



РОДИТЕЛЬСКАЯ ШКОЛА
«ИНФОРМАЦИОННАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ СЕМЬИ»

Памятка родителям

Проект «Родительская школа «Информационная безопасность семьи» реализуется в 2019 году Автономной некоммерческой организацией содействия молодой семье «ВЕНЕЦ» в рамках федерального проекта «Безопасный Интернет» - на средства Фонда президентских грантов и при поддержке Приморского отделения ВОД «Матери России».



ГАЛИНА КУРНОСЕНОК,
руководитель АНО СМС «Венец»

Контакты эксперта:

venec-vl@mail.ru

+7 914 790 81 17

Автономная некоммерческая организация содействия молодой семье «**ВЕНЕЦ**» – одна из старейших общественных организаций Приморского края, которая проводит работу в направлении информационной безопасности семьи с 2005 года. На наш взгляд, именно негативная информационная среда влияет на жизнедеятельность семьи, напрямую затрагивая традиционные устои общества, ухудшая микроклимат в семье и разрушая детско–родительские отношения.

В 2018 году проект АНО СМС «ВЕНЕЦ» «Родительская школа «Информационная безопасность семьи» вновь стал победителем в конкурсе Фонда президентских грантов. Благодарим Фонд президентских грантов за признание актуальности проекта и предоставленную возможность продолжения работы в направлении информационной безопасности семьи.

Очень надеемся, что в результате полученных знаний участники проекта смогут правильно выстроить отношения в семье, а Интернет из территории рисков станет для них территорией новых возможностей!



Дорогие родители!

Родительская школа «Информационная безопасность семьи» – это очень нужный и актуальный проект. Мне очень часто приходится встречаться с родительским сообществом в муниципалитетах края и слышать о проблемах, связанных с негативным влиянием сети Интернет на неокрепшие души наших детей. В семьях возникают нешуточные конфликты между взрослыми и подрастающим поколением, что в целом отрицательно влияет на семейный климат.

Мы все живем в век информационных технологий, но дело в том, что наши дети в этот век и родились, и чувствуют себя на просторах интернета как рыба в воде. А вот поколению родителей приходится сложнее: чтобы не отставать от своих детей, жить их интересами, взрослым необходимо находить время для повышения своей информационной грамотности.

Проект призван усилить мотивацию родителей к более системному и внимательному общению с детьми и к повышению информационной грамотности для получения практических навыков защиты детей и подростков от деструктивного влияния Интернета, что в целом положительно повлияет на повышение уровня авторитета родителей, усиление взаимопонимания и доброжелательности в семьях.

Желаю всем участникам проекта «Родительская школа «Информационная безопасность семьи» успехов в его реализации.

С уважением,
Лидер Приморского регионального отделения Всероссийского общественного движения «Матери России»
Татьяна Заболотная



Дорогие друзья!

В современной России все, что связано с семьей и детьми, является вопросом национальной безопасности. В этой связи не теряет актуальности обеспечение информационной безопасности детей, когда отсутствует риск причинения информацией вреда здоровью, физическому, психическому, духовному, нравственному развитию каждого ребенка.

На органы власти возложены функции по созданию условий, направленных на защиту несовершеннолетних от негативной информации, в том числе в сети Интернет.

В нашем крае сделано не мало для того, чтобы наши дети были ограждены от негативного контента. Так, органами исполнительной власти Приморского края при участии уполномоченного при Губернаторе Приморского края по правам ребенка разработана и принята подпрограмма «Обеспечение информационной безопасности детей

в Приморском крае» государственной программы Приморского края «Безопасный край» на 2015–2020 годы.

В Приморье для детей и взрослых, особенно на протяжении последних лет, проводят мероприятия, направленные на повышение грамотности по вопросам информационной безопасности, включая безопасность в сети Интернет, защиту персональных данных.

Развитие информационных технологий неизбежно создает риски незащищенности детей от противоправного контента, преодолеть которые можно только во взаимодействии органов власти, общественных организаций, средств массовой информации, родительской общественности. Проект «Родительская школа «Информационная безопасность семьи» – это пример общественно-государственного сотрудничества с целью снижения рисков нахождения детей в информационном пространстве.

