

## **Правила для родителей,** **помогающие защитить ребенка от жестокого** **обращения:**

\*Прислушивайтесь к своему ребенку. Не отворачивайтесь и не отмахивайтесь ни от его проблем, ни от простого обращения ребенка к вам, пусть по даже самому элементарному вопросу.

\*Пусть ребенок знает, что он может с уверенностью говорить с вами о чем угодно. К большому сожалению, доверие детей к родителям становится все более редким явлением в семьях.

\*Познакомьтесь с друзьями своего ребенка и членами их семей. Этим вам удастся показать ребенку свою заинтересованность его жизнью.

\*Познакомьтесь со всеми взрослыми, которые общаются с вашим ребенком: воспитателями в детском саду, учителями, нянями.

\*Попросите членов семьи или друзей помочь вам, если вы не справляетесь или устали. Изучите методы борьбы со стрессом.

\*Найдите информацию в интернете о здоровом образе жизни, помощи детям.

\*Обратитесь за помощью в психологические службы или по телефону доверия, если вы подвергаетесь насилию.

\*Научитесь распознавать признаки насилия и пренебрежения (например, ребенок может отставать в развитии, плохо расти, быть грязным, неопрятным или нездоровым, может проявлять агрессию, быть подавленным, тревожным).

Если вы видите, жестокое обращение или пренебрежение по отношению к ребенку обязательно сообщите об этом. Ваше равнодушие может стоить ребенку жизни.