**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**РЕБЕНОК В БЕЗОПАСНОСТИ**

  Безопасность ребенка является одной из самых главных задач каждого родителя. Особенно эта проблема становится актуальной, когда ребенок готовится пойти в школу. Через ежедневное общение со своим ребенком вы узнаете о проблемах и вопросах, которые волнуют его и, решая с ним его проблемы, помогаете ему научиться правильно вести себя в той или иной ситуации.

**Один дома**      -  Оставьте ребенку телефоны, по которым он может попросить о помощи (милиция, пожарная, скорая помощь, соседи, друзья, ваша работа). Он должен тут же позвонить в милицию, а затем соседям или знакомым, которые живут поблизости.
     - Уберите все предметы, которыми может пораниться ваш ребенок.
     - Уходя в вечернее время, не забудьте включить свет в комнатах, это отпугнет злоумышленников, и вашему ребенку не будет страшно одному.
     - После вашего ухода ребенок должен закрыть дверь и открыть ее только после того, как полностью назовете себя.**Ребенок и телефон**  - Поднимая трубку, ребенок не должен называть своего имени или имени звонящего, он может ошибиться, а злоумышленник этим может легко воспользоваться.           
  - Ребенок никогда и никому не должен говорить, что он дома один.
  - Не разрешайте ребенку носить мобильный телефон на шее, лучше, если он будет носить его на поясе или во внутреннем кармане.
  - Не позволяйте ребенку давать телефон в руки посторонним людям, если они просят вызвать скорую помощь или милицию, пусть он сделает это сам, выяснив, что случилось и кому нужна помощь.
  - Если нападающий требует отдать телефон, ребенок должен подчиниться.**На улице**  - Собирая ребенка гулять, не надевайте на него дорогие украшения, которые могут стать причиной нападения на него.                                 
  -Не вешайте ключи от квартиры на шею ребенку и не закрепляйте их на поясе брюк, делайте для этой цели специальный кармашек.
  -Если приходится идти одному, нужно пристроиться к женщине с ребенком или пожилой паре и идти, делая вид, что они вместе.
 - Если сзади идет посторонний человек, перейти на противоположную сторону улицы или идти по середине, не подходить к кустам или плохо освещенным местам.
 - Если подошел незнакомец или подъехала чужая машина, тут же пойти в сторону, где народа больше всего со словами: «Мама (бабушка), смотри, что я нашел!»
 - Отказать взрослому подержать дверь машины, загрузить вещи в нее, даже если об этом просит сосед по площадке.

**В подъезде**  - Открывая дверь подъезда или квартиры, удостовериться, что рядом никого нет.
 - Если у лифта стоят незнакомые люди, отказаться от поездки под предлогом, что что - то забыл дома или оставил на улице. Если посторонний вошел позже, выйти из кабины.

**В каких случаях ребенок должен ответить «Нет!»?**  - Если ребенку предлагают зайти в гости или подвезти его до дома, пусть даже это ваши соседи.
  - Если за ним в школу пришел посторонний, а вы его не предупреждали об этом заранее.
  - Если новый знакомый угощает сладостями.
  - Не открывать дверь и не приглашать к себе в дом незнакомых людей назвавшихся знакомыми родителей или их сослуживцами**Что делать в случае опасности**  - Если оказался в чужой машине, не кричать, лучше попытаться вызвать рвоту или описаться. Возможно похититель высадит такого «неудобного» ребенка.
  - Если кто-то схватил за руку, кричать: «Это не мой папа! Я его не знаю! Меня зовут…..»
  - В подъезде стучать в двери квартир и кричать: «Горим!», а не «Помогите! (Спасите)!»
  - Во время борьбы главное не дать схватить себя: нужно падать в ноги преступнику, хвататься за штанины, изворачиваться.
  - Если незнакомец начинает снимать одежду, не надо угрожать ему родителями или милицией и плакать. Нужно вытянуть насильника на разговор фразами типа: «Дядя, а у Вас живот не болит?»,    «У  Вас ботинки (куртка) красивые, где купили?», «Сколько стоят?»
   - Объясните ребенку, что если насильник прижимает его к себе, лучше не отталкивать его, а обнять, а в удобный момент сильно укусить за нос или за губу, и пытаться убежать, в чем есть, не пытаясь собрать одежду.

