

Ата-аналарға арналған жадынама

Балаңызға физикалық жаза қолданбас бұрын, тоқтаңыз!

ЖАҚСЫ ҮЛГІ КӨРСЕТІҢІЗ. Қорқыту, сондай-ақ ұру, психологиялық қысым, балағаттау және т.б. жағдайды сирек жақсартады. Балаңыз сіздің іс-әрекетіңізге қарап үйренеді және ашуды күш қолданбай қалай жеңуге болатынын сізден алып үйренеді. Шекара қойыңыз. Тыйымдар өзара эмоцияларды бақылауға және күш қолданбай тәртіпке баулиды.

МЕКТЕПКЕ ЖИІ БАРЫҢЫЗ. Егер балаңызда оны күйзеліске түсіретін, өзіне деген сенімін төмендететін мәселелер болса – мектепке барыңыз. Мектеп қызметкерлері балаларға көмектесу, оқыту және олардың табысқа жетуіне жағдай жасау үшін жұмыс істейді.

ТЕЛЕДИДАРДАҒЫ ЗОРЛЫҚ ТУРАЛЫ БАЛАЛАРМЕН СӨЙЛЕСІҢІЗ, тек теледидарды өшіре салмаңыз. Оларға фильмдердегі зорлықтың көпшілігі көрерменді қызықтыруға, әсерге бөлеуге арналған жасанды дүние екенін түсіндіріңіз. Бұл өз өмірінде сондай мінез-құлықты қолдану керек дегенді білдірмейді.

«МЕН СЕНІ ЖАҚСЫ КӨРЕМ» ДЕГЕН СӨЗДЕРДІҢ МАҢЫЗЫН ТӨМЕН БАҒАЛАМАҢЫЗ.

Балалар кез келген жаста жылы сөзге, сүйіспеншілікке, құшақтауға, иықтан қағуға мұқтаж. Олар «Мен сенімен мақтанамын!» деген сөзді естігісі келеді.

БАЛАЛАРЫҢЫЗБЕН ЗОРЛЫҚ ТУРАЛЫ СӨЙЛЕСІҢІЗ.

Олардың қорқыныштары, ашуы, мұңдары туралы айтуға ынталандырыңыз. Ата-аналар балаларын тыңдап, олардың сезімдеріне ортақ болып, жақсы кеңес бере білуі керек. Балаларыңыздың кіммен қалай араласатынын бақылаңыз.

Егер балаңыз зорлық көрсе, болған жағдайды бірден айыптап немесе ақтап кетуге асықпаңыз. Алдымен мән-жайды біліп алыңыз, содан кейін әрі қарай зорлықтың алдын алуға қалай көмектесе алатыныңызды шешіңіз.

Егер сіз немесе отбасыңыздың қандай да бір мүшесі өзін жалғыз сезінсе, махаббаты сезбесе, сезімсіздікті сезінсе немесе есірткі не алкогольмен мәселелері болса – көмек іздеңіз. Зерттеулер бойынша барлық зорлық әрекеттерінің жартысынан көбі алкоголь немесе есірткі қолданған адамдар тарапынан жасалады.

Памятка родителям

Прежде чем применить физическое наказание к ребенку, **остановитесь!**

ПОДАВАЙТЕ ХОРОШИЙ ПРИМЕР. Угрозы, а также битье, психическое давление, оскорбления и т.п. редко улучшают ситуацию. Ваш ребенок берет за образец Ваше поведение и будет учиться у Вас как справляться с гневом без применения силы. Установите границы. Ограничения учат самодисциплине и тому, как контролировать взаимные эмоции, базируясь на ненасилии.

СТАНЬТЕ ЧАСТЫМ ПОСЕТИТЕЛЕМ ШКОЛЫ. Если у Вашего ребенка возникли проблемы, вызывающие у него депрессию и приводящие к возникновению низкой самооценки, идите в школу. Персонал школы существует для того, чтобы помогать детям, учиться и преуспевать.

ГОВОРите ДЕТЯМ О НАСИЛИИ, КОТОРОЕ ПОКАЗЫВАЮТ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ, а не просто выключайте телевизор. Объясните им, что в большинстве своем насилие, показываемое в фильмах - это продукт, созданный для того, чтобы развлекать, возбуждать, держать зрителя в напряжении. И что это совсем не означает, что такую модель поведения нужно применять в своей жизни.

НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ ВАЖНОСТЬ СЛОВ «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ». Дети любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружеских похлопываниях по плечу. Они хотят слышать «Я горжусь тобой!».

