

**Социальная реклама представляет общественные и государственные интересы и направлена на достижение благотворительных целей, на изменение моделей общественного поведения и привлечения внимания к проблемам социума.**

Социальная реклама имеет адаптивную и воспитательную функции. К тому же, эмоциональная насыщенность позволяет быстро и корректно включить индивида в систему социальных отношений и связей.

Социальная реклама личностна, направлена не на всех, а на каждого – и в этом ее основное преимущество.

Видеоряд или образ **«как надо»** эффективней тысячи слов **«как не надо»**. Хорошая реклама как указатель движения или искра процесса, направленного на осмысление увиденного. Наибольших результатов можно ожидать от той рекламы, которая совпадает с желаниями человека.

Позитивная реклама не вносит путаницы в восприятие, в то время как негативная запоминается в клубке неоднозначных образов и порождает сомнение. Сознание большинства людей стремится к ясности для принятия решения. Чем проще сообщение, тем легче принять решение.

Руководствуясь Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 **«О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы»** разработчики данного информационно-методического материала ставили задачи поднятия престижа здорового, активного образа жизни, пропаганды ценности семьи, приоритета ответственного родительства.

Данные материалы созданы для использования в индивидуальной и групповой профилактической работе всех субъектов образовательного пространства.

В комплект материалов входит: 8 коллажных рисунков и 8 памяток для детей и взрослых.

## ПАМЯТКИ

1. 9 родительских фраз, которые нельзя говорить детям.
2. То, что воспринял человек в детстве, определяет всю его дальнейшую жизнь.
3. Если ваш ребенок переживает ситуацию кризиса.
4. Десять правил успеха.
5. Отношения с родителями.
6. Правила эффективного общения с ребенком.
7. Экстренные телефоны.

## **9 РОДИТЕЛЬСКИХ ФРАЗ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ**

### **1. ОСТАВЬ МЕНЯ В ПОКОЕ!**

Вариантов у этого посыла может быть много: «отстань от меня», «не мешай», «я сейчас занят(а)», «уйди, дай мне заняться своими делами» и так далее. В результате у ребенка формируется модель детско-родительских отношений, в которых его место – далеко не первое.

В дальнейшем это неизбежно скажется на взаимоотношениях родителей и подрастающих детей. В самых сложных случаях посыл «уйди отсюда, не мешай» может быть воспринят ребенком буквально.

### **2. ТЫ ТАКОЙ ...**

Ярлык, повешенный на ребенка в детстве, с высокой долей вероятности окажет влияние на формирование его характера. Даже в уменьшительно-ласкательной форме такой ярлык неизбежно нанесет вред. «Глупенький», «капризный», «ленивый» – всего этого лучше не употреблять в общении с детьми. И ни в коем случае нельзя повторять такие слова по нескольку раз. Психологи советуют избегать негативно окрашенных ярлыков, хотя и влияние нейтральных и положительно окрашенных «кличек» еще не до конца изучено.

### **3. ХВАТИТ ПЛАКАТЬ, НЕ ПЛАЧЬ ...**

Это одна из наиболее часто употребляемых родителями фраз. Повторяя ее, вы даете понять ребенку, что его чувства или происшествия, из-за которых он плачет, недействительны, недостойны внимания, незначительны. Если ребенок плачет, то гораздо более действенным способом прекратить плач будет пожалеть ребенка, показать, что вы понимаете и принимаете его чувства.

### **4. ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ БЫТЬ, КАК ...**

Подобные сравнения с сестрой, братом, соседским ребенком или кем-то другим опасны не только тем, что могут родить долгосрочную обиду и ревность, но и тем, что они в состоянии спровоцировать негативную реакцию, нежелание делать то, что вы от ребенка хотите.

### **5. ПОТОРАПЛИВАЙСЯ...**

Понятно, что особенно часто такая фраза звучит в тот момент, когда родители торопятся. В такие моменты хочется, чтобы ребенок шевелился как можно быстрее, а он копается и возится, отвлекаясь на все подряд. Возможно, что точно такое же его поведение в более спокойные моменты не вызывает вашего раздражения, и вы его даже не замечаете. Если фраза постоянно произносится раздраженным или обвиняющим тоном, то заставляет ребенка чувствовать то, что родитель им недоволен, что он причиняет неудобство. Если такая ситуация повторяется ежедневно или даже по нескольку раз в день, ни к чему хорошему это не приведет.

