

5. Попробуй создать границы личного пространства в доме, проявляя самостоятельность: в комнате делаю уборку сам. Закрываюсь, когда нужно переодеться или заняться чем-то важным. Привычка соблюдать дистанцию от родителей в дальнейшем защитит тебя от рукоприкладства.

6. Не оставайся наедине с родителем в момент разгара агрессивных эмоций.

7. Найди место, где ты чувствуешь себя в безопасности. Постарайся спокойно, без эмоциональных проявлений уйти от агрессора в безопасное для тебя место, где ты можешь успокоиться и прийти в себя.

8. Если есть возможность? попробуй записаться в спортивную секцию, чтобы владеть приемами самообороны.

9. Постарайся заметить, какие слова вызывают у родителей гнев и попробуй их избегать.

10. Найди в интернете ближайший кризисный центр или центр социальной защиты и обратись туда за помощью. В таких центрах работают специалисты, которые занимаются этими проблемами и тебе обязательно помогут.

11. Мы все находимся под защитой государства. Полиция и прокуратура обязаны тебя защитить.

Государственное автономное учреждение Новосибирской области  
**«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТАМ «СЕМЬЯ» 630119,**  
г. Новосибирск, ул. Зорге, 127а  
Тел./факс: (383) 342 65 90,  
Тел: (383) 215 38 53  
semya@nso.ru



***Ты можешь  
изменить все что  
захочешь, просто  
верь!***

Государственное автономное учреждение  
Новосибирской области «Центр социальной  
помощи семье и детям «Семья»

**Если тебе плохо, знай ты  
не одинок!**



**Выполнили:**  
Чалкова Л.В., педагог-психолог  
Шевченко С.В., педагог-психолог

г. Новосибирск  
2023 г

**Помните, наша жизнь бесценна!  
Бывает так, что родители ведут себя  
неправильно по отношению к детям.**

**Если в твоей семье применяют  
физические наказания  
(рукоприкладство), лишают тебя  
полноценного питания, не следят за  
твоей школьной жизнью. Не  
поддерживают, кричат без повода,  
оскорбляют и унижают.**

Прежде всего не замыкайся в себе.

Твоей вины нет в том, что у тебя такие родители. Родители, которые позволяют себе так обращаться с детьми, сами очень слабые, и у них много психологических травм и проблем.

Посмотри, скорее всего в твоём окружении есть человек (родственник, друг, учитель, знакомый), которому ты доверяешь и можешь с ним поговорить. Есть тот, кто тебя поддержит.

Если трудно найти такого человека, помни ты все равно не один. Не теряй надежды, изменяя домашнюю ситуацию хотя бы до «терпимой».

Позвони на детский телефон доверия



**88002000985**

Он работает всегда, анонимно и бесплатно. Тебе придут на помощь психологи-консультанты. Проговори с ними о своих чувствах открыто, расскажи про обиду и злость на родителей. Иначе они застрянут в твоём теле и жизнь станет ещё невыносимее.



Не забывай о том, что прошлое не должно «засорять» твоё настоящее и будущее, иначе это станет семейным круговоротом, в котором сплошным потоком воды сбивает тебя с ног.

Если после физического насилия (рукоприкладства) на теле остались синяки, сфотографируй их на телефон. Сохрани фотографию травмы. Обратись в травмпункт или другое медицинское учреждение для регистрации повреждений и получения помощи.

Обратись в службу спасения по номеру телефона **112**, там тебе дадут четкие указания, что делать дальше в ситуации, в которой ты оказался.

1. В твоей школе работает социальный педагог, к которому ты можешь обратиться за помощью.

2. Для того чтобы пережить плохие воспоминания, тебе может помочь школьный психолог. Он сохранит твою тайну, и вы обязательно вместе найдете способ изменить ситуацию к лучшему.

3. Запишись в волонтеры, найди тех, кому ты можешь помочь, например, младшего ребенка из твоего дома, у которого в семье тоже не все гладко. Это поможет тебе осознать, что ты не одинок.

4. Бывают ситуации, когда причины агрессии и крика родителей находятся в твоём поведении, например, ты не выполнил просьбу родителей с первого раза или прогулял школу. Выполни разумное требование родителей сначала во фразе «я сейчас это выполню», а потом в реальном действии.

