



# НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ БЕЗ ВНИМАНИЯ

## *Советы родителям*

*Вы можете помочь ребенку избежать зависимости и помочь себе не узнать о созависимости. Только Вы сможете сохранить мир, уважение, здоровье семьи.*

- Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы или таким, как Вам хочется. Помогите ему стать собой.
- Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него сделали.
- Не относитесь к его проблемам свысока. У ребенка нет опыта, что создает сложности при формировании мнения.
- Не мучьте себя, если не можете сделать что-то для своего ребенка. Гораздо страшнее, если можете – но не делаете.
- Любите своего ребенка любым – неталантливым, неудачным, не таким, «как другие».

- Делая замечания, не унижайте ребенка.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от ребенка того, что он не сможет выполнить.
- Ребенок имеет полное право на свои ошибки, как и вы.
- Создайте в жизни ребенка атмосферу тепла и свободы, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.
- Сделайте ваш дом открытым и радушным для друзей ваших детей.
- Участвуйте, когда это возможно, в обсуждении интересующих их вопросов.
- Поддерживайте своих детей, а также участвуйте в их увлечениях.



## **МЫ ГОТОВЫ ВАМ ПОМОЧЬ!**

### **НАШИ КОНТАКТЫ:**

ОГБУЗ «ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

г.Иркутск, пер. Сударева, 6

**Телефоны: 8(3952) 243959**

**8(3952) 243202**

### **ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122** с единым общероссийским номером.

Звонок бесплатный и анонимный.

Позвонить можно с любого стационарного или мобильного телефона.

К общероссийскому номеру подключены телефоны в Иркутской области:

**8(3952) 24-00-07 – круглосуточно,**

**8-800-350-40-50 – круглосуточно.**

Телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи:

**8(3952) 24-00-09**

**8(3952) 24-00-07**

ГБУЗ ИРКУТСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЛАСТНАЯ  
ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

Телефон Центра психотерапевтической помощи детям:

**8(3952) 24-38-93**