

КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ НАСИЛИЯ

для родителей учащихся 8 класса



Насилие

ЧТО ВАМ ПРИХОДИТ
В ГОЛОВУ В СВЯЗИ
С ПОНЯТИЕМ
"НАСИЛИЕ"

Насилие

Насилие – это любой совершенный акт, который причиняет или может причинить вред физическому, половому или психическому здоровью, а также угроза совершения таких актов.

Виды насилия

Виды насилия

- ☐ *физическое;*
- ☐ *психологическое (эмоциональное);*
- ☐ *сексуальное;*
- ☐ *неудовлетворение основных
жизненных потребностей детей и
подростков.*

Последствия насилия

Главными последствиями насилия являются:

- *низкая самооценка;*
- *повышенная тревожность;*
- *агрессия и аутоагрессия;*
- *неспособность к доверительным отношениям с другими людьми, одиночество;*
- *частые депрессивные состояния;*
- *подозрительность и недоверие;*
- *импульсивность и поведенческие расстройства;*
- *мысли о самоубийстве;*
- *чувство вины, пессимизм, негативные установки;*
- *склонность к зависимости от окружающих;*
- *эмоциональные проблемы;*
- *асоциальное поведение;*
- *неадекватное сексуальное поведение;*
- *потеря интереса к школе и др.*

Куда обращаться за помощью в ситуации насилия?

Номера телефонов для подростков и членов их семей, оказавшихся в ситуации насилия:

- телефон для экстренного вызова милиции: 102;
- телефон доверия МВД по вопросам домашнего насилия и жестокого обращения с детьми: 8-017-218-72-22;
- горячая линия ГУВД Мингорисполкома: 8-017-229-40-01;
- республиканская приемная Национальной комиссии по правам ребенка: г. Минск, ул. Кирова, 16, каб. №1; тел.: 8-017-227-31-38;
- телефон линии круглосуточной экстренной психологической помощи для детей и подростков: 8-017-246-03-03.

Советы родителям

Рекомендации родителям

➤ **Безусловная любовь.**

- Признание уникальности личности подростка .
- Уважение интересов и ценностей подростка.
- Установление семейных правил, традиций.
- Поддержка подростка в трудных ситуациях, избегание критики.
- Разрешение подростку высказывать собственное мнение.
- Умение слушать. Следить за смыслом высказываний, интонацией и тембром голоса.
- Обучение подростка правилам безопасного поведения.
- Личный пример .
- **Общение .**

Мини-тест

Чтобы понять, проявляете ли вы насилие в отношении своего ребенка, необходимо сделать следующее:

- Прочитать определения видов насилия и ознакомиться с перечнем его последствий.
- Вспомнить, кто и когда применял к вам хотя бы один из перечисленных видов насилия. Это нужно для понимания того, не действуете ли вы по усвоенной в детстве схеме, которая руководит вашим поведением и сегодня.
- Подумать, какой из видов насилия вы применяли или применяете в настоящее время. Зачастую признать свое поведение недостойным трудно, но это первый шаг к изменениям.
- Осознать, можете ли вы самостоятельно прекратить насильственные действия. В настоящее время есть много возможностей получить квалифицированную помощь (на бесплатной или на платной основе) в центрах, где работают психологи

Насилие в школе

Насилие в школе.

Каковы последствия того, что подростка постоянно обижают сверстники?

У подростка может возникнуть депрессия, могут появиться страхи. У него снижается самооценка, постепенно закрепляется «образ неудачника», появляются мысли о том, что с ним что-то не так. Такой подросток старается не проявлять активности. Часто он боится рассказать родителям о том, что с ним происходит в школе.

Как понять, что подросток стал жертвой насилия в школе?

Как понять, что подросток стал жертвой насилия в школе?

При существовании доверительных отношений ребенок сам расскажет родителям, что его обижают сверстники. Если он почему-либо скрывает свои проблемы, о них можно догадаться по некоторым косвенным признакам.

Так, родителей должно насторожить, если подросток:

- постоянно находится в подавленном настроении;
- регулярно не хочет идти в школу, ссылаясь на состояние здоровья или другие причины;
- его вещи часто разорваны, испачканы или потеряны;
- в разговорах о школе он не упоминает об одноклассниках;
- он не знает, к кому обратиться, чтобы узнать домашнее задание.

Что делать родителям, чтобы снизить вероятность буллинга?

Что делать родителям, чтобы снизить вероятность буллинга?

- ✓ Помогайте подростку укреплять имеющиеся связи с его товарищами и заводить новых друзей: приглашайте знакомых и одноклассников на дни рождения и вечеринки, придумывайте конкурсы и соревнования, совместные мероприятия и командные игры.
- ✓ Поддерживайте ребенка в поиске общих с друзьями полезных интересов, кружков, спортивных секций.
- ✓ Научите подростка правилам уверенного поведения и эффективной коммуникации.
- ✓ Что касается Интернета, важно научить ребенка не передавать никому своих персональных данных и не делиться с незнакомцами личной информацией, не выставлять напоказ свои видео и фотографии, которые предназначены для личного просмотра.
- ✓ Создавайте атмосферу доверия, поддержки и открытости в семье. Это, безусловно, поможет ребенку свободнее социализироваться и адаптироваться в обществе.
- ✓ **И будьте внимательны к своему сыну или дочери.**

**Каждый из нас имеет право
вырасти свободным от насилия!**



Берегите своих детей!