**ПАМЯТКА**

**Твоя безопасность, подросток!**

**ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ**

Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.
Возвращаясь домой в вечернее время, снимите все украшения, прикройте обнаженные участки тела.
Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.
Если вас остановил вооруженный преступник и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно.
Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.
Избегайте кратчайших путей (через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри).
Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.
Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.

**БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДА**Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора.
Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой "зебра" или знаком "Пешеходный переход".
Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.
Катайтесь на роликах, скейтбордах в парках, скверах, имеющих ограждения.
 Переходя улицу или дорогу, сойдите с велосипеда и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.
Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машин, продолжайте свой путь.

**ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ**Вызовите службу спасения 01
Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.
Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.
Нельзя использовать лифт.
Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.
В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком.
Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду. Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой.
Если единственный путь к спасению - окно, сократите высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое. Прыгайте на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес или предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры. По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

**МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ**Не беритесь за провод, свисающий со столба.
Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу.
Не дотрагивайтесь до включенного электроприбора и не беритесь за электрическую вилку мокрыми руками.
Не пользуйтесь электроприборами в ванной.
Включая вилку в розетку, убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.
Не пользуйтесь неисправными (искрящими, нагревающимися) розетками.

**ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**Если толпа увлекла вас, застегните одежду, громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумку - лучше бросьте.
Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, старайтесь быть в центре нее.
Чтобы защитить себя от сдавливания, прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке.
При падении пытайтесь подняться.
Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, втяните шею, кистями рук закройте затылок.
Держитесь прочь от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев. При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости.
Если глаза оказались поражены газом, необходимо быстро и часто моргать.

**ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ**Обязательно научитесь плавать.
Не купайтесь, не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.
Не приближайтесь к моторным лодкам и судам.
Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.
Не играйте на воде в опасные игры.
Не бросайте в воду камни, острые, режущие предметы, банки и т. п.

**ОДИН ДОМА**Не отвечайте незнакомым людям по телефону.
Без родителей никому (даже знакомым) не открывайте входную дверь.
Ни с кем не вступайте в разговоры через дверь.
Проверьте, надежно ли закрыта дверь.
В опасной ситуации воспользуйтесь телефоном милиции 02, скорой помощи 03, пожарной охраны 01, службы газа 04.
Если нет телефона, постучите соседям металлическим предметом по батарее или в стену.
Выйдите на балкон и зовите на помощь.

**ПОВЕДЕНИЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**Не показывайте посторонним людям наличие у вас денег и драгоценностей.
Не соглашайтесь, чтобы вас подвозили незнакомые люди.
Избегайте большого скопления людей - толпы, очереди.
Не соглашайтесь показать дорогу к какому-либо месту незнакомым людям, даже за вознаграждение.
Не рассказывайте о себе, о своих планах, о своей семье посторонним людям.
Умейте сказать нет, если предлагают совершить недостойный поступок, насилие, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

ПАМЯТКА ДЛЯРОДИТЕЛЕЙ

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**Письмо-обращение детей раз­ных времен и народов**

