

## Профилактика насилия безопасное поведение, гармонизация детско-родительских отношений

### Что такое насилие над детьми?

Насилие — это не только физические наказания. Оно бывает:

\*Физическим (побои, толчки, ограничение свободы, принудительное кормление и т. д.).

\*Психологическим (оскорбления, унижения, запугивание, игнорирование, сравнение с другими в негативном ключе).

\*Сексуальным (любые действия сексуального характера в отношении ребёнка).

\*Экономическим (лишение необходимых средств к существованию, присвоение денег ребёнка).

Признаки того, что ребёнок может подвергаться насилию

#### Физические:

частые травмы, следы побоев; неряшливый внешний вид, признаки недостаточного ухода; отставание в развитии или резкое ухудшение здоровья.

#### Поведенческие:

замкнутость, плаксивость, тревожность или, наоборот, агрессивность; избегание определённых людей или мест; резкое изменение успеваемости в школе; суицидальные мысли или попытки.

#### Эмоциональные:

страх перед возвращением домой; чрезмерная потребность в одобрении; признаки депрессии.

### Куда обратиться за помощью?

- **Полиция** (112 или 102) — при угрозе жизни или преступлении;
- **Детский омбудсмен** — защита прав несовершеннолетних;

#### Учреждения:

- **Комплексный центр социального обслуживания населения «Таймырский»:** консультации психолога, юриста, социальная поддержка.
- **Школы и детские сады:** школьный психолог, социальный педагог.
- **Медицинские учреждения:** педиатры, детские психиатры.

#### Горячие линии:

- **Единый общероссийский телефон доверия для детей:** 8-800-2000-122. **Номер с мобильных:** 124 (круглосуточно, бесплатно);
- **Линия помощи «Дети Онлайн»** (вопросы интернет-безопасности): 8-800-250-00-15.
- 

**Важно!** Если вы стали свидетелем насилия над ребёнком, не оставайтесь в стороне. Сообщите в органы опеки или полицию. Ваша реакция может спасти жизнь.



**8 800 2000 122**  
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**  
**ТЕЛЕФОН**  
**ДОВЕРИЯ**  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

### Как защитить ребёнка: рекомендации для родителей

1. **Стройте доверительные отношения:** находите время для общения с ребёнком каждый день; внимательно слушайте, не перебивайте и не обесценивайте его чувства; говорите на сложные темы (секс, наркотики, травля) открыто и честно.
2. **Установите понятные правила и границы:** объясните, почему существуют те или иные ограничения; будьте последовательны в требованиях; поощряйте хорошее поведение чаще, чем наказывайте за плохое.
3. **Научите ребёнка правилам безопасности «Моё тело — моё дело»:** никто не имеет права трогать его без согласия; составьте список взрослых, которым можно доверять (родители, учителя, родственники); обсудите, что делать, если кто-то ведёт себя странно или пугает («скажи „нет“, уйди, расскажи взрослому»).
4. **Контролируйте онлайн-активность:** расскажите о рисках общения с незнакомцами в сети; установите родительский контроль на устройствах; обсуждайте контент, который ребёнок смотрит или играет.
5. **Управляйте своими эмоциями:** если злитесь, сделайте паузу перед реакцией; вместо крика используйте «Я-сообщения»: «Я расстроена, когда ты не слушаешь, давай поговорим»; ищите здоровые способы снятия стресса (спорт, хобби, общение с друзьями).

## Как помочь ребёнку, если он столкнулся с насилием

### 1. Выслушайте без осуждения:

- скажите: «Я тебе верю», «Ты не виноват»;
- не обвиняйте ребёнка («Почему ты сразу не сказал?») и не давите («Расскажи всё подробно!»).

### 2. Обеспечьте безопасность:

- если угроза непосредственная, уберите ребёнка из опасной ситуации;
- при физическом или сексуальном насилии обратитесь в травмпункт для фиксации травм.

### 3. Поддерживайте ребёнка:

- продолжайте привычный режим дня;
- подчёркивайте его сильные стороны;
- запишите на арт-терапию или игровую терапию, если специалист рекомендует.

Обратитесь за помощью или консультацией в комплексный центр социального обслуживания населения.

*Вы не одиноки-*

*рядом есть те, кто готов помочь!*

**КГБУ СО «КЦСОН «Таймырский»**

г. Дудинка,

ул. Щорса, д. 16, кв.40.

Режим работы

Понедельник–пятница

с 09:00 до 17:12 часов

Перерыв с 13:00 до 14:00 часов

Выходные дни суббота, воскресенье

Телефон/факс: 8(39191)53651

Эл. почта: [omo@mbukcson24.ru](mailto:omo@mbukcson24.ru)

## Гармонизация детско-родительских отношений: практические советы

### • Совместное

**времяпрепровождение:** игры, прогулки, приготовление еды — даже 15 минут в день укрепляют связь.

• **Семейные традиции:** еженедельные «вечера кино», походы в парк, празднование маленьких побед.

### • Конструктивное решение конфликтов:

○ обсуждайте проблему, а не личность («Меня расстраивает, когда игрушки разбросаны» вместо «Ты неаккуратный!»);

○ предлагайте варианты решения: «Давай придумаем, как убрать игрушки быстрее».

• **Поощрение вместо критики:** хвалите за усилия, а не только за результат («Ты так старался нарисовать этот дом!»).

• **Личный пример:** демонстрируйте уважение, контроль эмоций, здоровый образ жизни.



## Почему важно вовремя заметить проблему?

Последствия насилия могут быть долгосрочными:

- нарушения психического развития;
- низкая самооценка и проблемы с самоидентификацией;
- трудности в построении доверительных отношений;
- склонность к агрессивному или само-разрушающему поведению;
- повышенный риск стать жертвой насилия во взрослом возрасте или, напротив, проявить насилие по отношению к другим.

**Помните:** чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов минимизировать последствия травмы.

## Кто может заметить тревожные признаки

Не только родители, но и:

- учителя и воспитатели;
- тренеры и руководители кружков;
- врачи и медицинские работники;
- соседи и родственники;
- друзья ребёнка и их родители.

**Ваш звонок может спасти ребёнка!** Если вы заметили тревожные признаки — не проходите мимо. Обратитесь в соответствующие службы

**Вместе мы можем создать безопасную среду для детей!**