

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ.

- Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли, для этого есть основания.
- Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- Выражение недовольства действиями ребенка не может быть систематическим, иначе оно перестает восприниматься.
- Позволяйте ребенку ощутить отрицательные последствия своих действий или своего бездействия. Только тогда он будет взрослеть и становиться самостоятельным.



МУДРЫЕ СОВЕТЫ.

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенка часто упрекают, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.

ЗАПОВЕДИ СОТРУДНИЧЕСТВА.

- Не унижайте достоинства подростка.
- Не угрожайте ему.
- Не требуйте того, что не соответствует его возрасту.
- Не допускайте непоследовательности в требованиях.
- Не требуйте от подростка немедленного повиновения.
- Не потакайте подростку.
- Не опекайте его излишне.
- Не вымогайте у него обещаний.
- Не лишайте его права оставаться подростком.

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Памятка для учащегося школы по безопасному поведению на улице и дома.

1. Не уходить без разрешения учителя из школы.
2. Домой идти по заранее оговоренному с родителями маршруту.
3. Придя домой, обязательно позвонить родителям.
4. Находясь дома, не открывать чужим дверь
5. Не разговаривать по дороге домой с незнакомыми людьми, особенно если они предлагают сладости, поиграть в компьютер, покататься на машине.
6. В подъезде не заходить в лифт с незнакомым человеком, лучше подождать или подняться до своей квартиры пешком

- Детский телефон доверия

круглосуточно, бесплатно, анонимно

8-800-2000-122 (с любого телефона по рабочим дням с 9:00 – 18:00 звонок бесплатный)

По каким вопросам можно обратиться к специалисту?

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидели в школе (на улице, дома).
- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Ссора с другом (подругой); как быть дальше?
- Произошел конфликт с кем-то из старших.
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести.
- В школе проблема с учителями.
- Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости?

- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?



Начни жить без страха, без боли, без слез, без насилия!
- ПАМЯТКА ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ДОМАШНЕМУ НАСИЛИЮ



Ни один человек на нашей планете не заслуживает жизни в страхе и унижении, какого бы он ни был пола, возраста, веры или достатка.

Мы верим в это и хотим, чтобы поверили и вы. Вы имеете право на безопасность в собственном доме и в обществе.

**Насилие сильно только тем, что пользуется безнаказанностью и скрывается за нашим молчанием.
Не бойся! Не молчи! Кричи, если тебя унижают, избивают, лишают свободы!**



Насилие в семье – это система поведения одного члена семьи для сохранения власти и контроля над другим.

Насилие в семье – это нарушение прав человека.

Домашнее насилие, также семейное насилие — это повторяющееся насилие одного партнера или родственника по отношению к другому, в первую очередь внутри семьи. Может выражаться в форме физического, психологического, сексуального и экономического насилия. **Домашнее насилие часто сопровождается насилием над детьми.** Такое жестокое обращение, как нанесение физических повреждений оставляет след не только на теле (в виде синяков, переломов, шрамов, ожогов и повреждений внутренних органов), но и глубоко ранит душу.

Когда ребенок становится жертвой домашнего насилия, это вызывает необратимые изменения в его мировосприятии, формирует множество страхов, комплексов, искажает систему ценностей. Насилие не позволяет сформироваться адекватной самооценке, препятствует усвоению норм близкого общения. **ЛЮБОЕ** насилие калечит личность! Последствия насильственного воспитания остаются навсегда, с огромным трудом поддаются коррекции и часто становятся причиной неудач в жизни.

Психологическая помощь необходима как ребенку, ставшему жертвой насилия, так родителю – тирану поневоле. И чем раньше будет оказана эта помощь. Чем больше шансов не допустить серьезных психотравм, скорректировать поведение ребенка и родителя, наладить отношения на основе взаимопонимания.

Куда обратиться, когда ты уверен, что тебя нигде не поймут?

Как прожить хотя бы один день спокойно, если ты уже забыл, что такое спокойствие?

С чего начать путь к лучшей безопасной жизни?

Межведомственные ресурсы Саратовской области, доступные пострадавшим от насилия в семье

8(845-2) 27-91-70 Телефон Доверия для пострадавших от насилия в семье Саратовского Кризисного центра, с 9.00 до 17.00, будние дни.

Очные консультации психолога и юриста. Группы психологической поддержки

8(845-2) 26-37-90 Городской Телефон Доверия, круглосуточно.

02 Основной телефон ГУВД по Саратовской области, круглосуточно

8(845-2) 72-66-83 Кризисное отделение Центра социальной помощи семье и детям г.Саратова с возможностью временного проживания.

Круглосуточно. Психическая и юридическая помощь, содействие в решении социальных проблем семьи.

8(845-2) 27-90-75 Аппарат Уполномоченного по правам человека в Саратовской области. Рассматривает жалобы на решения или действия (бездействия) государственных органов области, органов местного самоуправления, должностных лиц, государственных и муниципальных служб области.

8(845-2) 26-06-63 Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Саратовской области.

ПУНКТЫ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

ГУЗ «Саратовская областная психологическая больница Святой Софии», ул.Штейнберга, 50

8(845-2) 95-50-37 Приемный покой, круглосуточно

8(845-2) 95-50-71 Диспансерное отделение, с 9.00 до 16.00

8(845-2) 20-25-72 Главный детский психиатр и нарколог области, с 9.00 до 17.00

Не оставайтесь наедине со своими проблемами. Звоните, и мы поможем Вам найти выход из сложившейся ситуации.



Вырази свою боль и гнев! Мы верим тебе! Мы поможем тебе!