С уважением,
Уполномоченный при Губернаторе Приморского края по правам ребенка
Анна Личкова



МАЙЯ ШАЛУНОВА,
руководитель федерального проекта
«Безопасный Интернет» в Приморском крае,
помощник депутата Госдумы РФ С.А. Сопчука

Контакты эксперта:
mshalunova2020@yandex.ru
+7 966 293 95 35

ДЕТИ И СОЦСЕТИ: ИНФОГРАФИКА

75% граждан России
выходят в Интернет из них



87% имеют аккаунты
в соц.сетях.



90% молодежи в возрасте
от 12 до 24 лет используют
соцсети **ежедневно**.



27% граждан России
в возрасте от 13 до 24 лет
проводят в соц.сетях более
пяти часов в день, а четверть
из них – проверяют обновления
каждые 30 минут.



У 40% детей в младшей
школе уже есть страница
в соц.сетях. Среди старше-
классников этот показа-
тель возрастает до 97%.



Наиболее резкий рост количества детей,
постоянно проводящих время в Интернете,
происходит при переходе ребенка
из возрастной группы 10-12 лет в 13-15 лет.



Чаще всего родители перестают контролировать время пребывания своих детей в гаджетах именно тогда, когда ребенок переходит из возрастной группы 10-12 лет в группу 13-15 лет.

85% подростков не могут обойтись без гаджетов.

До **89%** детей испытывают чувство паники при мысли, что могут остаться без соц.сетей надолго.

61% подростков нравятся себе в соц.сети больше, чем в жизни, или одинаково.

Чаще всего говорят, что их примеры для подражания:



родители



никто



Владимир Путин



Илон Маск



Иисус Христос



просят удалить неудачное фото с собой



62% девушек



35% парней

64% несовершеннолетних узнают новости из соц.сети «ВКонтакте» и только **18%** - посмотрев телевизор.



79% парней и **69%** девушек регулярно публикуют новости на своих интернет-страничках.



53% детей смотрят видео на «Youtube».



75% несовершеннолетних слушают музыку в соц.сети «ВКонтакте».



93% населения России в возрасте от 14 до 25 лет являются пользователями соц.сети «ВКонтакте»

ТРЕТЬ ОПРОШЕННЫХ ПОДРОСТКОВ СЧИТАЕТ, ЧТО ИНТЕРНЕТ ЛИШЕН КАКИХ-ЛИБО НЕДОСТАТКОВ

85%

не стали бы делать репост неинтересного контента за подарок



На вопрос «Что Вы бы взяли с собой на необитаемый остров?»

одинаковое количество ответов подростков получили



«Близкие люди»

=



«Гаджет + Интернет»

18+

70% школьников получают приглашения дружить от **незнакомых людей**. При этом 18% школьников получают приглашения от **незнакомых взрослых**.



Количество детей, получающих **инвайты от незнакомых взрослых**, резко возрастает в возрасте **10-12 лет**.



Каждый десятый школьник имел опыт встречи с людьми, с которыми он/она познакомился в соц.сетях.

Данные, которые дети раскрывают о себе в Интернете:



номер школы



город



родственные связи



номер телефона



21% школьников имеют друзей/одноклассников, которые смотрят или постят **жестокое видео** или записи. При этом чаще всего о таких подростках в своем окружении говорят дети 13-15 лет.



70% подростков готовы **забанить** собеседника за **грубость**.



9 из 10 детей играют в электронные игры.

Где дети проводят время в Сети?



мессенджеры



онлайн-игры



видеохостинги



мобильные приложения



социальные сети



сайты через поисковые запросы

70% всей интернет-активности детей приходится на социальные сети



51% подростков выбирают для общения текстовые сообщения, 27% - голосовые.

10% школьников сознательно ищут в поисковиках по запросам «табак», «алкоголь», «наркотики».



Только 23% родителей знают, какими социальными сетями пользуются их дети.



59%

родителей не контролируют действия своих детей в Сети.

35% родителей не контролируют время, которое ребенок проводит с гаджетами.

По словам родителей, только **на трети устройств**, которыми пользуются их дети, вне зависимости от их типа, **настроена функция родительского контроля**.

58%

детей не рассказывают о совершенных рискованных действиях взрослым.

50% подростков регулярно удаляют свою историю в браузере.



47% родителей уверены, что дети от них ничего не скрывают.



При создании инфографики использованы результаты исследований ФОМ, ВЦИОМ, «Лаборатории Касперского», социальной сети «ВКонтакте», компаний «Google», «Ipsos», Координационного центра национального домена сети Интернет.



