**Тема: *«Безопасное поведение – осознанный выбор».***

Безопасное поведение как осознанный выбор можно рассмотреть с разных сторон. Но в первую очередь, пример безопасного поведения должны подавать родители. Будь это соблюдение ПДД или здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек.

**Что лучше и охотнее всего любят делать дети?** Конечно, подражать нам, взрослым, при этом они, в дальнейшем, подсознательно «на автомате» в похожих ситуациях поступают именно так, как это делаем мы. Если у папы и мамы есть привычка перед уходом из дома проходить по всем комнатам, запирая при этом все окна, выключая электроприборы и прочие устройства - будьте уверены, эта полезная привычка появится и у их детей.
Потому находясь рядом со своими детьми, старайтесь в полной мере, очень серьёзно относится к своим повседневным привычкам, в первую очередь это относится к:

* соблюдению правил дорожного движения,
* общению с незнакомыми людьми и визитёрами,
* открыванию дверей незнакомцам,
* ответам на телефонные звонки и многому другому.

**Один из аспектов безопасного поведения – это соблюдение техники безопасности.** В школе, на улице, дома, на дороге, на воде и т.д. Начать можно буквально с не завязанных шнурков у детей, а закончить неосторожными играми на дороге, у воды. Безопасность в сети Интернет также очень обширная тема. Причины, которые приводят к несчастью, укладываются в сравнительно небольшое число типичных штатных ситуаций, которые можно предупредить. Частой причиной возникновения травм являются падения. Это происходит, когда учащиеся затевают игры без оговоренных правил. Травмы, возникающие при падении, могут быть самые разнообразные: переломы конечностей, тяжелые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и так далее. Младшие школьники устраивают игры без правил, не сознавая их опасности: толкают друг друга на лестнице, играют с дверями. Учащиеся старших классов часто совершают рискованные поступки, неправильно считая их доказательством собственной удали.

**Правила дорожного движения**.

Стоит только начать разговор на эту тему, как дети сами продолжают «… это правила жизни». Что не может не радовать, конечно. Тем не менее, не всегда эти правила выполняются. И поэтому необходимо постоянно вести разговор на эту тему, контролировать выполнение детьми ПДД и, само собой, подавать только правильный пример.

**Безопасность в быту.**

Почему именно дети становятся жертвами преступлений? Потому что дети доверчивы и беспечны! У них нет жизненного опыта, их очень легко чем-нибудь заинтересовать. А преступник может подобрать нужный ключик к любому ребенку. Поэтому, прежде чем что-то делать, вашему ребенку нужно хорошо обдумать свои действия. Избежать беды можно. Для этого надо лишь правильно оценить ситуацию и принять правильное решение.

**Ситуация – один дома.**

У вас работа, дома остаётся школьник(ца), контролировать деятельность которых можно только по телефону. Вы должны быть уверены в том, что он точно знает и умеет правильно поступать в следующих ситуациях:

• ребёнок точно знает, как и кому из соседей подать сигнал об опасности;

• пожар дома или у соседей (сверху, снизу);

• прорвало трубу;

• необходимость вызова экстренной помощи;

• звонок в дверь незнакомца;

• вход и выход из своей квартиры;

• поездка в лифте;

• внезапное ухудшение здоровья;

• заблудился на улице;

• необходимость перехода на другую сторону проезжей части дороги.

Соблюдая правила безопасности, ребенок сможет принять правильное решение в сложной ситуации. Для этого нужно усвоить «Правило четырех НЕ»:

} НЕ разговаривай с незнакомцами и не впускай их в свой дом.

} НЕ заходи с незнакомцами в лифт и в подъезд.

} НЕ садись в машину к незнакомцам.

} НЕ задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Когда мы говорим об осознанном выборе отказа от курения, алкоголя, наркотиков, то кроме собственного примера, необходимо готовить ребенка справляться с давлением сверстников.
**Как справиться с давлением сверстников**. Шесть способов сказать алкоголю «нет»: (от самого мягкого варианта до наиболее категоричного)

• Нет, спасибо.

• Что-то мне не хочется, а у вас есть сок или вода?

