**ХОЧЕШЬ БЫТЬ УСПЕШНЫМ – ДЕЙСТВУЙ!**

   Главный принцип активной жизни – это действие. Бездействие это то, что характеризует застенчивых людей.

   «Действовать или не действовать?» - этот вопрос постоянно задает себе застенчивый человек.  Сил на деятельность может и не хватить, если они расходуются на тревожность и озабоченность. Необходимо **НАЧАТЬ**, и вы сразу откроете в себе скрытые запасы энергии, если станете делать то, что вам хочется и получать за это заслуженные награды от жизни.

              «Привет!» - «Как дела?» - «Рада тебя видеть!» - «Где ты пропадал?».

Доброжелательный кивок, улыбка, открытый взгляд. Эти маленькие, такие незначительные реплики и действия открывают вашу карьеру деятельного человека.

               Чтобы пойти дальше, вам надо овладеть кое-какими навыками:

1. Начните с небольших целей.
2. Постройте план действий в своем воображении.
3. Отрепетируйте перед зеркалом основные реплики и жесты.

         Сценарий и репетиции необходимы, чтобы научиться спрашивать и получать ответ.

         Вам уже пора входить в жизнь общества. Для этого проделайте несколько упражнений, которые совсем несложные.

         Начните с завтрашнего утра, с того, что для Вас наиболее просто.

1. Познакомьтесь с кем-либо у себя в школе, в магазине, библиотеке.

2. Пригласите кого-то, едва знакомого прежде, пройти с Вами вместе, например, с учебы домой.

3. Включитесь в общую беседу во время перерыва.

4. Узнайте через друзей телефон Вашего одноклассника (желательно противоположного пола, с кем Вы раньше не общались).

5. Позвоните ему по телефону и задайте какой-нибудь дежурный вопрос (что задано по предмету, не перенесены ли выходные и т. д.).

6. Спросите у трех человек на улице, как Вам куда-то пройти. Постарайтесь, чтобы  хотя бы с одним из них разговор продолжался не менее двух минут.

7. Когда у Вас возникнет сложность, обратитесь к кому-то за помощью из тех,  с кем раньше не общались (из соседей, одноклассников).

8.Поздоровайтесь завтра с утра с теми людьми, с которыми раньше не здоровались, постарайтесь сделать это громко, с доброй улыбкой, чтобы Вас услышали и ответили.

              А что касается внешности, то лишь немногие из нас выглядят как кинозвезды. Но каждый может выглядеть хорошо – лучше, чем у него это получается обычно.

1. Сделайте себе прическу – ту, которая идет именно вам, а не самую модную.

2. Волосы должны быть чисто вымытыми.

3. Чтобы подчеркнуть привлекательные черты лица, воспользуйтесь косметикой (только не переусердствуйте).

4. Выясните, какая одежда вам больше всего идет. Спросите об этом у друзей, если не можете решить это сами. Используйте именно те цвета, которые вам к лицу.

5.Одежда должна быть чистой и выглаженной, но вы при этом не должны выглядеть как манекен. В удобной одежде вам всегда лучше. Старайтесь, чтобы ваша одежда не была для вас предметом переживаний.

Перестань думать о том:

1.Смешно или не смешно я выгляжу?

2.А вдруг все подумают обо мне плохо?

      И прочие глупости, которые приходят в голову – гони прочь!

Просто начни действовать, и ты увидишь, как мир вокруг тебя изменится и станет к тебе добрым, открытым, увлекательным!

**ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – ДЕЙСТВУЙ!**

**ПРО НАСИЛИЕ:**

Почему ДЕТИ становятся жертвами преступлений?

        Потому что дети доверчивы и беспечны! Потому что им труднее защитить себя!

**ИЗБЕЖАТЬ НАСИЛИЯ МОЖНО!**

Для этого необходимо запомнить ***“Правило пяти “нельзя”:***

* **Нельзя** разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.
* **Нельзя** заходить с ними вместе в подъезд или лифт.
* **Нельзя** садиться в чужую машину.
* **Нельзя** принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ними куда-то.
* **Нельзя з**адерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты.

**ТЫ ДОЛЖЕН  ВСЕГДА ОТВЕЧАТЬ «НЕТ!»:**

* Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это   соседи.
* Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее.
* Если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек и просит впустить его в квартиру.
* Если незнакомец  угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.
* Если незнакомые люди предлагают посмотреть животное, поиграть в любимую игру, сходить в магазин за конфетами, мороженым и т.д.
* Если в квартиру звонят и говорят, что это милиционер, врач, электрик или водопроводчик

**Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, позвони родителям и узнай, как поступить!**

        Преступником не всегда является взрослый человек -  им может быть и подросток (знакомый, одноклассник, сосед). Любой насильник умеет войти в доверие, потому что притворяется  добрым, ласковым  и понимающим человеком.