МАРИЯ ЛАГУНОВА,
координатор Медиабратства «Киберволонтеры»,
помощник депутата Госдумы РФ С.А. Сопчука

Контакты эксперта:
mvl.mger25@yandex.ru
+7 902 481 92 96

Классификация интернет-угроз: **Основные опасности, с которыми ребенок может столкнуться в Интернете**



Пагубные привычки: пропаганда алкоголизма, пропаганда табакокурения, продажа табака и курительных устройств (вейпы), пропаганда и продажа наркотических веществ, втягивание несовершеннолетних в распространение наркотиков, игромания, интернет-зависимость.



Сексуальные девиации: пропаганда педофилии и деятельности педофилов, пропаганда гомосексуализма, пропаганда половой распущенности, груминг, секстинг, распространение и продажа порнографии (в том числе детской).



Психологическое и физическое насилие: кибербуллинг, киберсталкинг, пропаганда насилия и подталкивание к нему, пропаганда суицидов и подталкивание к их совершению.



Призывы против законов разума и государства: популяризация девиантного поведения (в том числе опасных для психического и физического, своего и чужого здоровья экспериментов, челленджей, лайфхаков), популяризация противоправного поведения, героизация и романтизация преступного мира (движение А.У.Е.).



Секты: втягивание в деятельность деструктивных и тоталитарных сект (религиозных, экономических и т.д.).



Экстремизм и терроризм: пропаганда экстремистских и террористических идей, втягивание в деятельность экстремистских и террористических организаций.



Киберпреступность: незаконное использование и распространение персональных данных, фишинг, мошенничества, кардинг, зарабатывание на детях (посредством онлайн-игр и мобильных приложений).



Идеологическая диверсия: системная фоновая работа по разрушению и дискредитации традиционных (опорных) ценностей (основы традиционных религий, институт семьи, важнейшие для нашей страны исторические события).

ТОП-3 ИНТЕРНЕТ-УГРОЗ ДЛЯ ПРИМОРЬЯ*

1

Продажа наркотических веществ, втягивание несовершеннолетних в распространение наркотиков и создание наркотических граффити

2

Создание и распространение детской порнографии

3

Пропаганда нетрадиционных сексуальных отношений среди несовершеннолетних

* По итогам работы Медиабратства «Киберволонтеры» за 2018 год

Дети и закон: законодательство в сфере информационной защиты детей



ЕЛЕНА СОЛОВЬЕВА,
заведующая
конторой адвокатов
«Содействие»,
адвокат, медиатор

Контакты эксперта:
yelena_solo@yandex.ru
+ 7 902 480 92 92

ГАЛИНА АНТОНЕЦ,
руководитель
юридического
департамента
медиахолдинга
Primamedia, адвокат,
медиатор

Контакты эксперта:
g@primamedia.ru
+7 924 730 98 28



Информационная безопасность детей - состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и/или физическому, психическому, духовному, нравственному развитию (Федеральный закон РФ № 436-ФЗ от 29 декабря 2010 года «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

Виды информации (с позиции ее безопасности для детей):

1 **Нейтральная** – не влечет негативных последствий для развития, психики и здоровья несовершеннолетнего. Даже распространяя нейтральную информацию, не следует нарушать право на неприкосновенность частной жизни ребенка и его семьи, а также на охрану его персональных данных.

2 **Ограниченная к распространению среди детей определенных возрастных категорий.**
– есть изображения или описания жестокости, физического и/или психического насилия, преступления или иного антиобщественного действия;
– информация, вызывающая у детей страх, ужас или панику, в том числе изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме ненасильственной смерти, заболевания, самоубийства, несчастного случая, аварии или катастрофы и/или их последствий;
– изображения или описания половых отношений между мужчиной и женщиной;
– бранные слова и выражения, не относящиеся к нецензурной брани.
! Информационная продукция, содержащая такую информацию, подлежит классификации (маркировке), которую обязаны сделать ее производители и распространители: 0+; 6+; 12+; 16+; 18+.

