



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЁНКА
В РЕСПУБЛИКЕ ХАКАСИЯ

Ауль Ирина Евгеньевна

Если ты оказался в трудной ситуации и не знаешь, как правильно поступить, то тебе нужна помощь взрослого человека. Ты всегда можешь обратиться к нам, и получить совет, помощь профессиональных юристов, педагогов

в рабочие дни с 9 до 18 часов,
в пятницу с 9 до 17 часов по телефонам:

**8 (3902) 24-80-28, 24-80-29,
24-80-30,**

655017, Республика Хакасия,
г. Абакан, ул. Пушкина 42,
пом.18Н, а/я 157,

адрес электронной почты: rhdeti@yandex.ru.

Полезная информация:

«Единый детский телефон доверия в Республике Хакасия»

8-800-200-3902

«Единый детский телефон доверия в Российской Федерации»

8-800-2000-122

Горячая линия помощи при Интернет-угрозах «Дети-онлайн»

8-800-25-000-15

Бесплатная психологическая помощь детям в онлайн-чате на
общероссийском сайте: ПомощьРядом.рф.

Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно и бесплатно.

Дорогой друг,
если ты нуждаешься в помощи, оказался в трудной жизненной ситуации и не знаешь, как поступить,
обращайся к **Уполномоченному по правам ребенка в Республике Хакасия** за советом,
помощью профессиональных юристов и педагогов в рабочие дни с 9 до 18 часов, по
телефонам:

8(3902)24-80-28, 24-80-29, 24-80-30.

Приходи на прием по адресу: г. Абакан, ул. Пушкина, д. 42, пом. 18Н.

Пиши на электронную почту: rhdeti@yandex.ru.

Также тебе помогут:

«Единый детский телефон доверия в Российской Федерации»

8-800-2000-122

«Единый детский телефон доверия в Республике Хакасия»

8-800-2000-3902

Сайт психологической помощи детям: ПомощьРядом.рф.

Горячая линия помощи при Интернет-угрозах «Дети-онлайн»

8-800-25-000-15, сайт: helpine@detionline.com.

Службы работают круглосуточно, анонимно и бесплатно.

«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать детей счастливыми»



Я - родитель
www.ya-roditel.ru



На портале для вас всегда доступны:

- > полезная информация о воспитании детей;
- > психологические тесты и статьи;
- > консультации психолога, юриста и других специалистов;
- > семейные конкурсы и акции.

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



ok.ru/yarodite



vk.com/yaroditel



facebook.com/yaroditelru



instagram.com/ya_roditel

ЕСЛИ ПОМОЩЬ НУЖНА СРОЧНО:

Экстренная психологическая помощь



Телефон доверия для детей,
подростков и родителей:

8-800-2000-122

(бесплатно, анонимно)

www.telefon-doveria.ru или www.88002000122.ru

ЕСЛИ ВЫ:

- > хотите стать ответственным родителем;
- > создать доверительные отношения в семье;
- > начать конструктивно решать конфликтные ситуации, то вам сюда



WWW.YA-RODITEL.RU

НА ПОРТАЛЕ «Я-РОДИТЕЛЬ» ВЫ ВСЕГДА НАЙДЕТЕ

ПОДДЕРЖКУ

- > консультации психолога, юриста и других специалистов
- > Форум для родителей
- > Личные блоги

ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

- > Психологические тесты
- > Статьи о воспитании детей всех возрастов
- > Аннотации книг для родителей и детей
- > Актуальные исследования
- > Полезную информацию для приемных семей

МЕДИАМАТЕРИАЛЫ

- > Видеоуроки и передачи
- > Песни для детей и родителей
- > Сказки на ночь, записанные известными артистами
- > Социальную рекламу
- > Инфографику для родителей



Я - родитель
www.ya-roditel.ru



**ПОРТАЛ
ДЛЯ ОТВЕТСТВЕННЫХ
МАМ И ПАП И ВСЕХ,
КТО ХОЧЕТ ИМИ СТАТЬ!**

ПАМЯТКА ответственного РОДИТЕЛЯ



Я НАБЛЮДАЮ И ИССЛЕДУЮ СВОЕГО РЕБЕНКА

Я знаю, что он развивается в СВОЁМ темпе, я замечаю, в чём его особенности и позволяю ему быть таким, каков он есть.



Я ЗНАЮ, ЧТО ЛЮБОЕ МОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ПРИМЕР ДЛЯ РЕБЕНКА

Если я хочу, чтобы ребёнок делал по утрам зарядку, лучший способ этого добиться – самому с удовольствием ее делать каждый день. Ребёнок видит и копирует ВСЁ, что видит в моём поведении.



Я ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ И СВОЕМ НАСТРОЕНИИ

Я знаю, что моему ребёнку лучше всего со мной тогда, когда я в ресурсе и мне хорошо. Поэтому, как в самолёте – сначала обеспечьте кислородом себя – потом ребёнка. Я стараюсь уделять время тому, что приносит радость и даёт силы лично мне – чтобы взаимодействовать с ребёнком в хорошем настроении.



Я УВАЖАЮ МНЕНИЕ И ВЫБОР МОЕГО РЕБЕНКА

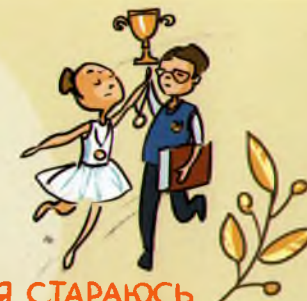
Мой ребёнок станет самостоятельным и уверенным в себе, если с детства будет знать, что его мнение – ВАЖНО. Всегда, когда это возможно, я разговариваю с ним на равных.



Я ЧЕСТНО И ОТКРЫТО ОБСУЖДАЮ ЛЮБЫЕ ВОПРОСЫ

У моего ребёнка бывают неудобные вопросы. Тогда я могу сказать, что мне сложно ответить сразу. Но я не создаю запретных тем для обсуждения, потому что знаю – именно это рождает скрытность и уменьшает доверие.

Разработано совместно с М. Лабковским



Я СТАРАЮСЬ НЕ СРАВНИВАТЬ МОЕГО РЕБЕНКА С ДРУГИМИ

Это очень непросто :) Но когда мне хочется сказать "смотри, Петя уже может, а ты что?", вместо этого я говорю "Я вижу, что тебе не просто, но я уверен, что ты это сможешь, давай еще раз попробуем."

У МОЕГО РЕБЕНКА ЕСТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ НИЧЕГО НЕДЕЛАНИЯ

Школа, кружки и секции – это важно. Но не менее важно для моего ребёнка иметь время на игру, общение и даже скуку. Так он учится принимать решения, слушать себя и быть самодостаточным.



Я ДОВЕРЯЮ СВОЕМУ РОДИТЕЛЬСКОМУ ЧУТЬЮ

Советы по воспитанию детей бывают разными, и иногда противоречат друг другу. Выбирая, что лучше для моего ребёнка, я думаю о нём и прислушиваюсь к себе, я знаю, что я лучший родитель для него.



Я - родитель
www.ya-roditel.ru