

## Материалы для рубрики «Рекомендации психолога»

### 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 расходятся 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 сделайте 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.

### 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 любимым» — маленьким, взрослым, неталантливым, неудачливым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

### 11. Как можно и нужно реагировать на обзывания.

- 12.
13. **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?»
- 14.
15. **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».
16. **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.

17. **Не поддаваться на провокацию.** За пятиклассником гонялись одноклассники и обзывали его Масыней. 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».
18. **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».
19. 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.
20. В этом смысле очень интересно обсудить с ребенком рассказ В.Ю. Драгунского «Рабочие дробят камень», в котором Дениска решил 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.
21. 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.
22. **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.

Все отговорки стоит произносить спокойным, доброжелательным тоном, стремясь свести все к шутке.

Вот примеры отговорок:

Черная касса —  
Ключ у меня,  
кто обзывается —  
сам на себя!

Шел крокодил,  
Твое слово проглотил,  
А мое оставил!

Кто так обзывается — сам так называется!

— Дурак!

— Приятно познакомиться, а меня Петя зовут.