3 **Запрещенная:**
– побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и/или здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;
– способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и/или одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;
– обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия, жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;
– отрицающая семейные ценности, пропагандирующая нетрадиционные сексуальные отношения и формирующая неуважение к родителям и/или другим членам семьи;
– оправдывающая противоправное поведение;
– содержащая нецензурную брань;
– содержащая информацию порнографического характера;
– содержащая информацию о несовершеннолетнем, пострадавшем в результате противоправных действий (бездействия), включая: его ФИО, фото и видеозаписи, дату рождения, аудиозапись голоса, место жительства или временного пребывания, место учебы или работы, данные о его родителях/законных представителях, иную информацию, позволяющую прямо или косвенно установить личность такого несовершеннолетнего.
! За распространение данной информации предусмотрена административная, уголовная ответственность, а также обязанность возместить причиненный ущерб (имущественная ответственность).



СВЕТЛАНА БРИЖАК,
директор АНО «Духовно-просветительский
центр «Слово Истины», директор АНО «Центр
когнитивной психологии», педагог-психолог

Контакты эксперта:
sveta1201@yandex.ru
+7 914 654 93 37

ИНФОРМАЦИОННАЯ КУЛЬТУРА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Каждая цивилизация вырабатывает свой уникальный информационный комплекс, на формирование которого влияют следующие факторы: географическое положение, климат, экономический, политический строй, право, религия, искусство. При этом искусство во всех его проявлениях от литературы и архитектуры до музыки и моды является проводником (транслятором) ценностей данного общества.

Под информационным оружием понималось и понимается до сих пор создание виртуальной картинки, отличной от действительности. Последствия информационного воздействия – изменение системы ценностей человека, нанесение ущерба духовно-нравственной жизни населения, против которого ведется информационная война.

Задача манипуляторов — тех, кто управляет информационным оружием — воспитать человека массы, человека мозаичной культуры. Такими людьми удобно манипулировать. Они легко поддаются на провокации, они предсказуемы и контролируемы, а значит управляемы. У них отсутствует или слабо развито критическое мышление.

Для маркетинга псевдоценностей используются законы социальной психологии, социологии, маркетинга, биологии, исторические факторы и особенности менталитета.

Среди приемов воздействия можно отметить: классическое обусловливание, закон толпы, закон ассоциации, легитимация, юмор.

Мощным воздействием на сознание человека обладает музыка, поскольку она действует на чувства и эмоции человека через его подсознание – меняя модели поведения. Анализ текстов песен показывает, что через музыкальные композиции зачастую продвигаются идеи наркопотребления, суицидального поведения, гомосексуализма и анархии.

Особенно информационному заражению подвержены дети, подростки, молодые люди.

Исследования и практическая деятельность в области информационно-психологической безопасности показывают, что одна из главных причин эффективности информационного влияния – слабость детско-родительских отношений, недостаток любви и понимания в семьях. Поэтому лучшей прививкой от этих угроз является атмосфера дружелюбия, понимания и уважения в семье.



Чтобы не поддаться на ловушки манипуляторов, любой медиатекст полезно проанализировать по формуле **Г. Лассуэлла**

КТО ГОВОРИТ?

ЧТО ГОВОРИТ?

КОМУ ГОВОРИТ?

ПО КАКОМУ КАНАЛУ ГОВОРИТ?

С КАКИМ ЭФФЕКТОМ ГОВОРИТ?

Рекомендации по работе в Интернете – для детей и взрослых *Т.Н. Ле-ван, «Здоровье семьи в современной информационной среде»*



Отнеситесь к информации осторожно! Разберите содержание интернет-ресурса по формуле Лассуэлла



«Пробейте» авторов сайта: кто могут быть эти люди и какие цели они могут преследовать



Прежде чем что-то постить или комментировать, ответьте себе на вопрос: «А сделал бы я это в реальной жизни?»
Если нет, то не стоит делать этого и on-line

(с)

Не занимайтесь плагиатом. Ссылки на источники обязательны



О неприемлемом контенте сообщайте в уполномоченные органы (Роскомнадзор, МВД, заинтересованным общественникам). Так вы поможете делу безопасности в Сети



Все, что размещается в Интернете – это навсегда, как татуировка на теле. Вы не сможете эту информацию удалить или контролировать ее использование



Делайте свои фото и видео доступными только тем, кому доверяете. Сохраняйте свои личные данные в тайне



ОКСАНА ЛОСОВА,
врач-педиатр, микрокинезотерапевт, психолог,
член Агентства независимых консультантов
и тренеров, директор кадрового агентства «Гелла»,
член совета Приморского регионального
отделения ВОО «Матери России»

