

Для детей и подростков **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 ним куда-то.
- **Нельзя** задерживаться 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.