



Психологические права ребенка *(правила заботы о себе)*

Педагог-психолог Одинцова О.Д.
МБУДО «ДЮЦ» г. Челябинск

Челябинск
2025

Психологические права ребенка



Право на уважение своей личности и человеческого достоинства.



Право на защиту от всех форм насилия, эксплуатации, а также от психологического давления.



Право свободно выражать свое мнение, и это мнение должно быть учтено при решении вопросов, затрагивающих его интересы.



Право на защиту своей психики от манипуляций и негативного влияния, от дискриминации по любому признаку (пол, раса, язык, религия, состояние здоровья).



Право на уединение (личную жизнь), занятие значимыми для себя делами.



Право получать заботу от родителей, общаться со своими братьями, сестрами, бабушками, дедушками и другими родственниками.

Психологические права ребенка

«Право, о котором все забывают» — право ребенка на отдых и досуг, право участвовать в играх и развлекательных мероприятиях, соответствующих его возрасту, свободно участвовать в культурной жизни и заниматься искусством.

Современные психологические исследования показали особое значение игры для психологического здоровья и благополучия детей.



Психологические правила заботы о себе

Вы имеете право сначала позаботиться о себе, затем о близких и только потом — обо всём мире.

Вы имеете право не жертвовать безопасностью и благополучием себя и своих близких, не поддаваться на провокации людей, которые не несут за вас ответственности, игнорировать или не поддерживать любые их призывы к действиям, если эти действия:

- угрожают вашему здоровью и безопасности;
- угрожают здоровью и безопасности ваших близких и семьи.



Имеете право попросить о помощи и получить ее – если вы столкнулись с жизненными обстоятельствами, которые вам сложно преодолеть, при этом чувствуете себя плохо (подавлены, тревожны) – вы можете обратиться за помощью к значимым для себя взрослым или специалистам (учителям, психологам, социальным педагогам и др.) – совместными усилиями, легче разобраться в происходящем.

Психологические правила заботы о себе

Право на молчание и свои убеждения – никто не может вас принудить к тому, чтобы вы делились своими мыслями или убеждениями, или отказывались от них – это значит, что вы можете не рассказывать свои мысли и не выражать своего мнения, если не хотите.

Ваше право не участвовать в дискуссиях и не вступать в конфликтные ситуации, ограждая себя от травли и агрессии.

Управление своим онлайн-пространством: Вы вправе не реагировать на негатив или агрессивные комментарии в социальных сетях. Вы можете блокировать пользователей, жаловаться на контент и ограничивать взаимодействие с теми, кто вызывает негативные эмоции, чтобы защитить свое психическое благополучие.



Спасибо за внимание!