Контакты эксперта:
gella3000@gmail.com
+7 908 442 43 16, 8(423) 236-11-67

РОДИТЕЛЯМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ - ИМИ СТАНОВЯТСЯ

Компетентный родитель – это человек, который не испытывает страха за то, что он «плохой» родитель, и не переносит чувство страха и вины на своего ребенка. Это человек, готовый видеть реальную ситуацию, в которой растет его ребенок. Он знает, что если не помогает одно, нужно попробовать другое. Компетентный родитель понимает, что для изменения поведения и развития ребенка в более благоприятную сторону надо менять свое реагирование в ситуации и свое поведение. **Искать, пробовать, учиться.**

Взрослый создает ребенку условия обитания, устанавливает правила соответственно возрасту ребенка, традициям, семейным ценностям, морали общества. Самая важная функция родителя после обеспечения жизненно необходимых потребностей (питание, дыхание, физическое здоровье) и потребности в безопасности, является функция направляющая, сопровождающая, поддерживающая и обучающая его правилам социума.

ВАЖНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ РОДИТЕЛЕЙ

1. Понимать ребенка (слушать и слышать, разговаривать, объяснять).
2. Планировать его образование с учетом его индивидуальных и возрастных особенностей.
3. Научить его понимать свои чувства и состояния и управлять ими.
4. Научить отвечать за свои слова, поступки.
5. Создавать ситуации, в которых дети чувствуют себя в относительной безопасности.
6. Знать его индивидуальные особенности и учитывать их при взаимодействиях с ним.
7. Научить проходить сложные и трудные ситуации.
8. Распознавать сильные стороны (ресурсы) ребенка и развивать их.
9. Видеть и направлять силу ребенка в созидательное русло.

ПОМНИТЕ!

Ребенок – это не маленький взрослый, для него все происходит в первый раз, и это наша задача научить его проходить различные ситуации, делать выводы, исправлять ошибки. Главным примером для ребенка являемся мы – родители.

Если ребенок ведет себя неправильно - посмотрите и оцените себя. **Ребенок – ваше отражение.**

Специалист не может за час изменить вашего ребенка, но он может вам подсказать как изменить ваше взаимодействие.

Не отождествляйте себя с ребенком. Вы и он – это разные человечки: по-разному думаем, чувствуем, делаем. Задача родителей – увидеть, услышать, понять, поддержать, помочь вырасти этому другому человеку.

Отделяйте ребенка от его поступков, слов, действий. Вам могут не нравиться его слова, действия, поступки. Посмотрите вместе с ним на них, обсудите их, выясните почему они происходят, кому они наносят вред и как можно их исправить и изменить.



ОКСАНА ЛОСОВА,
врач-педиатр, микрокинезотерапевт, психолог,
член Агентства независимых консультантов
и тренеров, директор кадрового агентства «Гелла»,
член совета Приморского регионального
отделения ВОД «Матери России»

Контакты эксперта:
gella3000@gmail.com
+7 908 442 43 16, 8(423) 236-11-67

РОДИТЕЛЯМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ - ИМИ СТАНОВЯТСЯ

Компетентный родитель – это человек, который не испытывает страха за то, что он «плохой» родитель, и не переносит чувство страха и вины на своего ребенка. Это человек, готовый видеть реальную ситуацию, в которой растет его ребенок. Он знает, что если не помогает одно, нужно попробовать другое. Компетентный родитель понимает, что для изменения поведения и развития ребенка в более благоприятную сторону надо менять свое реагирование в ситуации и свое поведение. **Искать, пробовать, учиться.**

Взрослый создает ребенку условия обитания, устанавливает правила соответственно возрасту ребенка, традициям, семейным ценностям, морали общества. Самая важная функция родителя после обеспечения жизненно необходимых потребностей (питание, дыхание, физическое здоровье) и потребности в безопасности, является функция направляющая, сопровождающая, поддерживающая и обучающая его правилам социума.

ВАЖНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ РОДИТЕЛЕЙ

- 1 Понимать ребенка (слушать и слышать, разговаривать, объяснять).
- 2 Планировать его образование с учетом его индивидуальных и возрастных особенностей.
- 3 Научить его понимать свои чувства и состояния и управлять ими.
- 4 Научить отвечать за свои слова, поступки.
- 5 Создавать ситуации, в которых дети чувствуют себя в относительной безопасности.
- 6 Знать его индивидуальные особенности и учитывать их при взаимодействиях с ним.
- 7 Научить проходить сложные и трудные ситуации.
- 8 Распознавать сильные стороны (ресурсы) ребенка и развивать их.
- 9 Видеть и направлять силу ребенка в созидательное русло.

