

## **ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ**

Федеральный телефон доверия для детей и подростков

➤ **8-800-2000-122**

Уполномоченный по правам ребенка при Губернаторе  
Курской области –

**Коллегаева Александра Орестовна**

➤ **8-906-573-38-21**

Начальник отдела по опеке и попечительству  
Администрации Большесолдатского района –

**Платонова Нина Валентиновна**

➤ **2-14-60, 8-903-027-33-80**

Ответственный секретарь комиссии по делам  
несовершеннолетних и защите их прав

Большесолдатского района –

**Попова Елена Николаевна**

➤ **2-13-37**

Социальный педагог

«Солнцевский межрайонный центр соцпомощи» -

**Макарова Елена Викторовна**

➤ **8-951-317-46-32**

Старший инспектор по делам несовершеннолетних отделения  
МВД России по Большесолдатскому району, капитан полиции –

**Герасимов Александр Александрович**

➤ **2-12-02, 8-908-124-62-75**

Уполномоченный по правам ребенка МКОУ «Сторожевская  
основная общеобразовательная школа» -

**Бобровская Татьяна Павловна**

➤ **8-905-158-48-73**

## **Памятка**

### **«Как сохранить психическое здоровье ребенка»**

Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.

Научитесь относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким его успехам.

Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте ему прощать, «лечите» его добром.

Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

## **Памятка**

### **«Правила общения при конфликте с ребенком»**

#### **В позиции слушающего...**

проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте ему высказаться; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего — помочь ребенку в выражении своих проблем;

не давайте оценок ребенку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;

не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте — это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала — и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

#### **В позиции говорящего...**

не обвиняйте — не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте еще кого-то в том, что случилось;

не придумывайте — не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;

не защищайтесь — сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;

не характеризуйте — не описывайте личность ребенка, тем более говоря "ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод" и т.п., старайтесь выразить то, что вас беспокоит по существу;

не обобщайте — избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

# **Памятка о порядке обращения учащихся и их родителей в случае совершения в отношении несовершеннолетних физического и другого насилия**

Любой вид жестокого обращения с детьми нарушает физическое и психическое здоровье ребенка, мешает его полноценному развитию, отражается на его будущем!

Конвенция о правах ребенка предусматривает обязательство государства защитить детей от жестокого обращения и насилия:

**Статья 37: «...ни один ребенок не может быть подвергнут пыткам или другим жестоким, бесчеловечным или унижающим достоинство видам обращения и наказан».**

**Уважаемые родители!**

Помните, жизнь и здоровье Ваших детей в Ваших руках.

В случае совершения в отношении несовершеннолетнего ребенка какого-либо физического или другого насилия незамедлительно сообщайте по

**ТЕЛЕФОНАМ ДОВЕРИЯ**