

# Правила поведения

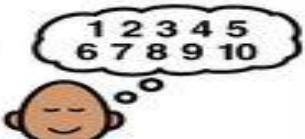
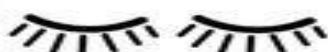
# Как мне успокоиться



Когда я расстроен, сердит или недоволен, я могу использовать следующие способы, чтобы успокоиться...



**Закрыть глаза и посчитать до десяти**



**Глубоко подышать и посчитать до пяти**



5 4 3 2 1



**Попрыгать на батуте или покачаться на качелях**



**Попросить перерыв и отдохнуть**



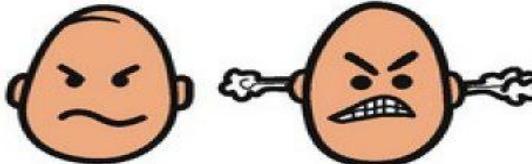
**Прогуляться**



**Попросить помочь у взрослого**



# Как вести себя, когда я злюсь



Злиться - это **нормально**.

Каждый человек иногда испытывает чувство злости.

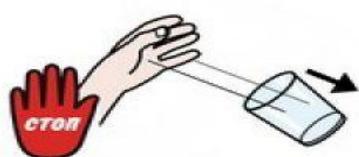
**но** **НЕЛЬЗЯ**



причинять боль и вред СЕБЕ  
(царапать и кусаться себя,  
биться головой)



причинять боль и вред ДРУГИМ ЛЮДЯМ  
(царапаться, кусаться, плеваться, драться)



швырять предметы



валиться на полу  
и кричать



ругаться и оскорблять  
других людей



**Если я буду делать все эти вещи,  
люди не захотят со мной общаться!**

**ПРАВИЛЬНО**

# ЧТО МОЖНО, а ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ШКОЛЕ



Когда я - в школе, я должен соблюдать правила и вести себя хорошо.

## Что делать **МОЖНО**



Быть вежливым! Не забывать здороваться и говорить "спасибо" и "пожалуйста".



Внимательно слушать учителя, отвечать на его вопросы.



Быть дружелюбным с другими детьми, общаться и играть с ними.



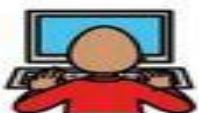
Внимательно и старательно делать классную работу.



Говорить негромко.



Читать книги.



Использовать компьютер, когда разрешено.

## Что делать **НЕЛЬЗЯ**



Кусать себя!



Кусать других людей!



Кричать и истерить!



Биться головой об стены или предметы!



Ломать предметы!



Рвать вещи!



Пинать, толкать и бить других людей!



Залазить на предметы мебели!



Смеяться над другими, показывать на них пальцем!



Плеваться!



Обзываться!



Ругаться и повышать голос!

# Кусаться нельзя!



Я люблю играть с моими друзьями в разные игры



Иногда мне хочется, чтобы друзья играли по моим правилам или в те игры, которые нравятся мне



Если друзья отказываются делать по-моему, я расстраиваюсь и сердлюсь.



Когда я сердлюсь, то кусаю других детей и делаю им больно



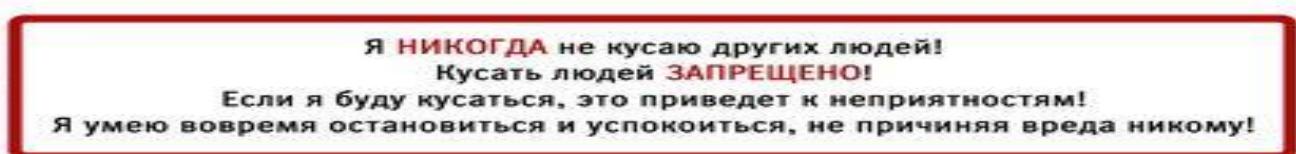
Когда я кусаю других детей, они обзываются, плачут и не хотят больше дружить и играть со мной



Когда мне хочется укусить кого-нибудь, я **НЕ** должен делать этого! Необходимо глубоко подышать, прогуляться или послушать спокойную музыку. Это поможет мне успокоиться и продолжить игру с друзьями



**стоп!**



# **Если друг отобрал мою игрушку**



*иногда я играю с другом, и он отбирает мою игрушку...*



*если я чувствую,  
что рассердился*

*я должен глубоко подышать...*



*я могу полепить пластилин или тесто, чтобы успокоиться...*



*когда я успокоюсь, то вернусь к игре с моим другом...*



*взрослые гордятся мной, и я - счастлив!*

## Как попроситься поиграть вместе



Иногда мои друзья играют в игры без меня.