ПОМНИТЕ!

Ребенок – это не маленький взрослый, для него все происходит в первый раз, и это наша задача научить его проходить различные ситуации, делать выводы, исправлять ошибки. Главным примером для ребенка являемся мы – родители.

Если ребенок ведет себя неправильно - посмотрите и оцените себя. **Ребенок – ваше отражение.**

Специалист не может за час изменить вашего ребенка, но он может вам **подсказать как изменить** ваше взаимодействие.

Не отождествляйте себя с ребенком. Вы и он – это разные человечки: по-разному думаем, чувствуем, делаем. Задача родителей – увидеть, услышать, понять, поддержать, помочь вырасти этому другому человеку.

Отделяйте ребенка от его поступков, слов, действий. Вам могут не нравиться его слова, действия, поступки. Посмотрите вместе с ним на них, обсудите их, выясните почему они происходят, кому они наносят вред и как можно их исправить и изменить.

- 1 Радуйтесь, видя своих детей.
- 2 Относитесь к ребенку с уважением (обзывать, унижать, оскорблять детей – ЗАПРЕЩЕНО).
- 3 Наслаждайтесь их обществом (просите их о помощи, делайте совместные дела, играйте, читайте, смотрите фильмы, интересуйтесь их увлечениями, даже если они вам непонятны, рассказывайте о своих делах, о своем детстве).
- 4 Аккуратность не так важна, как вам кажется – можно и перепацкаться, а потом вместе все убрать.
- 5 Хорошие родители должны просчитывать риски (не перекладывайте ответственность за сложные жизненные ситуации на детей, у них еще нет опыта).
- 6 Станьте на их точку зрения. Размышление и рассуждение, объяснение, рассказ о своем опыте – главный залог успеха, что ваш ребенок будет с вами советоваться и говорить правду.
- 7 Свои переживания держите при себе (помните, что у ребенка может быть свое чувство и ощущение ситуации, поэтому сначала выслушайте его, а потом можете рассказать о своих чувствах и переживаниях, если это будет уместно).
- 8 Вы не на Олимпиаде. Сравнивать ребенка с другими – нельзя. Сравнивайте его относительно самого себя.
- 9 Показывайте, как он растет в своих достижениях. Вчера было так. А сегодня уже по-другому. Вчера ты не мог писать ровно, делать шпагат, а сегодня можешь. Что ты делал? Тренировался, трудился, и у тебя все получилось!

ПРАВИЛА ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

- Больше самостоятельности. Не делайте за него то, что он может уже делать сам (держать ложку, пить из кружки, завязывать шнурки, застегивать пуговицы, делать домашнюю работу, собирать портфель, рисовать рисунки, делать подарки).
- Учите их думать самостоятельно. Чаще задавайте им вопросы (Почему так произошло? Что нужно делать? Как выйти из этой ситуации?). Не предлагайте им готовые решения. Рассуждайте с ними вместе. Слушайте их ответы и ищите в них оригинальное решение. Исключения составляют опасные для жизни ситуации, когда только вы знаете в данный момент как действовать, исходя из вашего опыта.
- Хвалите детей за конкретные действия, озвучивая им их качества, которые они при этом проявляют (заботливый, внимательный, добрый, сильный, смелый, чуткий, радостный, изобретательный, творческий, умный, сообразительный, юморной, интересный, любознательный, веселый, жизнерадостный, мужественный, нежный, терпеливый, целеустремленный и т.д.).
- Напишите правила вашей семьи, обсудите их с детьми, объясните, что правила нужны для их безопасности и для того, чтобы всем было хорошо и удобно – по аналогии с правилами дорожного движения. Игры по правилам (дворовые, настольные) учат детей без проблем принимать разные правила социума.
- Эмоции заразны! Если мы постоянно находимся в плохом настроении, злимся, грустим, чувствуем бессилие – дети копируют нас. Больше позитива, интереса к жизни. Ведь у нас, у родителей, есть уникальная возможность прожить детство еще раз со своими детьми – пользуйтесь ею!
- Взаимодействуйте (Ты бы мне очень помог, если бы сделал это... Давай ты сделаешь это, а я это, а потом мы вместе займемся нашим любимым делом).
- Семейные традиции объединяют (вместе лепите пельмени, пекуте пироги, ходите на рыбалку, пишете «поздравлялки»...).
- Устанавливайте четкие цели.
- Не будьте иравоучительными и занудливыми. Эффективнее будет рассказать о своих чувствах и отношении к данной ситуации, поступку, действию.
- Родители – тоже люди, и у них есть своя личная и интересная жизнь (находим время для себя хотя бы 15-20 минут в день). Когда ребенок видит рядом увлеченных, жизнерадостных родителей, он или находит свои увлечения, или присоединяется к родительским.