• Алкоголь меня не интересует.

• Ты говоришь со мной? Забудь об этом!

• Почему ты ПРОДОЛЖАЕШЬ давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?!

• Отстань.

Научите ребенка самостоятельно принимать решения, научите, глядя в глаза, говорить «нет». Постарайтесь выстроить с ребенком доверительные отношения и поддерживать их. Мы - родители должны знать, чем дышит наш ребенок, с кем дружит, где бывает. Чтобы своими переживаниями радостными или грустными он делился с нами, чтобы знакомил нас с новыми друзьями. Кто, как не родители должны поддержать ребенка или удержать от опрометчивого шага, помочь понять истинные ценности. Не найдя поддержки и понимания у родителей, подросток может найти их и, скорее всего, найдет в другом месте, у других людей. Вопрос в том, кем окажутся эти люди, и какие ценности они исповедуют.

**Безопасное поведение в конфликтной ситуации.** Многие мастера единоборств в своих рекомендациях по азам самообороны говорят, что самооборона – это сделать всё от себя возможное, чтобы избежать драки и борьбы когда кто-то угрожает или нападает на нас. Самооборона — это использование, прежде всего, ума, а не кулаков. Поэтому лучший способ справиться с нападением или угрозой нападения заключается в попытке избежать его. Таким образом, вы меньше всего рискуете нанести себе физический и моральный вред. Один из способов избежать потенциального нападения состоит в том, чтобы доверять своим инстинктам.

**Деэскалация плохой ситуации.** Злоумышленники не всегда незнакомцы, которые выпрыгивают из темных переулков. К сожалению, подростки могут подвергнуться нападению и со стороны тех людей, которых они знают. Вот где ещё один важный навык самообороны вступает в игру. Это умение на языке экспертов по самообороне называется *деэскалацией*.

***Деэскалация*** *— сужение масштабов, уменьшение, ослабление чего либо.*(Толковый словарь)

Под деэскалацией ситуации мы подразумеваем говорить или действовать таким образом, чтобы предотвратить ухудшение ситуации. Классический пример деэскалации отдать грабителю свои деньги вместо того, чтобы бороться или бежать. Но деэскалация может работать и в других случаях. Например, если кто-то преследует вас на улице и пытается заговорить, когда вокруг никого нет, вы можете оттянуть момент нападения соглашаясь с ним и вступив в диалог. Затем вы можете перенаправить фокус внимания оппонента ("Ой, вон мои родители!"), и спокойно разрешить ситуацию.

**Глобальная сеть Интернет.** Младшие подростки, как правило, проходят через период низкой самооценки; ищут поддержку у друзей и неохотно слушают родителей. Более старшие ищут свое место в мире и пытаются обрести собственную независимость; они охотно приобщаются к семейным ценностям. В этом возрасте подростки уже полноценно общаются с окружающим миром. Они бурлят новыми мыслями и идеями, но испытывают недостаток жизненного опыта. Родителям важно продолжать следить, как в этом возрасте их дети используют интернет.

**Что делают подростки в сети Интернет.** Они скачивают музыку, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями и играют. Кроме того, подростки активно используют поисковые машины. Большинство пользовалось чатами, и многие общались в приватном режиме. Мальчики в этом возрасте склонны сметать все ограничения и жаждут грубого юмора, крови, азартных игр и картинок для взрослых. Девочкам больше нравится общаться в чатах.

**Онлайн-игры.** Родители рассказывают, что многие дети сейчас с головой уходят в онлайн-игры. Компьютер включается сразу по приходу из школы и выключается только перед сном. Во время пребывания в школе, процесс идет через мобильный телефон. Благо возможности современных гаджетов это позволяют. Сейчас много игр, в которых можно усиливать позиции с помощью реальных денег. И случается так, что родители дают детям деньги на одни цели, а дети их тратят на другие. Так, совсем недавно выяснилось, что семиклассник в течение почти 3 месяцев исправно брал деньги на репетитора, а до репетитора не доходил, а все деньги вкладывал в онлайн-игру. Каково было родителям узнать, на что они работают. И выяснилось все случайно, когда учитель заметила, что ученик ведет переписку в телефоне во время урока. Переписка же велась именно в онлайн-игре, активно обсуждались различные приспособления из игры, которые можно приобрести за деньги.

