

**Психологический комфорт** - условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

**Надежными показателями того что средства психологической безопасности выбраны верно, являются:**

- хорошее настроение ребенка
- часто проявляемое им чувство радости, бодрости
- инициативность, ответственность, активность, самостоятельность (и даже свобода в соответствии с возрастом)
- уверенность, решительность, смелость
- умение проявлять любовь, заботу, внимание к себе и окружающим, в том числе к животным
- позитивное восприятие мира ребенком
- ребенок чувствует себя принятым любимым, уверенным в себе
- у ребенка постепенно формируется автономия от родителей (как признак психологического комфорта)
- стабильность в поведении ребенка
- физическое здоровье, спокойный сон, адекватный аппетит
- собранность, внимательность, общительность, открытость.

## Полезные сайты для родителей

Я-родитель: ya-roditel.ru



Национальная родительская ассоциация: nra-russia.ru



Сайт СРЦН: srcnperm.ru



ПРИГЛАШАЕМ ВАС  
НА ЗАНЯТИЯ СЕМЕЙНОГО КЛУБА «РОДИТЕЛЬСКАЯ  
ГОСТИНАЯ»

Задать вопросы вы можете по телефону

**8 952 329 68 53**

e-mail: [anoprm@yandex.ru](mailto:anoprm@yandex.ru)

<https://vk.com/rodgost>



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**8-800-2000-122**

Круглосуточная телефонная линия



АНО ЦСТ "РАДУГА"



на базе  
ГКУСО ПК «СОЦИАЛЬНО -  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»  
Г. ПЕРМИ



## РОДИТЕЛЯМ О... БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

«Счастлив тот,  
кто счастлив  
у себя дома»  
Л.Н.Толстой

2018 г.

Психологическая **безопасность ребенка** в семье – эмоциональное состояние, которое свободно от проявлений любого насилия и способствует удовлетворению потребностей ребенка.

## Базовые потребности детей:

Возможность выразить себя

Уважение в обществе

Любовь и принадлежность

Безопасность

Простые физиологические  
нужды

## Что могут сделать родители по созданию безопасности в семье?

- Старайтесь разнообразить отдых и досуг ребенка. Поддерживайте ребенка в его начинаниях, обеспечьте условия для развития.
- Старайтесь вести открытый диалог с ребенком, но с сохранением родительского авторитета. Дайте возможность анализировать и рассуждать.
- Дайте ребенку почувствовать его успешность.
- Станьте наставником для ребенка. Собственный пример, эффективнее всего.
- Будьте терпеливы, воспитывая и обучая ребенка! Ему важно найти в Вашем лице внимательного родителя.

- Уважайте потребности ребенка, его состояние, мнение, предпочтения, выбор.
- Объясняйте ребенку даже очевидные вещи (даже если ему 17,5 лет).
- Спрашивайте мнение ребенка и советуйтесь с ним в различных вопросах.
- Предъявляйте правила и требования, понятные для ребенка, важно чтобы они были едиными.
- Будьте честны с ребенком.
- Выполняйте обещания, а если не смогли - поговорите с ребенком об этом, объясните причину невыполнения обещания.

- Научитесь выражать любовь к ребенку.
- Поддерживайте стремление ребенка в причастности к какой либо группе (семья, ребята из класса, секции, друзья, близкие люди ребенка).
- Слушайте ребенка, проводите время вместе (потребность во внимании) – без телефона и телевизора.
- Проявляйте искренний интерес к жизни ребенка.
- Не стесняйтесь проявлять нежность и теплоту - в словах, в действиях, поступках.

- Придерживайтесь доброжелательного тона в общении с ребенком.
- Не срывайтесь на ребенка, избегайте применять физическую силу даже в отношении каких либо предметов (удар кулаком по столу, с силой захлопнутая дверь).
- Создайте дома уют (чистота, порядок, оградите ребенка от табачного дыма).
- Вовремя реагируйте на просьбы и жалобы ребенка, изменения его самочувствия, настроения.
- Как можно чаще говорите с ребенком, помогайте решать его проблемы (даже если они кажутся вам пустяковыми).
- Проговаривайте с ребенком правила безопасности на улице, в школе, в быту с самого раннего детства. Сами выполняйте эти правила, хвалите за выполнения правил.

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок мог есть здоровую, сбалансированную пищу, но иногда балуйте его.
- Обеспечьте ребенку условия отдыха и сна, одежду по сезону, полу и возрасту.
- Обеспечьте соблюдение режима дня (свежий воздух, гигиена), свободный доступ к игрушкам, книгам.

## Дорогие родители ПОМНИТЕ, ЕСЛИ...

- 1 ...ребенка постоянно критикуют - он учится ненавидеть.
- 2 ...ребенок живет во вражде - он учится агрессивности.
- 3 ...ребенка высмеивают - он становится замкнутым.
- 4 ...ребенок растет в упреках - он учится жить с чувством вины.
- 5 ...ребенок растет в терпимости - он учится понимать других.
- 6 ...ребенка подбадривают - он учится верить в себя.
- 7 ...ребенка хвалят - он учится быть благодарным.
- 8 ...ребенок растет в честности - он учится быть справедливым.
- 9 ...ребенок живет в безопасности - он учится верить в людей.
- 10 ...ребенка поддерживают - он учится ценить себя.
- 11 ...ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в мире.

...И РАДУЙТЕСЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ,  
он очень быстро вырастет!

