

и потребности других людей. Это поможет им стать ответственными и эмоционально уравновешенными взрослыми.



**Запрет на проявление эмоций.** Помогите ребенку понять свои эмоции. Помогите справиться со страхом, горем, гневом и т.д. Поддержите разрядку чувств, особенно в моменты стресса или неудач, иначе в дальнейшем он не будет доверять своим чувствам, будет подвластен чужому мнению. Когда родители не реагируют на эмоции ребенка или запрещают их проявлять, он учится подавлять свои чувства. Во взрослом возрасте это может привести к серьезным психологическим проблемам, таким как депрессия, тревожные расстройства и т.д.

Не следует убивать в детском возрасте естественное желание ребенка познавать себя, исследовать мир, получать удовольствие от своей деятельности, если мы не хотим, чтобы наш повзрослевший ребенок, валяясь на диване, бесконечно тыкался в гаджет, зарабатывая кристаллы или пускался «во все тяжкие», желая «взять от жизни все» по максимуму. В воспитании детей очень важны наша родительская включенность, способность избегать ошибки, корректируя свою модель поведения, умение брать ответственность на себя за те послания и установки, которые мы несем детям. А еще важно помнить, что сколько бы мы не воспитывали детей, они все равно будут похожи на нас!

Счастливого вам родительства!

#### Полезные адреса и телефоны:



**Приемная Уполномоченного по правам ребенка в Ивановской области:** г. Иваново, ул. Театральная, д. 16, тел.: (4932) 32-75-99, 32-47-60, 32-97-49.



**Региональный консультативный центр «Семейная академия»:** г. Иваново, ул. Большая Воробьевская, д. 80А, тел.: 8-905-109-31-01 (34-31-01).



**Центр социальной помощи семье и детям «На Московской»:** г. Иваново, ул. Московская, д. 50/1, телефон регистратуры (4932) 33-25-63, службы «Семейная диспетчерская» (4932) 93-91-22.



ЕДИННЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков  
и их родителей

**8-800-2000-122**

На федеральном портале [растимдетей.рф](http://растимдетей.рф) Минпросвещения России каждый родитель с момента рождения ребёнка может получить необходимую консультативную помощь по вопросам воспитания детей.



Уполномоченный  
по правам ребенка  
в Ивановской области



# ПРАВОВОЙ НАВИГАТОР

## ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Для ребенка родители являются первой и основной социальной средой, обеспечивающей удовлетворение его основных потребностей, в том числе в любви, заботе и защищенности.

Общение с ребенком в приоритете. Если ребенок пришел поговорить, не отталкивайте его: любое другое дело может подождать. Он пока дорожит вашим мнением, советом, помощью, и его желание общаться необходимо поддерживать.

«Прочитывайте» мимику и жесты ребёнка. Даже если ребёнок уверяет вас, что всё в порядке, при внимательном рассмотрении можно иногда заметить сигналы неблагополучия. Эти знаки крайне важны для понимания переживаний детей и предотвращения стрессовых ситуаций, которые могут возникнуть из-за затяжных ссор, травли в классе, конфликтов с учителями или нереализованных желаний.

Когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать, — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.



автор рисунка Самохина Арина



### Устанавливайте зрительный и тактильный контакты.

Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.



При подготовке использованы материалы сайта «Я – родитель» <https://www.ya-roditel.ru/>

### ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ, РОДИТЕЛИ, СОВЕРШАЕМ ПРИ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Известно, что родители, воспитывая детей, стараются действовать из лучших побуждений. Хотят, чтобы дети были успешными, легко адаптировались к новым условиям, были послушными, спокойными, счастливыми.

Но зачастую совершают непростительные ошибки, которые впоследствии негативно влияют на физическое и душевное здоровье ребенка. Вот некоторые из них.

**Наказания физические и эмоциональные.** Многие родители считают, что ребенок, получив физическое наказание, сможет сразу все осознать. Но делая что-либо от страха наказания, желая



избежать тяжелых чувств, унижения, ребенок постепенно теряет доверие к родителю, со временем появляется неприятие, а порой и ненависть к взрослому. Наказание и «закручивание гаек» создают замкнутый круг из злости и чувства вины. Не в силах справиться, ребенок уходит в себя или открыто протестует. Появляются трудности с самооценкой, не прибавляется ответственности за свою жизнь.



**Чрезмерные нагрузки.** Существует ошибочное мнение, что если ребенок будет посещать многочисленные секции, кружки, то он точно не попадет в плохую компанию. У него не будет на это времени. Но при чрезмерных нагрузках со временем появятся необъяснимые приступы гнева, а впоследствии и «синдром выгорания».



**Излишняя критика.** Зачастую она приводит к тому, что ребенок стремится быть идеальным во всем. Но иногда завышенные требования, осуждение, критика приводят к тому, что у ребенка появляется неуверенность в себе, пропадает желание стремиться к большему, развиваться, улучшать свои умения, пропадает вера в себя. Зачем что-то делать, если все-равно будут ругать, критиковать? Важно помнить, что когда мы критикуем ребенка, он не перестает любить родителя, он перестает любить себя!



**Угрозы, крик, запугивание, игнорирование.** Никогда, даже в шутку, не позволяйте ребенку думать, что из-за его поведения вы больше его не любите. Ребенок начинает чувствовать себя никчемным, ненужным, плохим. Это неизбежно приведет к потере доверия и близости между вами. Растет ощущение «мы чужие». Появляются трудности с самооценкой.



**Чрезмерная опека, стремление уберечь от опасностей.** Некоторые родители ограждают ребенка от любых неприятностей, максимально облегчают жизнь своему ребенку. Контролируя каждый шаг ребенка, родитель лишает его возможности учиться на своих ошибках. Ребенок начинает бояться делать что-то самостоятельно, не доверяет своим чувствам, а это ведет к отсутствию самостоятельности и приобретения опыта.



**Попустительство как чрезмерная свобода, отсутствие взрослого в жизни ребенка.** Попустительский стиль воспитания характеризуется тем, что родители с самого раннего возраста предоставляют ребёнку полную бесконтрольную свободу действий. Общение с ребёнком строится на принципе вседозволенности и низкой дисциплины. Для самоутверждения ребёнок использует капризы, требования «Дай!», «Мне!», «Хочу!», демонстративно обижается. Ребёнок не понимает слово «надо!», «нельзя», указания и требования взрослых не выполняет. Важно устанавливать четкие правила и границы, развивать навыки самоконтроля и саморегуляции, а также учить детей учитывать интересы