



**Уполномоченный по правам ребенка в Пермском крае** Миков Павел Владимирович  
г. Пермь, ул. Ленина, 51, каб. 232.  
Тел.: 8 (342) 217-76-70, 217-67-94, 217-67-02.  
E-mail: ombudsman@permregion.ru  
Веб-сайт www.uprc.perm.ru

**Сектор по защите прав детей**

г. Пермь, ул. Куйбышева, 8.  
Главный специалист аппарата Уполномоченного по правам ребенка в Пермском крае, помощник Уполномоченного по правам ребенка в Пермском крае Микова Павла Владимировича 8 (342) 237-53-60.

**Государственная приемная Уполномоченного по правам ребенка в Пермском крае в г. Кудымкар**

г. Кудымкар, ул. 50 лет Октября, 30.  
Сотрудники аппарата ведут прием граждан каждый вторник с 10.00 до 13.00 и каждый четверг с 17.00 до 20.00 по адресам:  
г. Пермь, ул. Куйбышева, 8;  
г. Кудымкар, ул. 50 лет Октября, 30.  
Прием граждан ведется без предварительной записи.

**Веб-сайт Детского фонда ООН ЮНИСЕФ**  
(текст Конвенции о правах ребенка) www.unicef.ru

**Ассоциация Уполномоченных по правам ребенка в Российской Федерации**  
www.ombudsmandeti.ru

**Приемная президента Российской Федерации в Пермском крае**

г. Пермь, ул. Советская, 64.  
Тел. 217-69-70.

**Прокуратура Пермского края**

г. Пермь, ул. Луначарского, 60.  
Тел.: (342) 212-40-32, 212-83-00.

**Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав**

г. Пермь, ул. Ленина, 51.  
Тел.: (342) 217-78-53, 236-79-79.

**ТУ МСР Отдел опеки и попечительства**

г. Пермь, Б-р Гагарина, 10а.  
Тел. 212-73-45.

**МОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» г. Пермь для детей нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи**  
Тел. 244-04-43.

**Телефон Доверия** 8-800-3000-122.

**Главная Федеральная инспекция**

Тел. 217-70-87 (координатор проекта «Спаси детство»).

**ПОМОГИ СВОЕМУ РЕБЕНКУ**

**СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ**



**ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ**



**«Нельзя превращать детское сердце в пугливую птичку, которая забилась в угол клетки и ждет расправы. Сердце, чуткое к добру, справедливости, доброжелательности, не требует не только крика, но и повышения».**

**В. А. Сухомлинский**

#### **Эмоциональное насилие**

- длительная неадекватная реакция взрослых в ответ на экспрессивное поведение ребёнка.

#### **Психологическое насилие**

- длительное неадекватное поведение взрослых, подавляющее личность ребёнка, его творческий и интеллектуальный потенциал.

#### **Над ребенком также совершают эмоциональное насилие, если:**

- унижают его достоинство, принижают его успехи, используют обидные прозвища
- родители отвергают ребенка, длительное время лишают ребенка любви, нежности, заботы, безопасности, принуждают к одиночеству
- при общении с ребенком проявляют непоследовательность в своих требованиях,
- ставят задачи, которые он не в состоянии выполнить в связи со своим возрастом, психическим, физическим развитием
- родители или близкие ребенку люди высказывают угрозы самоубийства, нанесения физического вреда себе или родственникам, совершают в присутствии ребенка насилие по отношению к супругу или другим детям, домашним животным и т.п.
- обращаются с ребенком как со слугой, нянькой, не учитывают его интересы, похищают ребенка.

#### **10 ШАГОВ НА ВСТРЕЧУ СВОЕМУ РЕБЕНКУ**

**1. Не лгите детям.** Мы обманываем ребенка, исходя из соображений сиюминутного комфорта, а штраф, который мы платим, гораздо больше и неприятнее. Чаще всего мы платим утратой доверия ребенка, в худшем случае – тем, что у него создается разрозненная, противоречивая картина мира вместо непротиворечивой и целостной. В мире, где слова родителей не соответствуют действительности, ребенку крайне трудно жить.

**2. Если не знаете, что ответить ребенку, помолчите и подумайте.** Ничего страшного в словах «Я отвечу тебе завтра» нет. Время, которое Вы выиграли, потратьте на то, чтобы сформулировать для себя причины своего страха. Чего боитесь? Почему не можете чего-то сказать? Скорее всего, Вы придете к тому, что боитесь не за ребенка, а за себя, боитесь,



что правда может разрушить вас самих. Дети могут воспринять любую правду, если ее спокойно воспринимает взрослый, который ребенку ее «преподносит». Сначала справьтесь сами с собой, затем говорите с ребенком. Только не лгите!

