**Общие советы**

**Создайте ребенку чувство безопасности**

Речь пойдет о потребности ребенка быть уверенным в любви и доброжелательности родителей и других близких ему взрослых, о потребности чувствовать себя частью дружной счастливой семьи.

Постройте доверительные отношения, атмосферу взаимопонимания, чтобы ваш ребенок мог обсуждать с вами любые проблемы. Даже когда вы в стрессовом состоянии, в цейтноте, когда вы недовольны, ребенок должен быть уверен, что вы его любите, доброжелательны к нему и принимаете таким, какой он есть. Это делает ребенка уверенным, доверчивым к другим и способствует расширению его возможностей. Дети должны знать, что взрослые люди готовы прийти на помощь ему во всем.

**Хвалите своего ребенка**

Родители тоже могут ошибаться. Мы, взрослые склонны к выговорам, критическим замечаниям в отношении своего ребенка. Какие чувства вы испытывали, когда с вами так общались? Такого не было? Мы за вас рады!

Будьте добры к своим детям. Важно одобрять усилия, старания ребенка, а не только хвалить за достигнутые результаты. Не заставляйте детей «зарабатывать» похвалу. Хвалите, поощряйте своего ребенка за самые маленькие личные достижения.

**Разговаривайте друг с другом**

Каждый нуждается в общении с окружающими и хочет слушать, что говорят они. Если общения не происходит, нарастает непонимание, и вы отдаляетесь друг от друга. Вам это нужно?

**Научитесь слушать, а главное слышать**

Когда вы говорили со своим ребенком? Что обсуждали?

Важно слушать своего ребенка с пониманием, не перебивая, вникая в суть вопроса. Не вступайте в спор с ребенком, не настаивайте на том, чтобы быть выслушанным. Если вы не согласны с мнением ребенка, постарайтесь порассуждать таким образом, чтобы ребенок сам пришел к правильному выводу.

**Расскажите ребенку о себе**

Пусть знает, что вы тоже были молоды и совершали ошибки. Пусть он увидит в вас не только родителя, но и друга, с которым можно поделиться.

**Будьте тверды и последовательны**

Не требуйте от ребенка выполнения правил в доме, которым вы сами не можете следовать. Ваше слово не должно расходиться с делом. Ваше обращение к ребенку должно быть однозначным: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытая возможность сделать выбор. Если ваши отношения выстраиваются таким образом, ребенок никогда не сможет упрекнуть вас в нечестности.

**Делайте все вместе**

Планируйте общие интересные и домашние дела, расширяйте круг интересов вашего ребенка. Совместные прогулки, работа по дому или на даче – это общение, которого дети всегда ждут от своих родителей.

**Дружите с друзьями своих детей**

Детям нужны друзья и приятели среди ровесников, с которыми они могут вместе общаться. Пусть эти дети приходят к вам в дом, общайтесь с ними, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку. Понимание, терпение каждого из нас решают, в какой эмоциональной атмосфере растут наши дети.

Ребенок имеет право иметь приятелей и полное понимание с их стороны. У взрослых часто не хватает времени для полноценного общения, вы же не хотите, чтобы ребенок остался дома в одиночестве.

**Помогайте ребенку ставить конкретные цели**

Поощряйте участие своего ребенка в конструктивных начинаниях и делах, развивайте желание и умение творчески подходить к жизни. Помогите ему научиться, самостоятельно мыслить, принимать решения и учиться сомневаться в правильности мнений ровесников. Не усиливайте зависимость от вас. Однако, давать полную свободу неправильно, но также ошибочно и «закручивать гайки».

**Не идите на поводу у своего чада**

Ребенок должен знать, что не все его желания будут удовлетворяться как в сказках, немедленно и только по заклинанию. Он обязан понимать, что осуществление желаний связано с определенной долей конкретных усилий. В обмен на выполнение желаний он должен нести какую-нибудь ответственность в семье или перед друзьями, или перед самим собой.

**Правила безопасного поведения ребенка**

Говоря о безопасности ребенка в целом и о правилах безопасного поведения, как одного из аспектов данного вопроса, необходимо, в первую очередь, понять уровень ответственности каждого из нас за несовершеннолетнего. Ведь речь идет о нашем будущем, будущем нашей страны. Не зря на самых различных уровнях законодательной и исполнительной власти создается все больше законопроектов и программ, напрямую связанных с обеспечением жизнедея­тельности детей, в том числе и их безопасности.

