

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 принятыми 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.



ANOPRM@YANDEX.RU



## Полезные контакты



[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru) Правовой портал помощи родителям при воспитании детей



[www.nra-russia.ru](http://www.nra-russia.ru) Крупнейшее объединение родителей, представленное в 83 регионах РФ



[www.perm-deti.ru](http://www.perm-deti.ru) Сайт Уполномоченного по правам ребенка в Пермском крае



[www.srcnperm.ru](http://www.srcnperm.ru) Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Пермского края

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

Круглосуточная телефонная линия



АНО ЦСТ «Радуга»  
на базе СРЦН Пермского края  
+7 904 84 222 75



Telegram-канал  
«Госуслуги для родителей»



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА  
В ПЕРМСКОМ КРАЕ



Вызов  
Пермский край



Уполномоченный по правам ребенка в РФ  
Министерство труда  
и социального развития Пермского края  
ГКУ СО ПК СРЦН (Краевой ресурсный центр)  
АНО ЦСТ «Радуга»

Специальный проект «Вызов»  
стратегической программы  
«Дети в семье» Уполномоченного  
по правам ребенка в Российской Федерации

Важное о важном

РОДИТЕЛЯМ О  
безопасности  
ребенка в семье

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



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА  
В ПЕРМСКОМ КРАЕ



Министерство труда  
и социального развития  
Пермского края



ФМ



ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ



Центр социальных  
технологий  
«Радуга»

2025  
Пермь

#2

**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?**

- Поддерживайте ребенка в его начинаниях, обеспечьте условия для развития.
- Старайтесь вести открытый диалог с ребенком, но с сохранением родительского авторитета.
- 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.
- 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 - объясните причину невыполнения обещания.
- Научитесь выражать любовь к ребенку.
- 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 ребенке, избегайте применять физическую силу даже в отношении каких либо предметов.
- 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.
- 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:**

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

**РАДУЙТЕСЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ,  
он очень быстро вырастет!**