- 1 Радуйтесь, видя своих детей.
- 2 Относитесь к ребенку с уважением (обзывать, унижать, оскорблять детей – ЗАПРЕЩЕНО).
- 3 Наслаждайтесь их обществом (просите их о помощи, делайте совместные дела, играйте, читайте, смотрите фильмы, интересуйтесь их увлечениями, даже если они вам непонятны, рассказывайте о своих делах, о своем детстве).
- 4 Аккуратность не так важна, как вам кажется – можно и перепачкаться, а потом вместе все убрать.
- 5 Хорошие родители должны просчитывать риски (не перекладывайте ответственность за сложные жизненные ситуации на детей, у них еще нет опыта).
- 6 Станьте на их точку зрения. Размышление и рассуждение, объяснение, рассказ о своем опыте – главный залог успеха, что ваш ребенок будет с вами советоваться и говорить правду.
- 7 Свои переживания держите при себе (помните, что у ребенка может быть свое чувство и ощущение ситуации, поэтому сначала выслушайте его, а потом можете рассказать о своих чувствах и переживаниях, если это будет уместно).
- 8 Вы не на Олимпиаде. Сравнить ребенка с другими – нельзя. Сравните его относительно самого себя. Показывайте, как он растет в своих достижениях. Вчера было так. А сегодня уже по-другому. Вчера ты не мог писать ровно, делать шпагат, а сегодня можешь. Что ты делал? Тренировался, трудился, и у тебя все получилось!

ПРАВИЛА ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

- 1 Больше самостоятельности. Не делайте за него то, что он может уже делать сам (держать ложку, пить из кружки, завязывать шнурки, застегивать пуговицы, делать домашнюю работу, собирать портфель, рисовать рисунки, делать подарки).
- 2 Учите их думать самостоятельно. Чаще задавайте им вопросы (Почему так произошло? Что нужно делать? Как выйти из этой ситуации?). Не предлагайте им готовые решения. Рассуждайте с ними вместе. Слушайте их ответы и ищите в них оригинальное решение. Исключения составляют опасные для жизни ситуации, когда только вы знаете в данный момент как действовать, исходя из вашего опыта.
- 3 Хвалите детей за конкретные действия, озвучивая им их качества, которые они при этом проявляют (заботливый, внимательный, добрый, сильный, смелый, чуткий, радостный, изобретательный, творческий, умный, сообразительный, юморной, интересный, любознательный, веселый, жизнерадостный, мужественный, нежный, терпеливый, целеустремленный и т.д.).
- 4 Напишите правила вашей семьи, обсудите их с детьми, объясните, что правила нужны для их безопасности и для того, чтобы всем было хорошо и удобно - по аналогии с правилами дорожного движения. Игры по правилам (дворовые, настольные) учат детей без проблем принимать разные правила социума.
- 5 Эмоции заразны! Если мы постоянно находимся в плохом настроении, злимся, грустим, чувствуем бессилие – дети копируют нас. Больше позитива, интереса к жизни. Ведь у нас, у родителей, есть уникальная возможность прожить детство еще раз со своими детьми – пользуйтесь ею!
- 6 Взаимодействуйте (Ты бы мне очень помог, если бы сделал это... Давай ты сделаешь это, а я это, а потом мы вместе займемся нашим любимым делом).
- 7 Семейные традиции объединяют (вместе лепите пельмени, пекуте пироги, ходите на рыбалку, пишите «поздравлялки»...).
- 8 Устанавливайте четкие цели.
- 9 Не будьте нравоучительными и занудливыми. Эффективнее будет рассказать о своих чувствах и отношении к данной ситуации, поступку, действию.
- 10 Родители – тоже люди, и у них есть своя личная и интересная жизнь (находим время для себя хотя бы 15-20 минут в день). Когда ребенок видит рядом увлеченных, жизнерадостных родителей, он или находит свои увлечения, или присоединяется к родительским.