ГОВОРите СО СВОИМИ ДЕТЬМИ О НАСИЛИИ. Поощряйте их желание говорить с Вами о своих страхах, о своем гневе и печали. Родители должны слышать тревоги своих детей, разделять их интересы и чувства, а также давать хорошие советы. Наблюдайте, как Ваши дети общаются. Если же ребенок подвергся насилию, постарайтесь воспротивиться желанию осудить или оправдать то, что произошло. Воспользуйтесь временем, чтобы выяснить обстоятельства, затем решите, как Вы сможете своей поддержкой предотвратить дальнейшее насилие. Если Вы или кто-либо из Вашей семьи чувствует одиночество, нелюбовь, безнадежность или у Вас проблемы с наркотиками или алкоголем - ищите помощь. Считается, что более половины всех насильственных действий совершается употребляющими алкоголь или наркотики.

БАЛАҢЫ ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ

1. Балаңызға кез келген ересек адамнан қауіпті сезінсе, оған «Жоқ» деп айтуға толық құқығы бар екенін үйретіңіз.
2. Балаңызға біреу оны ұстап әкетуге әрекет жасаса, қатты дауыстап: «Бұл менің анам емес!» немесе «Бұл менің әкем емес!» деп айқайлауды үйретіңіз. Бұл айналадағы адамдардың назарын аударады және қылмыскерді қорқытады.
3. Балаңыз қайда баратынын, қашан қайтатынын және жоспарлары өзгерсе міндетті түрде сізге телефон шалуы керектігін үйретіңіз.
4. Баланы балабақша немесе мектептен өзіңіз алып кетуге тырысыңыз. Егер оны біреу басқа алып кететін болса, бұл туралы алдын ала тәрбиешіге немесе мұғалімге ескертіңіз.
5. Балаңызбен құпия пароль ойлап табыңыз және ол паролді білмейтін бейтаныс адаммен ешқашан машинаға отырмауын, ешқайда бармауын үйретіңіз.
6. Балаға, әсіресе кешкі уақытта, достарымен серуендеу жалғыз жүргеннен әлдеқайда қауіпсіз екенін түсіндіріңіз. Қылмыскерлер көбіне жалғыз жүрген балаларды таңдайды.
7. Балаңызға телефонды қолдануды үйретіңіз. Ата-анасының және жедел көмек қызметтерінің нөмірлерін ол жатқа білуі керек.
8. Балаңызды жылына кем дегенде бір рет суретке түсіріп тұрыңыз. Баланың сыртқы келбеті мен ерекше белгілерінің сипаттамасы оны жоғалтып алған жағдайда немесе ұрланып кеткен кезде өте қажет болуы мүмкін.
9. Балаңыз сізге болған оқиғаның бәрін ашық айта алатындай ата-ана болыңыз. Ол сіздің әрқашан оны жақсы көретініңізге және ол жоғалып кетсе, сіз оны іздеуді ешқашан тоқтатпайтыныңызға сенімді болуы тиіс.

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

1. Научите вашего ребенка, что он имеет право сказать «Нет» любому взрослому, если почувствует исходящую от него опасность.
2. Научите своего ребенка громко кричать «Это не моя мама!» (или «Это не мой папа!»), если кто-то попытается схватить его. Это привлечет внимание окружающих и отпугнет преступника.
3. Научите вашего ребенка сообщать вам, куда он идет, когда собирается вернуться и звонить по телефону, если неожиданно планы поменяются.
4. Старайтесь сами забирать ребенка из детского сада или школы. Если за ним придет кто-то другой, предупредите об этом заранее воспитателя или школьного учителя.
5. Придумайте пароль для вашего ребенка и научите его никогда не садиться в машину к незнакомому человеку и никуда не уходить с ним, если он не знает пароль.
6. Убедите вашего ребенка в том, что гулять в компании друзей гораздо безопаснее, чем одному, особенно в позднее время. Преступника всегда привлекает одиноко гуляющий ребенок.
7. Научите вашего ребенка пользоваться телефоном. Номера телефонов родителей и служб помощи он должен знать наизусть.
8. Фотографируйте вашего ребенка не реже одного раза в год, а имеющееся у вас описание внешности и особых примет ребенка поможет вам в том случае, если он потеряется или будет похищен.
9. Будьте такими родителями, которым ребенок сможет рассказать обо всем, что с ним случится. Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда будете любить его и никогда не перестанете искать, если он потеряется или будет похищен