

Рекомендации родителям по профилактике жестокого обращения с детьми.

1. Не следует наказывать ребенка при посторонних людях.
2. Заранее сообщите ребенку, что Вы собираетесь сделать ему выговор за плохое поведение.
3. Наказание должно следовать сразу за проступком.
4. Посмотрите ребенку в глаза и прямо скажите о том, что он натворил, указывая конкретные факты. Данный пункт помогает не срываться на своих детях из-за плохого настроения, т.к. перечисление фактов сильно отрезвляет, и родитель может выбрать адекватный способ наказания.
5. Потом расскажите о том, что Вы чувствуете. Важно не обманывать себя и ребенка. Если Вы чувствуете презрение, гнев или ненависть – так и скажите. Спорить по поводу чувств не надо. Вы просто сообщаете своему ребенку, что Вы чувствуете, как факт, который нужно принять.
6. Теперь надо сделать глубокий вдох и успокоиться.
7. Когда Вы будете готовы – посмотрите на своего ребенка и прикоснитесь к нему как к своему самому любимому человеку.
8. Спокойно скажите: «Твое поведение нельзя назвать хорошим, но ты у меня хороший. Именно поэтому я расстроен (а). И я тебя люблю».
9. Обнимите своего ребенка.
10. Выговор закончен. Больше к этой ситуации не возвращаетесь и не упоминаете.