### **6. МОЛОДЕЦ!**

Что плохого может быть в этой распространенной поощрительной реплике? Однако психологи утверждают, что при частом употреблении одной и той же фразы в качестве похвалы, она становится обезличенной, обесценивается. Ребенок начинает воспринимать ее как некий механический ответ, и на подсознательном уровне перестает придавать ему какое-либо значение. То есть механически сказанное «молодец» равняется в его восприятии полному отсутствию какой-либо похвалы. Так что хвалить ребенка лучше каждый раз по-разному, не используя одних и тех же выражений.

### **7. ДАЙ-КА Я ТЕБЕ ПОМОГУ, А ТО У ТЕБЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ...**

Психологи считают, что такая фраза, повторяемая изо дня в день, программирует ребенка на неудачу. Он заранее готов к тому, что у него не получится, но мама все за него сделает. К слову сказать, в определенном возрасте у ребенка начинается период «я сам», во время которого произнесение такой фразы даже может спровоцировать нешуточный конфликт!

### **8. ВОЗЬМИ, ТОЛЬКО УСПОКОЙСЯ!**

Частая перемена строгого запрета на вымученное разрешение подсказывает ребенку, что таким способом (нытьем, криками, истерикой, капризами) он может добиться от родителей чего угодно.

### **9. БЫСТРО ПРЕКРАТИ!**

Немедленно помолчи, сейчас же успокойся, живо, скорее, кому сказали... Ребенок на такое обращение очень обижается, чувствуя себя при этом еще и абсолютно бесправным. И вместо того, чтобы «перестать» и «успокоиться» начинает протестовать. Малыши плачут и капризничают, подростки бросают словечки – «отстань» и замыкаются в себе.

# ТО, ЧТО ВОСПРИНЯЛ ЧЕЛОВЕК В ДЕТСТВЕ, ОПРЕДЕЛЯЕТ ВСЮ ЕГО ДАЛЬНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ

Дети, привыкшие к критике, учатся осуждать.  
Дети, враждою воспитанные, знают, как наказывать.  
Дети, в насмешках выросшие, впитывают робость.  
Много и часто стыдимые – с виною своей неразлучны.  
Те, кто воспитан терпимостью, постигают науку терпения.  
Воспитанные ободряющим словом, умеют верить в себя.  
Дети, возвращенные похвалой, умеют видеть хорошее.  
Воспитание справедливостью учит детей доверию.  
Дети, воспитанные одобрением, живут с собою в ладу.  
Одаренные дружбой, душевным теплом – находят в мире любовь.

*Из книги «Становление нравственной личности»*

## **Главная задача воспитания – помочь детям адаптироваться в обществе.**

Для этого взрослые должны обладать культурой внимания к духовным потребностям детей и развивать в них позитивные мотивы, формировать систему нравственных ценностей.

## ЧТОБЫ НАВСЕГДА СОХРАНИТЬ ВЕРУ В РЕБЕНКА И СЕБЯ

### **1. САМИ ЖИВИТЕ ЯРКОЙ, НАПОЛНЕННОЙ, ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ!**

Ребенок – это зеркало, отражающее своих родителей. Мы воспитываем ребенка собой – не своими советами, нравоучениями, нотациями, а своим поведением, своей повседневной жизнью. Согласно данным опросов, наиболее частым мотивом употребления наркотиков является «неудовлетворенность жизнью и желанием отвлечься от нее».

### **2. БУДЬТЕ ВМЕСТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ!**

Старайтесь проводить с ним как можно больше времени, делайте все вместе с ним: рисуйте, ходите в театр, делайте домашнюю работу, занимайтесь спортом, обсуждайте прочитанные книги. Будьте в курсе его школьной жизни, приглашайте к себе домой его друзей. Не контролируйте его, а живите с ним одной жизнью.

### **3. ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА И ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ!**

К употреблению наркотиков наиболее склонны подростки с низкой психоэмоциональной устойчивостью, склонные неадекватно реагировать на стресс, не умеющие найти выход из психотравмирующей ситуации, имеющие высокий уровень притязаний и низкую самооценку.

Почаще хвалите своих детей, обнимайте, говорите, что вы их любите. Критикуйте и оценивайте не его личность, а отдельные поступки. Не скупитесь на улыбки и поощряйте даже малейшие достижения.