- 1 Действуйте заодно. Между родителями должно быть согласие по правилам, чтобы исключить манипулирование.
- 2 Пряник побеждает кнут.
- 3 Будьте последовательны. Если что-то запретили, идите до конца, что бы ни происходило. Но если уже понимаете, что можно разрешить, объясните почему, что изменил в своем поведении ребенок, что вам позволило изменить свое решение.
- 4 Строгость нужна не всегда. В некоторых сложных ситуациях ребенку бывает очень трудно и ему важна ваша поддержка. Обнимите его. Скажите, что вы понимаете, как ему сейчас сложно, и что вы любите его и вы вместе с ним пройдете эту ситуацию.
- 5 Не обобщайте. Говорите всегда «о здесь и сейчас», о конкретных действиях.
- 6 Вы должны быть сильнее своих негативных эмоций. Сначала приводим в порядок свои чувства и эмоции, потом разговариваем с ребенком. Для этого садимся на стул, пьем стакан воды, делаем вдох, выдох и только после этого разбираемся в ситуации.
- 7 Ошиблись – признайтесь.
- 8 Ребенок имеет право на ошибку.
- 9 Ребенок имеет право на выражение эмоций.

- Покажите детям, что в правде есть сила (Пример: если мы зашли в комнату и увидели грязь и сказали «да – это грязь», то мы можем быстро ее убрать и заниматься своими интересными делами, а если мы зашли в комнату видим грязь, но делаем вид, что мы ее не замечаем, то грязь разносится по всей комнате и после нам приходится все равно ее убирать, и мы тратим на это больше времени, сил, после чего уже нет сил и времени заниматься чем-то интересным). Говорите детям правду.
- 11 Не бывает прав без обязанностей. Расскажите, какие обязанности и для чего они нужны ему в дальнейшей жизни, вводите их в жизнь ребенка соответственно его возрасту, умениям.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА



Определите действенные методы, исключая физическое и психологическое насилие.

Каждый ребенок должен знать свои сильные стороны, говорите ему о них.

Учитесь любить в детях наследственные черты.

Ищите чем в ребенке можно восхищаться.

Позволяйте ребенку выигрывать.

Отношение не менее важно, чем результат.

Свои страсти держите при себе.

Думайте заранее, на что вы программируете ребенка.

Не старайтесь делать себе идеального ребенка.



ПРАВИЛА ДЛЯ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР

Ссориться не вредно (в разумных пределах).

Учите их самостоятельно разрешать споры.

Работайте в команде.

Пусть развлекают друг друга.

Никогда не сравнивайте детей между собой.

Разным детям требуются разные правила.

Развивайте особые таланты в каждом.



ШКОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Не оставляйте без внимания издевательства над вашим ребенком.

Учите детей отношениям с одноклассниками и учителями.

Разрешите ребенку самостоятельно выбирать себе друзей.

Не забывайте, что вы – родители, а не учителя.

Не превращайте их в неженок.

Не давите слишком сильно.

Им придется жить с последствиями своего выбора, и это нормально.



ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Не поддавайтесь панике.

У подростков должно быть право голоса.

Не заглядывайте под матрац.

Детство должно закончиться вовремя.

Не кричите.

Относитесь с уважением к тому, что им не безразлично.



ПРАВИЛО ДЛЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Не используйте детей в качестве оружия нападения или защиты.

У детей свое отношение к происходящему.

Неправда, что дети забывают все быстрее, чем взрослые.

Последствия кризисов могут быть пожизненными

Дети имеют право знать, что происходит.

Проигрывать тоже надо уметь.

Вы не всеильны.



ПРАВИЛА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Ссориться не вредно (в разумных пределах).

Вовремя отойдите в сторону.

Советовать можно, если вас попросят.

Меняйте стили общения.

Вы не должны быть лучшими друзьями.

Поддерживайте ребенка в любых обстоятельствах.

Перестаньте дергать за веревочки.

Не играйте на чувстве вины.

Вы будете нужны не всегда.

Вы не виноваты.

Родителями не становятся автоматически.

Родителем быть сложно, интересно, увлекательно. Через родительство можно открыть в себе массу способностей, которые не открылись в детстве. Любите, берегите своих детей. Они вас любят безусловно!