываются от наркотиков, и нам нужно поддерживать их, когда они отказывают взрослому, который может им предлагать наркотики.

   6. Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу. Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает. Родители должны разъяснить своим детям, что хотят защитить их от зла.

**Шлепки**

   Совершенно ясно, что шлепанье детей не относится к хорошим методам воспитания. Мы предполагаем, что дети должны выражать свои чувства огорчения и раздражения словами, а не кулаками, но сами такого примера не подаем. Если бить детей, то они получают плохой пример того, а им необходим хороший пример для подражания.

**Опасность от встречи с незнакомцем**

   Когда вы были маленькими, то ваши папы и мамы, наверное, говорили вам, что нельзя брать конфеты от незнакомых людей, и в этом заключался урок по предупреждению насилия. Современные исследования показывают, что в случаях насилия подавляющее большинство детей, около 85%, подвергались насилию со стороны тех взрослых, которых они знали и которым доверяли. Часто этими взрослыми являются члены семьи, руководители молодежных групп или другие, которые в процессе общения могут располагать к себе детей.                                                                   Нужно, чтобы взрослые сказали детям, что насилие, совершенное любым человеком, независимо от того, кто он, не следует держать в тайне.

**Информация, соответствующая возрасту**

   В разном возрасте детям нужна разная информация. Детям начальных классов нужна информация о том, как вести себя, когда они остаются дома одни, без взрослых. Дошкольникам эта информация не нужна, так как они практически всегда со взрослыми. Подросткам нужна информация о безопасности на свиданиях, малышам такая информация не нужна. Важно, чтобы родители использовали правильно информацию, расширяли и изменяли ее по мере взросления детей, развития самостоятельности их ребенка.

**Защищенный, сильный и свободный**

   Все родители хотят, чтобы их дети выросли, чувствуя себя защищенными, сильными и свободными. Быть родителем - трудная задача, этому нужно учиться. Общение - это самый важный союзник родителей, который поможет им вырастить здорового ребенка. Умение выслушать ребенка, поговорить с ним начистоту - вот из чего надо исходить, чтобы выработать у ребенка навыки, которые помогут ему избежать насилия. Каждый из нас имеет право вырасти свободным от насилия.

**Заключение**

   В заключение Вам предлагается свод правил, которые помогут выбрать свои приемы воспитания детей, не унижая и не оскорбляя их, а действуя сообразно природе ребенка. Е. Л. Кононко считает, что выполнение этих правил поможет сделать судьбу ребенка счастливой. Она выделила 25 таких правил и назвала их "Кратким семейным кодексом".

   1. Предоставьте жизни возможность протекать естественным путем, чтобы мог раскрыться врожденный потенциал вашего ребенка. Ведь цель его жизни состоит в самосохранении и реализации врожденных способностей и влечений с наименьшим ущербом и при минимальных неудачах. Счастье - это в значительной мере реализация самого себя, удовлетворение своих запросов.

   2. Любое топтание на месте, любая задержка, пауза, остановка в развитии - предпосылка к поражению в борьбе за реализацию ребенком своих задатков, за творческую самоотдачу. Не успокаивайте себя тем, что если не сегодня, так позднее он себя найдет: прошлое неизбежно и закономерно входит в настоящее, а настоящее - в будущее.

   3. Большинство наших детей - "просто дети", родные, но "обыкновенные". Не стремитесь сделать из них вундеркиндов, ставя чрезмерные, непосильные требования, ориентируя на недоступные им эталоны. Кормите ум и душу ребенка той "пищей", в которой именно он больше всего нуждается для роста и развития. Ребенок должен чаще испытывать удовлетворение оттого, что он что-то может, чем тревожность из-за своей неполноценности.

   4. Способность создает потребность использовать эту способность! Способности нужно развивать! Они - не привилегия немногих. Просто у разных детей - разные способности. У каждого свой оптимум - у кого-то выше, у кого-то ниже. Признание изначальной неодинаковости - фундамент истинной социальной справедливости.

   5. Чтобы подготовить маленького ребенка к жизни, нужно дать ему надежную систему знаний, умений и навыков. Все это составит его оснащенность. Из оснащенности возникает подготовленность. Из подготовленности - способность ценить. Из способности ценить - уровень культуры. Без соответствующей базы культуры не будет!

 6. Не ориентируйте даже самого способного ребенка на исключительность! На этом пути его ждет разлад с самим собой: рядом с ним будет кто-то еще более одаренный, трудолюбивый, удачливый.

   7. Состояться в жизни может только активный ребенок. Растите человека действия, человека поступка. Бездействующие мозг и мышцы теряют свою работоспособность. Бездеятельность закрывает ребенку все пути для реализации врожденного стремления созидать. Бессмысленны потребности, реализуемые лишь в мечтах! Страшна активность, направленная против других!

   8. Позволяйте ребенку рисковать! Допускайте в делах, которые он выполняет, определенную долю риска. Тогда придут смелость, умение быстро ориентироваться, принимать самостоятельные решения. Оставляйте за детьми право на ошибки! Только совершая собственные ошибки, они научатся самостоятельно их исправлять.

