 **Управление здравоохранения Тамбовской области Центр медицинской профилактики Тамбовской области**

 **(памятка для населения)**

***Важно помнить!***

* **Когда большой, значимый взрослый бьет маленького ребенка, ребенок чувствует беспомощность и подавленность.**

Эти чувства могут в дальнейшем сделать ребенка депрессивным или агрессивным.

* **Физическое насилие приводит к тому, что у ребенка появляется желание отомстить.**

Учите своих детей с помощью слов, речи. Старайтесь добиться понимания ими правил, которые вы установили у себя дома. Это могут быть правила безопасности, времени и порядка принятия пищи или отхода ко сну. Сделайте все возможное, чтобы правила были максимально простыми и соблюдались всеми членами семьи.

* **Если вы бьете ребенка, вы тем самым показываете ему, что бить - это нормально и приемлемо.**

Дети будут думать, что это нормальная практика - добиваться желаемого с помощью насилия. Учите своих детей другим способам выражать свои эмоции, например, словами. Затем – покажите им, что вы принимаете их чувства и эмоции, что вам не все равно.

* **Иногда слишком уставший или встревоженный родитель начинает трясти** **кричащего как грудного возраста, так и старше. Так делать нельзя ни в коем случае - это может привести к слепоте, повреждениям мозга или даже смерти ребенка.**

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.

* **Физическое насилие в любом виде пугает.**

Контролируйте себя. Ничто не поможет ребенку, который себя не контролирует, лучше, чем взрослый, остающийся спокойным. Учите детей справляться с собственным гневом и эмоциями и не позволяйте им овладеть собой. Помните, что вы - взрослый человек.

* **Никогда не бейте ребенка, чтобы прекратить то или иное его нежелательное поведение «на людях».**

Многие мамы и папы стесняются того, что ребенок время от времени выходит у них из-под контроля и это видят другие люди (а иногда и комментируют), и предпочитают прекратить это поведение с помощью насилия. Поймите что, как вам может быть неудобно, что ребенок раскапризничался на улице, в магазине, на празднике, ребенку в сто раз тяжелее пережить насилие, совершенное на виду у других (а что еще хуже - с одобрения чужих людей). Кроме того, вы таким образом даете понять ребенку, что его эмоции и его мнение ничего не значат для вас.

***Запомните!*** Ребенок не может и не должен быть «удобен» окружающим, это не игрушка, которую можно в нужный момент положить в ящик или выключить.

**Во многих капризах и шалостях Вашего малыша повинны Вы сами, потому что:**

* вовремя не поняли его
* пожалели свои силы и время
* стали  воспринимать его через призму несбывшихся надежд или простого раздражения
* стали требовать от него того, что он попросту не может Вам дать – в силу особенностей возраста или характера.

 **ТОГБУЗ «Городская поликлиника № 5 г.Тамбова»**