

Никто другой не сможет поддержать ребенка так, как это сделает любящий и заботливый родитель, но и вам порой нужна поддержка.

Здесь Вам могут оказать помощь:

1. Отдел по обеспечению деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Тихвинского района: тел. 73-559;
2. Обособленное подразделение «Светлячок» ЛОГБУ «Тихвинский комплексный центр социального обслуживания населения»: тел. 71-405;
3. Центр методической и психологической помощи подросткам и молодежи: тел. 79-957;
4. Отдел опеки и попечительства комитета социальной защиты населения: тел. 70-961, 50-250;
5. ГКУЗ ЛО «Тихвинская межрайонная больница им. А.Ф. Калмыкова»: тел. 99-003 Зам. главного врача по действию и родовспоможению Новожилова Наталья Валентиновна: +7 981 751 91 22
5. Подразделение по делам несовершеннолетних ОМВД России по Тихвинскому району Ленинградской области: тел. 73-707, 48-401 или 02;
6. Единый всероссийский телефон доверия для подростков, детей и их родителей: 8-800-2000-122;
7. Общественный помощник Уполномоченного по правам ребенка в Ленинградской области - Большакова Ольга Николаевна: тел.73-020;
8. Уполномоченный по правам ребенка в Ленинградской области - Литвинова Тамара Александровна: тел. +7(812)4003766, +7(812)4003649



Если Вы обеспокоены какими-либо особенностями своих детей, изменениями и нарушениями в поведении (не слушается, отговаривается, поздно возвращается домой или вообще не приходит ночевать, начал курить, употреблять алкоголь или наркотики, связался с плохой компанией, отказывается учиться, к Вашему ребенку не вполне справедливо относятся учителя, у Вас развод или другие проблемы). Будем рады обсудить волнующие вас вопросы. **8-800 2000 122** или напиши в чат на сайте telefon-doveria.ru

ЗВОНОК С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ИЛИ СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА БЕСПЛАТНЫЙ, АНОНИМНЫЙ

— Важно! Чем старше ребенок, тем больше времени он проводит в интернете.

Отношение родителей к детям — это наглядный пример того, как ребенок должен относиться к себе сам!



Отдел по обеспечению деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав

Адрес: 187556, Ленинградская область, г. Тихвин, 4 микрорайон, д. 42

Заведующий отделом – Осипов Александр Яковлевич, тел. 73-559

Режим работы: понедельник-четверг: с 8 час.45 мин. до 18 час. 00 мин. пятница: с 8 час. 45 мин. до 16 час. 45 мин.

Приемные дни: понедельник с 09 час. 00 мин. до 17 час. 00 мин, четверг с 09 час. 00 мин. до 13 час. 00 мин.

Поддержка и внимание со стороны родителей – обязательные условия для того, чтобы ребенок вырос полноценным и счастливым взрослым. И это не красивый лозунг, а научный факт!

Отношение родителей к детям – это наглядный пример того, как ребенок должен относиться к себе сам.

Детский телефон доверия 8-800-2000-122 делится базовыми рекомендациями, которыми важно руководствоваться в воспитании ребенка:

- **Любить ребенка БЕЗУСЛОВНО** — это не значит ни в чем ему не отказывать и все разрешать. Это — любить, даже когда ребенок сопротивляется, бунтует, жалуется, ноет, ленится или требует. **КАК?** Для начала говорить в подобных ситуациях «я тебя люблю»: «Даже если я ругаю тебя, все равно люблю и сочувствую».
- **Обнимать, целовать, держать за руку.** Тактильный контакт с ребенком важен в любом возрасте. Именно так дети особенно чувствуют любовь родителей.
- **Хвалить ребенка за успехи и старания.** Не стоит воспринимать дисциплинированность и достижения ребенка само собой разумеющимися. **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** говорите, что в поведении ребенка радует вас. Похвалы всегда должно быть больше, чем критики. Для этого используйте две ключевые техники:

— **положительное подкрепление** – акцент на сильных сторонах: «Вот эту задачу ты оформил правильно и что особенно здорово, полностью сам!»

— **авансирование** – проговаривание будущих успехов и заслуг: «Я уверен, что ты обязательно с этим справишься. Ты смелый, у тебя точно получится!»

• **Никогда не ругать ребенка при посторонних.** Наедине ребенок может объяснить свое поведение, как-то оправдаться, сохранив самоуважение и хорошее отношение к себе. При свидетелях это сделать просто стыдно!

• **Не сравнивать ребенка с другими:** одноклассниками, соседями, братьями и сестрами. Сравнение негативно оказывается на самооценке ребенка. Оценивайте поступки только относительно ситуации.

• **Слушать своего ребенка.** Если ребенок хочет вам что-то рассказать, всегда относитесь к этому серьезно. Фразы типа «мне не до твоей ерунды», «давай по делу», «мне бы твои трудности» сильно обесценивают ребенка и его переживания. Даже если его проблемы вам кажутся наивными — они важны для него. Дайте понять ребенку, что они важны и для вас. Для этого задавайте больше вопросов «И как ты это воспринял? А что ты почувствовал в этот момент? Какие есть идеи по этому поводу? Что можно сделать в этой ситуации?»

• **Уважать личное пространство ребенка.** Никто не любит, когда роются в его вещах. И ребенку не нравится, если вы без его согласия наводите порядок на его столе, перетряхиваете портфель или читаете сообщения в телефоне. Ребенок чувствует несправедливость острее, чем взрослый. Прежде чем что-то сделать или сказать ребенку, возьмите за правило спрашивать себя: «Сказал бы я так своему мужу/жене, коллеге?» или «А понравилось бы мне, если бы так со мной поступили?»

• **Разрешать ребенку иногда допускать ошибки.** Существует расхожее мнение, что «умные учатся на чужих ошибках», но оно далеко от жизни. Все люди учатся на личном опыте. Поддержите ребенка, когда он совершает ошибки, и помогите ему их проанализировать. Задавайте конкретные вопросы: «Как тебе кажется, почему не получилось? Что в следующий раз следует сделать по-другому?»

Не отстраняться от ребенка. Родительская работа никогда не может быть выполнена до конца — не останавливайтесь и не отстраняйтесь. Не говорите «я уже уделал тебе много времени в раннем детстве, а теперь ты сам...» Быть родителем и поддерживать своего ребенка — это НАВСЕГДА, просто в каждом возрасте наша роль и отношения меняются!

Информация представлена:
<https://vk.com/tel88002000122>