

6. Насилие эмоционально травмирует ребенка. Оно также может повлиять на успеваемость ребенка в школе и на взаимоотношения с друзьями. Замечайте и поддерживайте все хорошее, что делает ваш ребенок. Дайте ему знать, что вы любите его просто за то, что он у вас есть.

7. Поведение детей, подвергающихся жестокому обращению, становится агрессивным и деструктивным. Насилие дает ребенку больше оснований для плохого поведения. Оно как бы учит их «ты плохой, поэтому ты можешь, имеешь право делать плохие вещи». Когда ребенок постарше делает что-то плохое, попробуйте использовать «тайм-ауты». Благодаря тайм-ауту, вы, прежде всего, изолируете ребенка от себя на несколько минут. Посадите его на стул или кресло или отведите в свою комнату. Пусть он вернется оттуда тогда, когда он сможет контролировать свои действия (но ребенок не должен оставаться там часами! Обычно тайм-аут длится несколько минут, до 10). При этом не забывайте поддерживать своих детей, когда они поступают правильно и делают хорошие вещи.

8. Физическое и психологическое насилие не учит детей внутреннему контролю. Никогда не унижайте ребенка. Ребенок, которого унижают, никогда не научится управлять своим поведением: он всегда будет искать кого-то еще, кто бы говорил ему, что правильно делать, а что неправильно. Такие дети обычно руководствуются принципом: «Я не должен ничего делать, иначе меня накажут», вместо «я не должен делать плохие вещи, потому что они плохие». Ваши ожидания должны быть по максимуму четкими. Поощряйте своего ребенка, когда он дружелюбен и настроен на сотрудничество. Поддерживайте его, когда он делает свой собственный хороший выбор.

9. Также часто физически наказывают или угрожают наказать, если ребенок не делает чего-то, чего от него ожидают. Например, не ест или не делает уроки. Прием пищи, сопровождаемый страхом и наказанием, может привести к серьезным психосоматическим проблемам. Уроки, сделанные под страхом наказания, не приводят к трудолюбию и познавательной деятельности, увы. Проблему отсутствия желания учиться и трудиться наказанием не решить.

10. Если ваш ребенок говорит о нездоровом интересе к нему вашего мужа, прислушайтесь к его словам, поговорите с мужем, не оставляйте ребенка один на один с ним, и если отношения зашли слишком далеко, расстаньтесь с этим человеком, нет ничего дороже счастья собственного ребенка.

11. Иногда слишком уставший или встревоженный родитель чувствует нарастающий гнев в адрес беспокойного ребенка. Что делать? Остановитесь! Если вас «достает» плач, обратитесь за помощью к другу, родственнику, соседке, попросите их посидеть с ребенком хоть десять минут, пока вы примете душ или просто выйдете на улицу, успокоитесь. Научитесь просить и принимать помощь других людей.

12. Никогда не унижайте ребенка, чтобы прекратить то или иное его нежелательное поведение «на людях». Поймите, что ребенку в сто раз тяжелее пережить насилие, совершенное на виду у других (а что еще хуже - с одобрения чужих людей), чем вам пережить стыд и злость из-за капризов ребенка на улице, в магазине, на празднике. Кроме того, вы таким образом даете понять