

(Если вы не говорите по-английски, обратитесь в переводческую службу по телефону 131450, и вам помогут позвонить в нужную организацию.)



Russian
9 June 1997

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по
телефонному справочнику.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК УДАРИТЬ РЕБЕНКА, ОСТА
НОВИТЕСЬ И ПОДУМАЙТЕ

Before You Hit a Child - Stop and Think

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Дети всех возрастов совершают поступки, вызывающие злость и негодование у своих родителей, даже плач грудного ребенка может вывести из себя, особенно, если родители устали и находятся в состоянии стресса.

Самое главное - ваша злость не должна ни коим образом отразиться на ребенке. Ежегодно много детей получает травмы, часто очень серьезные, от своих родителей. Когда мать или отец трясет грудного или маленького ребенка, думая, что это не причиняет ему вреда, это может привести к серьезной и необратимой травме мозга, а иногда и к смерти. Поэтому врачи предупреждают о том, что ребенка ни в коем случае нельзя трясти, особенно если ему до 2 лет. При сотрясении мягкий и хрупкий мозг ребенка ударяется о стенки черепной коробки - это может привести к смерти, параличу, замедленному развитию и трудностям в учебе. Даже играя, не следует трясти или подбрасывать ребенка.

Родители, калечащие собственных детей, не обязательно плохие люди. Это люди, находящиеся в стрессовом состоянии, которые теряют контроль над собой. Быть родителем не так легко, и такие факторы, как финансовые трудности и то, что рядом нет никого из родных, еще больше усложняют ситуацию. Каждый родитель должен знать, как контролировать свои эмоции, когда имеешь дело с детьми. Когда в следующий раз ваш ребенок доведет вас до того, что вам захочется его ударить, попробуйте сделать следующее:

- Остановитесь. Подумайте перед тем, как что-то сделать.
- Отправьте ребенка в безопасное место (положите его в кроватку, отправьте в другую комнату) и оставьте там, пока вы не успокоитесь.
- Подышите глубоко - делайте медленные вдохи и выдохи до тех пор, пока вы не почувствуете себя лучше.
- Выйдите на улицу или в другую комнату, чтобы успокоиться.
- Позвоните другу или родственнику.

- Сделайте себе чай или кофе, сядьте, расслабьтесь. Примите ванну или послушайте любимую музыку.
- Если чувство злости не исчезает, взбейте подушку.
- Подумайте о том, почему ваш ребенок так себя ведет, и постарайтесь найти способ предотвратить подобное поведение, не травмируя при этом ребенка.

Если вдуматься, когда мы ударяем ребенка, мы ведь ни чему полезному его не учим - ребенок, которого ударил разозлившийся родитель, научится лишь тому, что свою злость нужно на ком-нибудь выместить. Лучший способ наказания за плохое поведение - лишить ребенка того, что ему нравится, - игрушки, любимой телепередачи, например, или отправить ребенка на время в его комнату. Старайтесь не обращать внимания на плохое поведение ребенка - ребенок перестанет это делать. Но не забывайте хвалить ребенка, когда он ведет себя хорошо.

Старайтесь путем похвалы изменить поведение ребенка. “Если ты без напоминания соберешь свои игрушки, ты сможешь сам выбрать, что ты будешь смотреть по телевизору.”

Родители должны помнить, что как и любому другому человеку, который выполняет трудную и требующую полной отдачи работу, им нужен отдых, нужно время для того, чтобы расслабиться.

Родители, которые находятся в стрессовом состоянии и нуждаются в совете, могут обратиться в следующие организации:
Служба по предотвращению оскорбления детей (02) 9709 4333.
Ассоциация по поддержке семьи (02) 97436565.
Служба защиты детей и помощи во время семейного кризиса 1800 06 6777 (круглосуточно) или Родительская линия : 132055.
Грэнвильский многокультурный центр - Программа поддержки семьи (02) 9637 7600.