Мне тоже хочется поиграть, но я не могу просто подойти и начать играть вместе с ними.



1

Я должен подойти к друзьям и спросить: "Могу я тоже поиграть с вами?"  
Я должен подождать, что они ответят.



Если они ответят "ДА" - я скажу "Спасибо" и начну играть вместе с ними.  
Если они ответят "НЕТ" - я скажу "Ничего страшного. Может быть в следующий раз" и не буду участвовать в игре.



Друзья счастливы, что я спрашиваю у них разрешения поиграть вместе!  
Они играют со мной и нам весело!

# Как мое поведение влияет на других людей

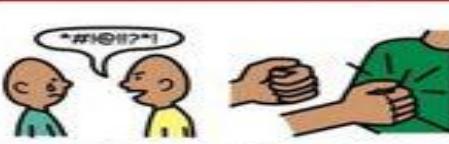
## Вызывает агрессию или сильное раздражение



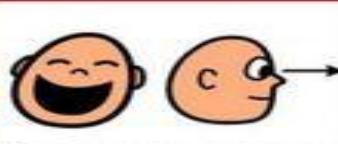
Если я нарушаю чужое личное пространство, дышу в лицо другим людям, наклоняюсь к ним близко, трогаю их



Если я беру чужие вещи без спроса или спрашиваю разрешение, но хватаю вещь, не дождавшись ответа.



Если я проявляю грубоść и агрессию (толкаюсь, пинаюсь, дерусь, пллююсь, кусаюсь, царапаюсь, показываю язык, обзываюсь или говорю обидные вещи)

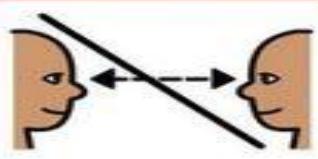


Если я разглядываю в упор незнакомых или малознакомых людей и тем более показываю при этом на них пальцем и смеюсь

## Рассстраивает и вызывает желание прекратить общение со мной



Если я не вежлив (не здоровуюсь, не благодарю, не прощаюсь, перебиваю собеседника)



Если я во время беседы не смотрю в глаза собеседнику, а смотрю по сторонам



Если я настаиваю, чтобы все было по-моему, а когда другие люди не соглашаются делать по-моему, я кричу, ругаюсь, падаю на пол и закатываю истерику



Если я жадничу и не делясь с друзьями игрушками и другими вещами

## Я нравлюсь людям, они хотят со мной общаться и быть моими друзьями



Если я - вежливый и доброжелательный, улыбаюсь людям при встрече, не забываю здороваться и благодарить



Если я - внимательно слушаю собеседника, смотрю ему в глаза, киваю головой и задаю вопросы о том, о чём он рассказывает



Если я делаю добрые дела: уступаю место в транспорте, помогаю донести тяжелую сумку, выполняю просьбы родных и друзей



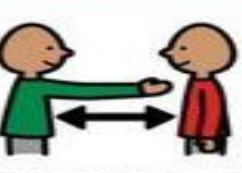
Если я делясь с друзьями своими игрушками, соблюдаю очередь в игре и не настаиваю на своих правилах.



Если я заступаюсь за тех, кого обижают, не дерусь, не обзываюсь и не причиняю вред другим людям и вещам



Если я слушаюсь взрослых, и, даже если мне отказывают в моих просьбах, я не ругаюсь и не закатываю истерики



Если я уважаю личное пространство других людей и не беру чужие вещи без спроса.



Если я хорошо знаю и соблюдаю правила поведения, и не совершаю импульсивных и необдуманных поступков