Исследуя криминогенную обстановку в городе, основанную на статистических данных, можно с уверенностью сказать, что ситуация меняется в лучшую сторону. Наблюдается снижение как преступлений, совершенных несо­вершеннолетними, так и количества преступных посягательств, направленных на них. Безусловно, определенное влияние на ситуацию оказало и применение практики закрепления за образовательными учреждениями школьных инспекторов отдела по делам несовершеннолетних.  
Но так ли безоблачна и радужна эта картина? Наверное, нет. Ведь преступления, связанные с участием в них несовершеннолетних, имеют очень высокую латентность в силу ряда объективных и субъективных факторов. Из этого следует, что все мы, когда говорим о безопасности ребенка, ни в коем случае не должны самоуспокаиваться.  
Вопрос безопасного поведения ребенка необходимо рассматривать в трех про­екциях. Во-первых, это ограждение от преступных посягательств со стороны других лиц. Во-вторых, пресечение возможности попадания ребенка в преступную среду и, как следствие, совершение им преступлений.

В-третьих, самобезопасность, то есть умение вести себя так, чтобы избежать получения травм по собственной неосторожности.  
Коротко рассмотрим, каким должно быть поведение подростка в ти­пичных ситуациях.

Преступные посягательства на несовершеннолетнего могут классифициро­ваться по различным типам. Изучая вопрос безопасного поведения, логично было бы классифицировать преступные посягательства по месту их совершения (дом или улица), а также по виду преступления (кража, открытое хищение, причинение вреда здоровью, преступления сексуальной направленности). В любом случае основами безопасности будут осмотрительное поведение ребенка, а также умение принять быстрое и верное решение.

Ни в коем случае ребенок, в особенности оставаясь дома в одиночестве, не должен открывать двери незнакомым людям и не вести с ними длительных диалогов через дверь. Достаточно дать понять неизвестному, что дома присутствуют взрослые, но в силу каких-то причин они не могут подойти к двери. Если звонит телефон, нужно обязательно ответить на звонок, но при этом, если звонящий не знаком ребенку, не называть себя, номера телефонов, а также следует уточнить цель, номер телефона звонящего и закончить разговор.

Идя по улице, ребенок должен уметь держать окружающую обстановку под контролем. При малейших подозрениях о попытке вхождения со стороны незнакомых людей в какой-либо контакт, в особенности если поведение их носит явно агрессивный и угрожающий характер, следует немедленно сменить маршрут движения и попытаться скрьпъся. Можно зайти в место массового пребывания людей, например, в торговый центр. Если это все же не удалось и преступник начал осуществлять свои намерения, нужно создавать как можно больше шума: кричать, звать на помощь, оказывать сопротивление.

Входя в подъезд или в лифт, необходимо осмотреться и убедиться, что в приближении нет лиц, которые потенциально могут напасть в замкнутом пространстве, где попытки скрьпъся или позвать на помощь будут сильно ограничены.  
Ребенок ни в коем случае не должен вступать в разговоры с незнакомыми людьми и соглашаться идти с ними, даже если будет обещана реализация его самых сокровенных желаний.

Чтобы уберечь себя от получения разного рода травм, не связанных с совершением в отношении него преступлений, ребенок должен знать и правиль­но применять элементарные правила дорожного движения, уметь пользоваться бытовыми приборами, знать основные телефоны аварийных и специальных служб, а также ближайших родственников. Кроме того, ему необходимо внушить, насколько опасны места, где проводятся строительные и ремонтные работы.

Воспитание у детей привычек безопасного поведения - одна из самых больших проблем, потому что их, как магнитом, тянет на заброшенные стройки и иные опасные объекты, где есть возможность побегать, попрыгать и полазать в экстремальных условиях. Учитывая, что чувство опасности у детей развито гораздо слабее, чем у взрослых, а координация движений зачастую еще недостаточна, то нередки случаи, когда такие прогулки заканчиваются несчастными случаями, в том числе и со смертельными исходами.

Это лишь основополагающие принципы безопасного поведения ребенка. Подробнее они изложены в ваших памятках. Надо понимать, что всех ситуаций предусмотреть невозможно, поэтому очень важно научить наших детей быть осмотрительными и уметь правильно реагировать на опасную, пусть даже зачастую только потенциально опасную ситуацию.  
Я умышленно не стал останавливаться на вопросе предотвращения попадания ребенка в преступную среду, так как в этом случае нужно говорить скорее о наших с вами действиях: контроле за текущим поведением ребенка, внушении ему определенных моральных и этических ценностей, принятых в цивилизованном обществе, желании и умении заинтересовать и занять его. И наконец, суметь понять ребенка, быть его другом, а не только жестким родителем, вставшим в оппозицию.