Приблизительно так же было обнаружено участие восьмиклассника в группе «Спайсы и насвай».

Существует много сайтов, содержащих полезную для родителей информацию о безопасности в сети. Вот один из них: Ярославский **Интернет-проект для несовершеннолетних «Подросток и закон».** Здесь есть советы по безопасности, ссылки на полезные в этом плане ресурсы, информация о правах и обязанностях несовершеннолетних в разном возрасте

**Кибербуллинг**. В сети Интернет, как и в обычной жизни, встречаются злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, устроить травлю. Такие люди могут встретиться на форумах и чатах. Сложное слово кибербуллинг в современном мире как раз и означает преследование человека сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание.

**Онлайн-общение**. В сети Интернет, так же как и вне дома и школы нужно помнить о личной безопасности и вести себя осторожно, чтобы не попасть «в лапы» злоумышленников.

**Личные данные**. Волку дверь не открывайте! У интернет-мошенников ничего не получится, если только мы сами не откроем им дверь – не сообщим им наши пароли, не загрузим на свой компьютер сомнительные файлы или не дадим возможность пользоваться нашей сетью незнакомым людям.

**Скачивание/хранение информации.** Любой материал, выставленный в сети Интернет: фото, видео, музыка, картинки и тексты, – имеет своего автора, а значит – охраняется законом (часть 4 Гражданского кодекса Российской Федерации).

**Вредоносные программы**. Что нужно знать об угрозе заражения вредоносным программным обеспечением?

**Советы по безопасности:**

■ Создайте список домашних правил интернета при участии подростков. Следует указать список запрещенных сайтов, часы нахождения в Сети и руководство по общению в интернете (в том числе и в чатах).

■ Держите компьютеры с подключением к интернету в общих комнатах.

■ Беседуйте с детьми об их друзьях в интернете и о том, чем они занимаются, так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми подростки общаются, используя мгновенный обмен сообщениями, и убедитесь, что эти люди им знакомы.

■ Используйте средства блокирования нежелательного как дополнение — не замену — к родительскому контролю.

■ Знайте, какими чатами и досками объявлений пользуются дети и с кем они общаются. Поощряйте использование модерируемых чатов и настаивайте, чтобы подростки не общались с кем-то в приватном режиме.

■ Настаивайте, чтобы они никогда не соглашались на личные встречи с друзьями из интернета.

■ Научите детей никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в интернете.

■ Научите детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения. Объясните, что иначе подростки могут нарушить авторские права и тем самым закон.

■ Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам об этом. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится. Получите дополнительную информацию об обращении с интернет-преступниками и хулиганами.

■ Говорите с детьми о здоровой половой жизни, так как в интернете дети могут легко натолкнуться на порнографию или сайты «для взрослых».

■ Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в интернете своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

■ Возьмите за правило знакомиться с сайтами, которые посещают подростки. Убедитесь, что дети не посещают сайты с оскорбительным содержимым, не публикуют личную информацию или свои фотографии.

■ Ребята не в коем случае не должны использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

■ Убедитесь, что подростки советуются с вами перед покупкой или продажей чего-либо в интернете.

■ Обсудите с подростками азартные сетевые игры и их возможный риск. Напомните, что для детей это незаконно.

**Ещё одна проблема безопасного поведения, становящаяся актуальной с наступлением новогодних праздников – это использование пиротехнических изделий.** Часто происходят несчастные случаи при использовании пиротехнических изделий несовершеннолетними без присмотра взрослых.Родителям стоит обсудить с детьми планы на период каникул и предложить по возможности альтернативные развлечения. В своём желании контролировать ребёнка нельзя перегибать палку, однако не стоит быть и излишне доверчивым. Недаром говорят: «Доверяй, но проверяй». Важно знать, где, когда и с кем находится ваш ребёнок, а также как с ним связаться при необходимости