### **4. НЕ ОПОЗДАЙТЕ! ВОВРЕМЯ ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ.**

Научите его отвечать решительным отказом на предложение попробовать наркотики. Эксперименты детей с психоактивными веществами начинаются уже с 3–4 класса. Ваша информация должна опередить негативное влияние наркоманов, их рекламу «самого крутого и модного кайфа». Не оставьте вашего ребенка безоружным!

**Кризисная ситуация для подростка наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-то поддержки и помощи справиться с существующим положением дел.**

## **ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ СИТУАЦИЮ КРИЗИСА...**

### **• ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНКА:**

- проговорите чувства ребенка и свои собственные по поводу создавшейся ситуации;
- продемонстрируйте понимание его состояния и готовность оказать ему поддержку;
- приведите примеры из своей жизни или из жизни знакомых;
- по возможности используйте физический контакт руками (прикосновения или поглаживания).

### **• ДОНЕСИТЕ ДО РЕБЕНКА СЛЕДУЮЩИЕ ЦЕННЫЕ МЫСЛИ:**

- В жизни есть ситуации, которые нельзя исправить, их нужно пережить. Надо бесстрашно взглянуть на самого себя, на свои мысли, чувства, поступки, не бояться увидеть даже самые непривлекательные их них.
- Наши воспоминания – это картина, которая есть в вашем сознании сейчас. Мы вольны изменить ее и это изменит наше психологическое состояние.

### **• ПОЗНАКОМЬТЕ РЕБЕНКА С УСЛОВИЯМИ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОДУКТИВНОГО ПОИСКА РЕШЕНИЯ В ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЯХ:**

- Чтобы решить задачу, надо **хотеть** ее решить.
- Чтобы решить задачу, надо **верить**, что ее решение возможно.
- Чтобы решить задачу, надо ее **решать**.
- Чтобы решить задачу, надо **понять, что мешает** ее решению.
- Чтобы решить задачу, надо **увидеть в помехе путь к решению**.

### **• СПОСОБСТВУЙТЕ ФОРМИРОВАНИЮ ПОЗИТИВНОЙ САМООЦЕНКИ.**

- **СТИМУЛИРУЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА** путем расширения зоны личной ответственности (домашние обязанности, возможность оказать реальную помощь домашним, включая эмоциональную поддержку близким).

- **ПРОВОДИТЕ СОВМЕСТНУЮ РАБОТУ** по организации режимных моментов, оказывайте помощь в планировании деятельности ребенка с элементами игры, например, система «цветных дел», построенная на ранжировании важности задач, их распределении во времени и отслеживании выполнения (сделал – выкинул бумажку).

- **ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕБЕНКУ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ОТВЕЧАТЬ ЗА СЕБЯ САМОМУ**, побыть вдали от дома, почувствовать себя взрослым и нужным в команде (летний лагерь, поход).

- **ВМЕСТО ЗАПРЕТОВ И ОГРАНИЧЕНИЙ СТРЕМИТЕСЬ СОЗДАВАТЬ ОТНОШЕНИЯ, В ОСНОВЕ КОТОРЫХ БУДУТ ЧУТКОСТЬ, ВНИМАНИЕ, УВАЖЕНИЕ, ДОВЕРИЕ, ЮМОР И БЕСКОРЫСТНАЯ ПОМОЩЬ.**

- **НЕ ИЩИТЕ ПРИЧИНЫ СОЗДАВШИХСЯ ПРОБЛЕМ ВОВНЕ**, чаще всего корни могут лежать внутри ваших взаимоотношений с ребенком.

**ПОМНИТЕ: Детям жизненно необходимы ваши безусловные любовь и понимание, тогда они охотнее воспринимают ваши советы и руководства!**

**Важно вовремя обратиться за квалифицированной помощью к специалистам!**

# ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ УСПЕХА

**Здоровье – это залог успеха. Хорошее здоровье – это образ жизни.**

**Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Воспользуйся перечисленными ниже правилами, чтобы стать успешным.**

1. **Не унывай!** Унывающий обречен на неудачи.
2. **Не бойся!** Трус обречен на поражение.
3. **Трудись!** Другого пути к успеху нет.
4. **Думай!** Думай до поступка, думай, совершив поступок, и научись не совершать ошибок.
5. **Не лги!** И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и не впадай в психологической защите.
6. **Научись смотреть** на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других – и ты многое поймешь.
7. **Оставайся всегда и во всем самим собой**, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого результата. В противном случае ты всегда будешь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.
8. **Избегай злых людей**, ибо зло заразительно.
9. **Будь благодарен** родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность – тяжкий грех.
10. **Слушай старших**, и ты избежишь многих бед.

# ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

- Уделяй внимание своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Постарайся объясняться с родителями человеческим языком – это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.
- Попроси, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают, так или иначе.
- Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на «двойку», поставленную «ни за что», не срывай зло на родителях. Это неблагоприятно и приводит к печальным последствиям.



# ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

## ПРАВИЛО 1.

Слушая ребёнка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребёнка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы «убьёте» сразу трёх «зайцев»:

- ребёнок убедится, что вы его слышите;
- ребёнок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребёнок убедится, что вы его поняли правильно.

## ПРАВИЛО 2.

Слушая ребёнка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них всё в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

## ПРАВИЛО 3.

Поддерживайте и подбадривайте ребёнка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

## ПРАВИЛО 4.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

## ПРАВИЛО 5.

Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

## ПРАВИЛО 6.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, **но не ребенком в целом** (недопустимо использование «ярлыков», например, «Ты – бес-толковый»), осуждая действия ребенка, не осуждайте его чувств, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были.

## ПРАВИЛО 7.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Поддерживайте его успехи.

## ПРАВИЛО 8.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

## ПРАВИЛО 9.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку (другому человеку) говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, СВОЕМ ПЕРЕЖИВАНИИ, а не о нем, не о его поведении.

# ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 03

Вызов с сотовых телефонов:

Мегафон – 030

МТС – 030

U-tel – 030, 003

Билайн – 903, 03

## ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ – 01

Вызов с сотовых телефонов: 112 или 911.

**Звонок возможен при отрицательном балансе и без сим-карты.**

Тебе не с кем поговорить в критических ситуациях?

Ты можешь позвонить по «телефонам доверия» и, не называя своего имени и фамилии, поговорить с человеком, который тебя выслушает.

Ты можешь позвонить на «телефон доверия», если:

- тебе трудно общаться со сверстниками;
- поссорился с родителями, друзьями, учителями;
- не знаешь, как избавиться от стыда, страха;
- тебе одиноко;
- хочешь рассказать о своих тревогах и переживаниях;
- нужно поделиться своими чувствами в отношении к родителям, друзьям, одноклассникам;
- бывает трудно и не знаешь, с кем об этом поговорить;
- переживаешь по поводу зависимости;
- нужен совет или информация.

**8-800-300-11-00** – телефон доверия экстренной психологической помощи при Министерстве здравоохранения Свердловской области, работает круглосуточно.

**8-800-3333-118** – телефон наркологического реабилитационного центра «Урал без наркотиков», бесплатная горячая линия.

**8-800-2000-122** – федеральный номер экстренной психологической помощи «Телефон Доверия – на помощь детям России».

**8 (343) 30-77-232** – телефон доверия для детей и подростков (Екатеринбург).

**8 (343) 3100-31** – телефон доверия по проблеме ВИЧ/СПИД (с 12.00 до 20.00, кроме субботы и воскресенья).

Если Вас волнует проблема ВИЧ/СПИД, если Вы или Ваши родные напрямую столкнулись с ней, Вы можете задать вопросы и получить консультацию специалиста, позвонив по этому телефону. Конфиденциальность гарантирована.

**8 (343) 269-78-98** – телефон доверия Главного Управления МЧС Свердловской области.

По телефону доверия ГУ МЧС Свердловской области Вы можете сообщить информацию о возникновении пожара, терактах, угрозе взрыва и других чрезвычайных ситуациях.

**8 (343) 251-82-22** – телефон доверия УФСКН (Управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков) России по Свердловской области.

По этому телефону Вы можете сообщить информацию, конкретизируя адреса, на которых, по Вашему мнению, имеют место факты незаконного потребления или распространения наркотиков.

**8 (343) 345-95-91** – телефон доверия наркологической службы предоставит Вам возможность:

- быть выслушанными и понятыми;
- получить поддержку;
- выговориться;
- найти выход из зависимости.