**СОВЕТЫ**

1. Никогда и никому не рассказывать о распорядке дня в семье.
2. Носить ключи в специальном кармане.
3. Не выстаалять напоказ мобильный телефон, дорогие веши, наличные деньги.
4. Никого не приглашать в пустую квартиру.
5. Не играть вблизи дорог или стоящих автомашин. Не лазать в подвалы и на чердаки.

**ДОМА**

1. Тщательно закрывать двери и окна в квартире.
2. Не открывать дверь незнакомцам, даже если они представляются сотрудником милиции, работником коммунальных услуг или почты, сослуживцем родителей, соседом.
3. Не говорить, что он один дома (сказать, что папа спит, брат смотрит телевизор, мама разговаривает по телефону и т.д.).
4. В случае опасности звонить в милицию («02») или в службу спасения («112»), родителям, а если нет телефона или он не работает, выйти на балкон или открыть окно и громко кричать: «Пожар!»
5. Не вступать в диалог с незнакомцами по телефону, никогда не отвечать «Квар­тира таких-то».

• Если позвонивший представляется другом родителей и уговаривает ребенка напомнить адрес, который он, якобы, забыл - попросить перезвонить позже или сообщить рабочий телефон родителей.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

Не надо спешить называть позвонившего по имени (пусть он сам представится). Затем необходимо немедленно перезвонить родителям и предупредить о звонке.

1. Если в дом проникли преступники, не пытаться с ними бороться, бежать из квартиры прочь, звать на помощь соседей, прохожих, громко крича: «Пожар!».
2. Если дверь в квартиру открыта, около нее стоит посторонний, на пороге лежат чужие сумки или собранные вещи - не подходить к квартире, позвонить соседям, попросить о помощи.
3. При выходе из квартиры даже «на минуточку» - посмотреть в глазок и выйти только, если на площадке нет посторонних, закрыть дверь на ключ.
4. Если ребенок уходит из дома в отсутствие взрослых, необходимо оставить записку, куда и с кем он идет, где его искать и во сколько он придет.

**НА УЛИЦЕ**

1. На все уговоры незнакомых людей пойти с ними или предложения отвезти на машине ребенок должен сказать: «Нет!». Никогда не соглашаться идти в гост к незнакомцу.
2. Не вступать в разговор с незнакомцами, даже если это подростки. Если группа подростков резко направляется в сторону ребенка - перейти через дорогу или зайти в первый попавшийся магазин.
3. Не подходить к подъезду, когда там маячит незнакомец, дождаться соседа или знакомого.
4. Если ребенку показалось, что он встречает одного и того же человека по дороге или тот стал часто появляться рядом, он должен рассказать об этом родителям, попросить провожать и встречать его, сменить маршрут. Маршрут ребенка должен быть безопасным: двигаться надо по освещенным уликам, обходить стороной парки и лесные массивы.
5. При первом же требовании добровольно отдать деньги (кольцо, браслет, дорогую обувь, модную куртку, плеер, телефон). Жизнь дороже!
6. Не садиться в машину, даже если за рулем или в салоне женщина. Ответить категорическим отказом. Если водитель вышел из машины и идет к ребенку - бежать как можно быстрее в первый попавшийся двор, там остановиться, крикнуть «Мама!» и помахать рукой, будто увидел именно того, кого звал. Не важно, что в окне никого нет, вряд ли преступник будет всматриваться в окна, привлекая к себе внимание.
7. Если ребенка насильно сажают в машину - кричать: «Меня зовут... Мой телефон... Позвоните моим родителям!» или: «Меня хотят украсть! Я не знаю этих людей! Позовите милицию!» Текст должен быть максимально кратким и не содержать лишней информации. Ребенок обязан помнить его всегда.
8. Если ребенок потерялся, пусть зайдет в первый попавшийся магазин или кино­театр, больницу или аптеку, в отделение милиции и попросит связаться с родителя­ми по телефону. На одежде ребенка должна быть пришита метка с именем, фами­лией, телефоном, а также медикаментозными противопоказаниями, если они есть.
9. Если на улице стреляют - не выходить из дома, не подходить к окну.
10. Стрельба застала на улице? Лечь на землю и постараться отползти за угол дома или за любую преграду (остановку, клумбу). Если ничего такого поблизости нег, закрыть голову руками и лежать спокойно. Стреляющие ориентируются на резкое .движение и попытка убежать может стоить жизни.