***ПОЭТОМУ ПОМНИ  СОВЕТ:***

        - на все уговоры пойти куда-нибудь в уединенное место (строящиеся здание, подвал или квартиру), чтобы посмотреть что-то или поиграть, надо ответить **«Нет!»**, даже если очень интересно.

         -  даже  если взрослый очень настойчив, если он говорит тебе: «Я думал, что ты уже большой, а тебе, оказывается, мама не разрешает!», ответ один –**«НЕТ» !**

***Придя домой, надо обязательно рассказать родителям об этом человеке.***

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛЬНИКА:**

* Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, а ты его никогда не видел,  **нельзя** никуда идти с ним.
* Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.
* Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «**Нет!**».
* Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями, либо попроси оставить телефон, чтобы потом могли связаться взрослые.
* Если рядом с тобой остановилась машина, как можно дальше отойди от неё (могут силой усадить в машину и увезти) и ни в коем случае не разговаривай с людьми в машине, а тем более не соглашайся сесть в машину.
* Если человек не отстаёт от тебя, постарайся выйти к проезжей части и подойти к людям, ни в коем случае не заходи в тихие дворы, а тем более - в чужие подъезды. Если у тебя с собой сотовый телефон, позвони родителям или знакомым, громко скажи, где ты находишься, и попроси встретить.

**10 заповедей  для родителей**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как хочешь ты. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя?  Он даст жизнь другому, тот – третьему. И это обратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к проблемам ребенка свысока. Жизнь дана каждому по силам, и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай ребенка!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучай себя, если не можешь сделать что – то для своего ребенка. Хуже, если можешь – но не делаешь. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано всего.
8. Ребенок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в ребенке творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти  не «наш», «свой» ребенок, но  душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не ко­тел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего «ребенка любым» — маленьким, взрослым, неталантливым, неудачливым, Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

***Как можно и нужно реагировать на обзывания.***

1. **Никак не реагировать** (игнорировать, не обращать внимания). Это сделать довольно сложно, но в некоторых случаях эффективно. Например, «Заяц, заяц!» — зовет одноклассник. Не отзывайся, пока не обратится по имени, сделай вид, что не понимаешь, к кому обращаются. Скажи: «Меня вообще-то Васей зовут. А ты разве меня звал?»
2. **Отреагировать нестандартно**. Обзывающийся ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю». Или посмеяться вместе: «Да, такая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку».
3. **Объясниться**. Можно спокойно сказать обзывающемуся сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?» Одного второклассника (самого крупного в классе) другой мальчик обзывал толстым. На что объект насмешек ответил: «Знаешь, что-то мне совсем не хочется с тобой дружить». Это произвело такое впечатление на агрессора, что он извинился и перестал обзываться.
4. **Не поддаваться на провокацию**. За пятиклассником гонялись одноклассники и обзывали его Масяней. Он злился и бросался на них с кулаками. Все с восторгом разбегались, а потом начинали снова. Мальчику было предложено попробовать (в качестве эксперимента — такое предложение всегда охотно принимается детьми) в следующий раз не бросаться на обидчиков с кулаками, а повернуться к ним и спокойно сказать: «Ребята, я устал, дайте мне отдохнуть».
5. **Не позволять собой манипулировать**. Очень часто дети стремятся с помощью обзывания заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «брать на слабо». При всех ребенку говорится, что он не делает что-то, потому что «трус», «размазня», ставя его таким образом перед выбором: или он согласится сделать, что от него требуют (часто нарушив какие-то правила или подвергнув себя опасности), или так и останется в глазах окружающих «хлюпиком» и «трусом».
6. Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзыванием, эта — самая непростая. И здесь очень сложно помочь ребенку выйти из нее с достоинством, потому что противостоять мнению большинства, тем более тех, с кем тебе предстоит общаться и впредь, нелегко и взрослому человеку.
7. В этом смысле очень интересно обсудить с ребенком рассказ В.Ю. Драгунского «Рабочие дробят камень», в котором Дениска решился в конце концов прыгнуть с вышки — но не потому, что над ним все смеялись, а потому, что он не смог бы себя уважать, если бы этого не сделал.
8. Следует обратить внимание ребенка на то, что в каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.
9. **Отговориться.** Согласно наблюдениям М.В. Осориной, 5–9-летним детям очень важно суметь в ответ на обзывания выкрикнуть отговорку — своеобразную защиту от словесного нападения. Знание подобных отговорок помогает не оставить оскорбление без ответа, пресечь конфликт, сохранить спокойствие (хотя бы внешнее), удивить и соответственно остановить нападающего. Последнее слово в этом случае остается за пострадавшим.