    9. Не поучайте в незнании! Правильно воспитывать может лишь тот, кто знает своего ребенка - понимает его достоинства и недостатки, чувствует его настроение, хорошо ориентируется в его интересах, вкусах, ценностях, привычках, способностях.

   10. Не смешивайте понятия "хороший" и "удобный" ребенок! Хороший живет своими мыслями и чужими чувствами, то есть самостоятелен и отзывчив. Удобный - это человек, которого взрослые "приспособили" под себя, - послушный, исполнительный, беспрекословно подчиняющийся.

  11. Исключите из своей практики выражение: "Делай, раз я велел". Замените эту форму предъявления требований иной: "Делай потому, что этого не сделать нельзя" или "Делай потому, что это принесет кому-то пользу". Ребенок должен привыкнуть к выполнению требований не в угоду внешнему распоряжению (даже родительскому!), а потому, что они целесообразны, разумны, необходимы.

   12. Не ускоряйте искусственно развитие своего ребенка! Не прибегайте к крайностям: в свое время растущий человек сам потребует от вас "прибавки". Вот и тогда не отказывайте ему, "кормите" его ум, волю и чувства! Родительская мудрость состоит в том, чтобы идти в развитии за самим ребенком.  
   13. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок накапливал опыт в спокойном темпе. Позволяйте ему отдыхать от ваших распоряжений, замечаний, указаний, советов. Пусть понемногу сын или дочь учатся сами распоряжаться собой!

   14. Доверяйте ребенку! Маленькое существо пока еще не умеет думать одно, а делать другое. Используйте то, что он делает, с лучшей, а не с худшей стороны. Выросший в доверии человек идет по жизни спокойно, он открыт, доброжелателен и общителен.

   15. Будьте терпеливы! Относитесь терпимо к детским проявлениям: процесс развития - испытание не только для нас, родителей, но и для самого ребенка. Воспитывайте его требовательной любовью. Наша нетерпимость означает неверие в себя. Не веря в себя, мы начинаем кого-то крушить, становимся агрессивными и направляем свою агрессию на того, кто слабее нас. Так что, чем мы нетерпимее, тем слабее, тем меньше уверены в своей правоте дети.

   16. Будьте последовательны в своих требованиях, но при этом помните: твердость линии в воспитании достигается не наказаниями, а стабильностью обязательных для выполнения правил, спокойным тоном общения, неторопливостью. Никогда не упивайтесь своей непоколебимостью! Непоколебимым быть сладко, но опасно: твердость не всегда равнозначна требовательности, в ней может быть элемент безразличия, жестокости, вседозволенности.

   17. Не относитесь к ребенку пренебрежительно! Растущий человек как можно раньше должен ощутить свою значимость, научиться уважать себя. Только при этом условии из него вырастет человек с чувством собственного достоинства, уважающий достоинство окружающих людей.

   18. Не рассматривайте ребенка как собственность, не растите его для себя, не тешьте свое самолюбие, не "приучайте" к себе излишне сыновей и дочерей! Наша задача - вырастить их для жизни в обществе, для жизни среди людей.

   19. Никогда не отказывайте ребенку в помощи! Оказывайте ему помощь-поддержку, помощь-веру, помощь-участие. Составить ему свою жизненную программу и требовать ее неукоснительного исполнения - "медвежья услуга"! Никто из нас не имеет права посягать на естественное желание ребенка прожить свою, а не чью-то жизнь!

   20. Ищите истину не в мелочах: так нетрудно упустить в ребенке главное! Стремитесь постичь в нем сущностное. Дело вовсе не в том, чтобы знать, какие у него походка, почерк, любимые блюда. Важно суметь ответить для себя на вопрос: почему в каждом конкретном случае он поступает так, а не иначе, что им движет.

   21. Оценивая своего ребенка, говорите ему не только о том, чем вы недовольны, но и что в нем вас радует. Не привыкайте сравнивать его с одноклассниками, соседями, друзьями. Сравнивайте то, каким он был вчера, с ним же сегодняшним. Всегда правильнее сравнивать человека с самим собой.

   22. Учитесь ответственности! Родительская беспечность - механизм, продуцирующий долги перед судьбой ребенка, перед его настоящим и будущим. Ответственные родители предвидят последствия своих слов и действий.

   23. Относитесь к детству серьезно! У жизни нет черновиков и пауз, нет подготовительных периодов. В каждый данный момент своей жизни ребенок либо реализует, либо отрицает сам себя! Не забывайте: чтобы сын или дочь всегда стремились самореализоваться, эта их потребность должна быть востребованной вами! Оставаясь невостребованной, она постепенно атрофируется.

   24. Никогда не говорите, что вам некогда воспитывать своего ребенка. Мы воспитываем его образом жизни, системой своих ценностей, общением с друзьями, отношением к труду и досугу, обстановкой своего дома. Воспитываем своим присутствием и отсутствием.

   25. Растите счастливого человека! Такого, который в будущем сумеет создать собственными руками среду, благоприятную для его развития! Счастье - это не достигнутый предел, это процесс достижения одних целей и постановка других. Невозможно достигнуть абсолютного совершенства. Всегда остается неограниченный простор для непрерывного совершенствования.

   Вы завершили чтение. Жизнь ставит множество проблем. Но процесс овладения искусством не закончен, он бесконечен.