1. Не портите меня. Я прекрасно знаю, что не должен получать всего, о чем прошу. Я просто про­веряю вас.
2. Не применяйте силу в отношениях со мной. Иначе это научит меня ду­мать, что сила - это все,что имеет значение. С большой го­товностью я восприму ваше руково­дство мной.
3. Не будьте непоследова­тельными. Это сбивает меня с толку и заставляет пытаться «выйти сухим из воды» во всех возможных случаях.
4. Не огорчайтесь, если я говорю, что ненавижу вас. Просто я хочу, что­бы вы пожалели о том, что сделали по отношению ко мне.
5. Не делайте для меня и за меня то, что я могу сделать для себя и за себя сам. Если это произойдет, я буду требовать, чтобы вы обслуживали меня всегда.
6. Не делайте мне замечания в присутствии других людей. На заме­чания я буду реагировать лишь на­едине, без посторонних.
7. Не пытайтесь меня все время поучать. Вы удивились бы, узнав, как хорошо я знаю, что такое «хо­рошо» и что такое «плохо».
8. Не заставляйте меня считать, что ошибки, сделан­ные мною - это преступление. Я должен научиться делать ошибки, не думая при этом, что я ни на что не годен.
9. Не отмахивайтесь от меня, если я задаю вам честные и пря­мые вопросы. В противном случае вы обнаружите, что я перестал вас спра­шивать и ищу интересующую инфор­мацию там, где мне ее предлагают.
10. Никогда не считайте, что извиниться передо мной - ниже вашего достоинства. Ваше честное извинение и признание собственных ошибок вы­зывает у меня по отношению к вам удивительно теплые чувства.
11. Не забывайте, ваши теплые мысли и добрые пожелания, которые вы дарите мне щедро каждый день, если не сейчас, то через годы вер­нуться вам сторицей.
12. Помните, что у вас есть самое великое чудо на свете. Это чудо - Я, ВАШ РЕБЕНОК!

**Правила эффективного обращения.**

Правило 1.

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

* ребенок убедиться, что вы его слышите;
* ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
* ребенок убедиться, что вы его по­няли правильно.

Правило 2.

Слушая ребенка, сле­дите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уве­ряют, что у них все 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 ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигни­те, потрепите по плечу, кивайте головой, возьмите за руку.

Правило 4*.*

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ре­бенка. 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 ребенка, поддерживайте разговор, демонстри­руйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».

***Дороти Лоу, детский психиатр***

Дети, как губка, впитывают, вби­рают в себя из жизни все, чем она так полна.

* Если дети окружены враждебно­стью, они учатся борьбе.
* Если дети окружены насмешкой, они становятся застенчивыми.
* Если дети окружены стыдом, они учатся чувствовать вину.
* Если дети окружены тер­пимостью, они учатся терпению.
* Если дети окружены по­ощрением, они учатся уверенности.
* Если дети окружены по­хвалой, они учатся це­нить.
* Если дети окружены справедливостью, они учатся справедливо судить.
* Если дети окружены надежностью, они учатся верить.
* Если дети окружены одобрением, они учатся уважать себя.
* Если дети окружены пониманием, они учатся находить в мире любовь.

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**«КАК НЕ ПРОСМОТРЕТЬ ПОДРОСТКА»**

**Что должны родители.**

* Прочитать и узнать о наркотиках все что можно.
* Изучить сигналы опасности, чтобы знать, как определить стадию наркозависимости.
* Определить четкую позицию про­тив любого вида наркомании.
* Попытаться стать для детей об­разцом поведения, сделать так, чтобы слово взрослых в доме не расходилось с делом.
* Построить семейные отношения таким образом, чтобы с детьми можно было обсуждать любые проблемы.
* Установить правила, которые все в доме должны следовать.
* Поощрять участие детей в инте­ресных конструктивных начинани­ях и делах.
* Поддержать в ребенке независи­мость и самоуважение.
* Нести ответственность за ребенка, но всегда быть готовым помочь и
чужим детям.
* Поддерживать своих детей в желании при­глашать в дом друзей.
* Познакомиться с роди­телями друзей своего ребенка.
* Научиться слушать и своих детей.

**Чего не должны родители.**

* Считать нормой пьянство или употребление наркотиков.
* Предлагать табак и алкоголь детям, не достигшим совершеннолетия.
* Финансировать или давать детям разрешения на действия, которые
нельзя проконтролировать.
* Ругать или наказывать ребенка, когда он пьян или находиться в
наркотическом дурмане.
* Угрожать ребенку.
* Ждать принудительных мер школы или представителей закона, которые помогут ва­шим детям вернутся к нор­мальной жизни.
* Впадать в уныние, если ваша первая попытка исправить положе­ние не удалась. Ребенок должен знать, что вы не опустили руки и обязательно пойдете дальше.
* Отчаиваться, решив, что все кон­чено: помнить, что безнадежных случаев не бывает.