

**Стратегии предупреждения насилия**  
**(памятка для родителей)**

1. Подавайте хороший пример. Угрозы, а также битьём, психическое давление, оскорбления редко улучшают ситуацию. Ваш ребенок берет за образец ваше поведение и будет учиться у вас как справляться с гневом.
2. Установите границы. Ограничения учат самодисциплине, и тому, как контролировать взаимные эмоции, базируясь не на насилии.
3. Станьте частым посетителем школы. Если у вашего ребенка возникли проблемы, вызывающие у него депрессию или приводящие к низкой самооценке, идите в школу, вмешайтесь. Персонал школы существует, для того, чтобы помогать детям, учиться или успевать. Если вы не даете защиту своему ребенку, то кто же вы.
4. Последствия того, что ребенок чувствует себя неудачником, могут выражаться в насильственных действиях с его стороны, драках, уничтожением имущества, жестокости и даже самоуничтожения.
5. Говорите детям о насилии, которое показывают по телевизору, а не выключайте телевизор. Объясните им, что в большинстве своем, насилие, которое показывают в фильмах – это продукт, который создан для того, чтобы развлекать, возбуждать, держать зрителя в напряжении. И это не означает, что такую модель нужно принимать в своей жизни.
6. Нельзя недооценивать важность слов «Я тебя люблю». Дети любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружественному похлопыванию по плечу. Они хотят слышать: «Я тобой горжусь!»
7. Говорите своим детям о насилии, поощряйте их желание говорить с вами о своих страхах, гневе и печали. Родители должны слышать о тревогах своих детей, различать их интересы и чувства, а также давать хорошие советы.
8. Наблюдайте, как ваши дети общаются. Если ваш ребенок подвергся насилию – постарайтесь воспротивиться желаниям осудить или оправдать то, что произошло. Воспользуйтесь временем, чтобы выяснить обстоятельства, а затем решите, как вы можете своей поддержкой предотвратить дальнейшее насилие.
9. Если кто-то из вашей семьи чувствует одиночество, безнадежность или у вас возникли проблемы с алкоголем – ищите помощь. Считается, что больше половины насильственных действий совершаются употребляющими алкоголь или наркотики.
10. Гордитесь своим решением воспользоваться помощью. Это трудное решение, оно отражает вашу зрелость и поможет предотвратить насилие.