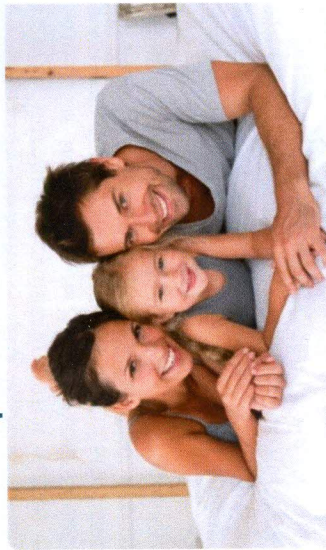


Чувство благополучия у ребенка достигается через любовь, понимание, уважение, доверие и требовательность.



**Во избежание ошибок в воспитании придерживайтесь следующих правил:**

1. Принимайте ребенка таким, каков он есть и любите за то, что он существует.
2. Доверяйте ребенку. Доверие начинает закладываться в раннем возрасте, разговаривайте с ним «по душам».
3. Учите называть чувства своим именем. Многие детские проблемы порождены болью, обидой, страхом.
4. Не скрывайте своих чувств, когда обсуждаете поведение ребенка. Например, «Я не люблю...», вместо «ты ведешь себя ...»; «меня утомляет...» вместо «не шуми...». Такие сообщения не задевают детского самолюбия и будучи высказаны не в приказном тоне, оставляют за ребенком возможность самому принимать решения.
5. Детям нужен порядок и твердые правила поведения. Они хотят и ждут их, чтобы жизнь стала понятной, предсказуемой и надежной.
6. Старайтесь видеть причины дерзкого поведения в нехватке внимания со стороны взрослых.
7. Еще одно удивительно простое правило, которому нужно следовать родителям: общение ребенком будет плотворнее, если обнимать его четыре, а лучше 8 раз день.



Центр временного содержания  
несовершеннолетних правонарушителей  
Министерства внутренних дел по  
Республике Саха (Якутия)  
Министерство образования и науки  
Республики Саха (Якутия)



**КАК**

**ЗАЩИТИТЬ**

**РЕБЕНКА**

**ОТ НАСИЛИЯ**

**В СЕМЬЕ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ  
ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ:**

Линия помощи «Дети-Онлайн»  
Контактный номер: 8-800-25-000-15

**ГБУ ДО РС(Я) Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения**  
Адрес: г. Якутск, Вилюйский тракт 3 км, д. 47  
Контактный номер: 8 (411) 2-40-35-17

**ГБУ РС(Я) «Центр социально-психологической поддержки молодежи»**  
Адрес: г. Якутск, ул. Каландаришвили д. 21,  
Контактный номер: 8 (411) 2-35-10-46

**МОБУ «Центр психолого-медико социального сопровождения» городского округа «Город Якутск»**  
Адрес: г. Якутск, ул. Рыдзинского д. 18/5  
Контактный номер: 8 (411) 2-43-09-07

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
ПО РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)**  
8 (411) 2-42-22-22

**МОБИЛЬНАЯ КРИЗИСНАЯ СЛУЖБА ПО ПРОБЛЕМАМ  
ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ И НАСИЛИЯ НАД  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ДЕТЬМИ**  
8 800 100 22 83  
8 411 242 50 25

## ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ

(несовершеннолетними гражданами от 0 до 18 лет) – это не только побои. Нанесение ран, сексуальные домогательства и другие способы, которыми взрослые люди калечат ребёнка. Это унижение, издевательство, различные формы пренебрежения, которые ранят детскую душу.

Пренебрежение может выражаться в том, что родители не обеспечивают ребёнка в достаточном количестве пищи, одеждой, нормальной продолжительностью сна, гигиенического ухода. Кроме того, пренебрежение проявляется в недостатке со стороны родителей уважения, внимания, ласки, тепла.

**Различают четыре основные формы жестокого обращения с детьми:**

**Физическое насилие** – преднамеренное нанесение физических повреждений.

**Сексуальное насилие** (или развращение) – вовлечение ребёнка с его согласия и без такового в сексуальные действия с взрослыми, с целью получения последними удовлетворения или выгоды.

**Психическое** (эмоциональное) насилие – периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребёнка, тормозящее развитие личности и приводящее к формированию патологических черт характера.

**Пренебрежение основными потребностями ребенка** (заброшенность, беспризорность). Это отсутствие необходимых компонентов нормального развития, как уход, содержание (питание, обеспечение одеждой), забота о здоровье, защита, контроль и требовательность родителей.

## Характеристики детей, пострадавших от насилия в семье

### Физические показатели

- испытали физическое или сексуальное насилие;
  - получение телесных повреждений при вмешательстве в конфликт;
  - энурез, нарушение сна;
  - головные боли, боли в животе;
  - отставание в психологическом и физиологическом развитии.
- ### Поведение
- проигрывание ситуации, уединение, стремление угодить;
  - беспокойство, неспособность сконцентрироваться;
  - проявление насилия для самовыражения;
  - плохая успеваемость, слабая школьная посещаемость.

### Чувства

- никчемность, бессилие;
- чувство вины и ответственности за насилие;
- страх за себя, братьев, сестер, мать;
- гнев, смущение, унижение;
- принятие насилия.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Угрозы в Интернете или киберзапугивание особенно актуально для подростков.

**Киберзапугивание** – это противоправные действия, которые осуществляются через сеть Интернет и направлены на психологическое давление на подростка. Методы могут быть самыми различными: психологическое насилие, угрозы в Интернете, запугивания, шантаж, устрашения и другие.

Определить, что с ребенком не все в порядке, можно по таким признакам:

- становится более скрытным, не подпускает родителей к компьютеру, телефону, планшету, откуда может идти угроза киберзапугивания;
- старается меньше бывать «на людях», не ходит на школьные мероприятия, минимизирует общение с друзьями и может прогнать уроки;
- видны резкие перепады настроения, чаще бывает в подавленном состоянии;
- стараясь оградиться от общения, ребенок отказывается от своих хобби;
- от волнений снижается аппетит, появляется бессонница.

Это не основания, чтобы быть уверенным в киберзапугивании. Но это явные признаки того, что с ребенком что-то не так.

**Психологическое здоровье** – это состояние человека, его внутреннее, душевное состояние, его настроение.

### Аспекты психического здоровья:

- Положительное отношение к себе
  - Оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности
  - Личностная автономия
  - Умение адекватно воздействовать на окружение
- Нарушение психического здоровья отмечается у детей, которые страдают от:
- недостатка общения,
  - враждебного отношения,
  - жестокого отношения со стороны взрослых