



Памятка для родителей: Жестокое обращение с детьми – это недопустимо!

Что считается жестоким обращением?

Жестокое обращение с детьми включает не только физическое насилие, но и другие формы вреда:

- Физическое насилие – побои, толчки, ожоги, удушение и т. д.
- Психологическое насилие – унижение, угрозы, запугивание, игнорирование.
- Сексуальное насилие – любые действия сексуального характера с ребенком.
- Пренебрежение нуждами – лишение еды, одежды, медицинской помощи, образования.

Последствия жестокого обращения

- Физические травмы, хронические болезни.
- Психологические проблемы: тревожность, агрессия, депрессия.
- Нарушение социализации, трудности в общении.
- Риск повторения насилия в будущем (как жертва или агрессор).

Как воспитывать без насилия?

- ✓ Будьте примером – дети копируют поведение родителей.
- ✓ Говорите и слушайте – обсуждайте проблемы, а не наказывайте молча.
- ✓ Используйте альтернативные методы воспитания – лишение гаджетов, временные ограничения, объяснение последствий.
- ✓ Контролируйте эмоции – если чувствуете злость, сделайте паузу, выйдите из комнаты.
- ✓ Поощряйте хорошее поведение – хвалите, поддерживайте.

Куда обратиться за помощью?

Если вы чувствуете, что можете сорваться, или столкнулись с жестокостью в семье:

- Телефон доверия для детей и родителей: [8-800-2000-122](<https://telefon-doveria.ru/>) (Россия, круглосуточно, анонимно).
- Органы опеки и попечительства – если ребенок в опасности.
- Психологи и социальные службы – ищите поддержку у специалистов.

Помните!

Ребенок не ваша собственность – он личность, требующая уважения.
Насилие – не метод воспитания, а нарушение прав ребенка.
Любовь и забота дают больше, чем страх и боль.

Ваш ребенок заслуживает счастливого детства!