**3. Знайте: забывчивость – это тоже разновидность обмана.** Пообещали – и забыли. И ребенок забыл. Потом ребенок вспомнил. И обиделся постфактум. Если обещаете – выполняйте. Если вспомнили, что забыли, – поговорите об этом с ребенком. Скажите, что вспомнили и что обязательно выполните обещанное. Это укрепляет доверие ребенка к миру, учит его быть обязательным, дает ему понять, что Вы его уважаете.

**4. Никогда не имитируйте общение, интерес, участие.** Не говорите: «Ах, как здорово ты нарисовал», глядя при этом в телевизор. Либо оторвитесь от сериала, либо честно (!) скажите: «Прости, дорогой. Я сейчас занята и как следует не могу поглядеть. Я закончу и посмотрю хорошенько, что ты нарисовал». Опять же – не обманывайте: когда освободитесь – обязательно посмотрите.

**5. Не делайте своему ребенку лишних подарков, откупаясь за то, что недостаточно уделяете ему времени.** За свое отсутствие «платите» присутствием: идите вместе куда хотите, дарите ребенку свое время, а не деньги. Способ откупаться подарками за то, что «не долюбили» ребенка, – предшественник товарно-денежных отношений в любви. А если хотите, чтобы малыш достойно вел себя в магазине, своевременно расскажите ему, что такое деньги и откуда они берутся.

**6. Если не правы, искренне просите у ребенка прощения.** Взрослые заблуждаются, когда считают, что они непогрешимы и всегда правы. Помните: любой диктат творит зло.

**7. При любой возможности позволяйте ребенку выбирать: еду, одежду, игрушки в магазине.** Так он получает представление о том, что имеет право на собственное мнение, и это мнение учитывается.

**8. Отказ принимайте всерьез.** Если Вы считаете, что ребенок имеет право сказать «нет» в конкретной ситуации, – соглашайтесь. «Ты хочешь поехать на выходные к бабушке?» – «Нет». Значит, не везите его к бабушке. Иначе не стоило и спрашивать.

**9. Не конкурируйте за любовь второго родителя.** Всячески поддерживайте в ребенке уважение к нему. Не спрашивайте: «Кого ты больше любишь?» Ребенок не должен чувствовать себя виноватым из-за того, что в данный момент предпочел кого-то из родителей, иначе Вы укрепляете его в мысли, что родителей можно сравнивать и назначать «лучшего» или «худшего». В идеале, каждый родитель должен быть незаменимой, исключительной фигурой.

**10. Хвалите детей!** Отмечайте их хорошие поступки, их успехи в каком-либо виде деятельности. Но не говорите: «Ты самый лучший!» – «Лучшим» быть тяжело!

#### **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ РАЗОБРАТЬСЯ С ИХ ЧУВСТВАМИ?**

1. Дети показывают свои страдания и волнения при помощи своего поведения - сверхчувствительного, замкнутого, шаловливого, агрессивного. Дайте ребенку дополнительную поддержку, подбодрите его/её и будьте терпимыми, когда он/она находится в стрессовом состоянии.

2. Будьте чуткими к чувствам, которые Ваш ребенок выражает словесно или своим поведением, мимикой.

3. Помогите детям научиться говорить о своих чувствах вместо того, чтобы ребенок просто замкнулся, научите разрешать проблемы в диалоге, а не физическим методом.

4. Проводите беседы о чувствах, выражая Ваши собственные переживания, замечайте чувства ребенка («Мне становится грустно, когда я спорю со своими друзьями, или ссорюсь с тобой, возможно и тебе тоже»).

5. Детей младшего возраста необходимо научить понимать свои чувства. Это помогает им «войти в эмоции», более точно распознать их и справиться с ними. («Думаю, что ты плачешь потому, что ты устал(а)», или «Я знаю, что ты поссорился с другом и это тебя расстроило»).

6. Помогите детям научиться успокаиваться самостоятельно, когда они расстроены. Например, иногда ребенку постарше необходимо просто немного времени побыть одному.

7. Убедите ребёнка, что у всех детей возникают реакции на определенные ситуации («Иногда дети пугаются и это нормально», «Если что-то не работает, или не получается это тебя раздражает»).

8. Иногда детям легче ответить на комментарий, чем на прямой вопрос, если что-то не так. («Ты выглядишь немного расстроенным. Наверно, ты думаешь о своей ссоре с другом»).

9. Бывает так, что детям легче комментировать чувства ребенка в контексте чувств большинства детей («Многим детям становится страшно, когда они остаются одни»).