**В ШКОЛЕ**

1. Если в школу приходит незнакомец, говорит, что его прислала мама (папа, бабушка с дедушкой) и предлагает пойти с ним - отказаться!

2. Не выходить из класса во время урока, даже если приходит старшеклассник, который уверяет, что ему поручили позвать ребенка к директору. Дождаться перемены и попросить учителя проводить в кабинет.

3.Не заходить в школьный туалет, если там находится большая компания подростков или стоит незнакомый взрослый человек.

4.Не спешить соглашаться куда-то идти с новым приятелем. Сначала надо узнать, что он за человек, какие у него друзья.

5.Если друзья подговаривают украсть что-то в магазине или ограбить людей - это серьезное уголовно наказуемое преступление. Необходимо отказаться и постараться избавиться от такой компании. Поговорить о сомнениях в правильности действий своих друзей с родителями или другими взрослыми людьми, который ребенок доверяет.

**ПОДРОСТОК**

Самые большие проблемы возникают у детей, родителей, учителей именно в пубертатный период. Когда мы ждали малыша, мы знакомились со всей литературой, и нужно сказать ее, очень много. Но вот ребенок вырос, начались проблемы, а мы не знаем, что делать?

Подростковую психику часто называют периодом «гормональной дури». У подростка происходит поиск и становление своего «я» - это стремление освободиться от влияния взрослых и общаться со сверстниками. Такие реакции проходят мягче в тех семьях, где благоприятная обстановка: взаимопонимание, уважение друг к другу, где подросток, как и все члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности.

**За что «сражается» ребенок в переходном возрасте?**

1. За то, чтобы перестать быть ребенком.
2. За самоутверждение (среди сверстников, взрослых).
3. За неприкосновенность.
4. Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

**Советы для родителей:**

* помогите подростку создать гармонию души и тела;
* замечания делайте доброжелательным, спокойным тоном;
* не используйте ярлыков и не навязывайте сомнительных примеров;
* помогите подобрать литературу ( «Для юноши», «Для девушки»).

**Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подросших детей?**

1. Признать право ребенка на самостоятельность.
2. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.
3. Не создавайте в семье «революционную» ситуацию. Если такое случилось, найдите пути мирного разрешения.
4. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
5. Помните, что каждый человек имеет право на ошибку, и не забывайте слова Гете: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках».

**РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Школьные годы – важнейший период жизни человека. Это период интенсивного роста и совершенствования организма, развития высшей нервной деятельности, формирования основных черт характера.

Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Правильный режим – основа жизни каждого, главное условие сохранения здоровья. Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма. Вот почему режим дня так важен. Строгое соблюдение режима дня необходимо для здоровья и правильного развития школьника. Благодаря соблюдению режима обеспечивается высокая работоспособность в течение дня.

Основными элементами режима дня школьника являются:

· учебные занятия в школе и дома;

· активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;

· регулярное и достаточное питание;

· физиологически полноценный сон;

· свободная деятельность по индивидуальному выбору.

Рекомендации по составлению распорядка дня школьника:

· Начните день с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию и позволяет организму активно включиться в работу. Ее продолжительность в зависимости от возраста – от 10 до 30 минут.

· После утренней зарядки переходите к водным процедурам – утреннее умывание, ежедневный душ.

· Обязательно завтракайте, причем завтрак должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребенка.

· Вернувшись из школы, Вы должны пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых – 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора.

· Оптимальным временем для приготовления уроков служит период с 16 до 18 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15-минутные перерывы.

· Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость, возникает добавочная нагрузка на мозг.

· 1,5-2 часа свободного времени используйте для занятий по интересам. Оптимальная длительность просмотра телепередач – не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю.

· Находитесь на свежем воздухе достаточное количество времени. Лучшими считаются подвижные игры на свежем воздухе, дающие хороший оздоровительный эффект, и занятия спортом – плавание, лыжный спорт, велоспорт, волейбол, баскетбол, футбол, танцы и другие в зависимости от желания и способностей. Особенно важно пребывание на улице вечером перед сном.

· Спите не менее 9-10,5 часов. Важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание и легкое пробуждение

· Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

· Если Вы занимаетесь во вторую смену, делать уроки вечером не следует, домашнее задание нужно готовить через 30 минут после завтрака.

· В период подготовки к экзаменам не меняйте режим дня. Не занимайтесь до глубокой ночи. Подготовку к экзаменам лучше проводить в утренние и дневные часы.