**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 !**