**ПРАВИЛА**



**КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ!**

**Правила конструктивного общения**

 - Будь хорошим слушателем: поощряй других говорить о самих себе.

 - Используй правило трех плюсов: улыбка, комплимент, имя собеседника.

 - Говори о том, что интересует собеседника.

 - Люди склоны слушать другого только после того, как выслушали их.

 - Лучший собеседник не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать.

 - Никогда не выноси суждения о человеке в целом лишь на основании подмеченных проявлений движений тела.

 - Обращай внимание на так называемые «мелочи» в общении!

**Правила безопасного поведения для подростков**

 Внимание – Опасность! Если ты общаешься с людьми, которые…

 - Завидуют тебе, не позволяют заводить других друзей, следят за тобой;

 - Угрожают, носят оружие, внушают опасение своими неожиданными реакциями;

 - Учиняют разбои, нападения, быстро выходят из себя;

 - Зависимы от алкоголя, наркотиков, предлагают или заставляют тебя употреблять их тоже.

**Правила безопасности подростков**

 1. Прежде чем куда-то пойти, всегда ставь в известность своих родителей:

 - куда идешь;

 - как будешь добираться;

 - когда вернешься.

 2. Говори «Нет» если:

 - кто-то постарается дотронуться до тебя так, что ты чувствуешь себя неловко.

 - кто-то пытается навязать тебе свои правила игры. Принимай самостоятельно решения.

 - тебе предлагают «выпить, закурить за компанию».

 3. Ты – личность и заслуживаешь чувство безопасности.

 4. Доверяй своим чувствам и обсуждай со взрослыми проблемы, которые не можешь разрешить самостоятельно.

**И помните - никогда не поздно попросить о помощи у взрослых !**