

Правила поведения

Как мне успокоиться



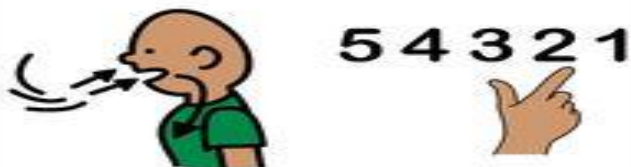
Когда я расстроен, сердит или недоволен, я могу использовать следующие способы, чтобы успокоиться...



Закрывать глаза и посчитать до десяти



Глубоко подышать и посчитать до пяти



Попрыгать на батуте или покачаться на качелях



Попросить перерыв и отдохнуть



Прогуляться



Попросить помощи у взрослого



Как вести себя, когда я злюсь



Злиться - это нормально.

Каждый человек иногда испытывает чувство злости.

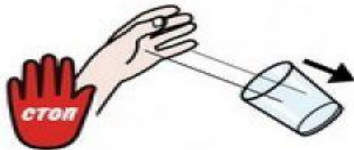
НО НЕЛЬЗЯ



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



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



швырять предметы



валяться 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!

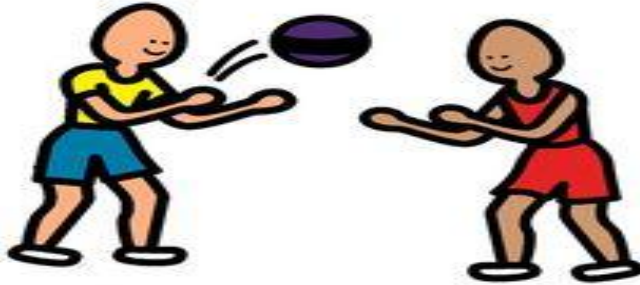


Обзывать!



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 сержусь.



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



Когда я кусаю других детей, они обижаются,
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



Я **НИКОГДА** не кусаю других людей!
Кусать людей **ЗАПРЕЩЕНО!**
Если я буду кусаться, это приведет к неприятностям!
Я умею вовремя остановиться и успокоиться, не причиняя вреда никому!

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...



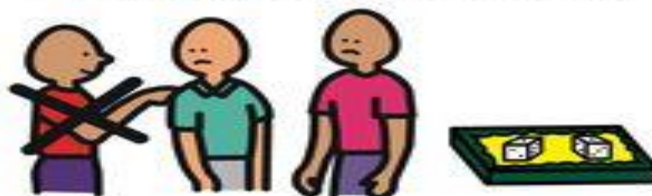
взрослые гордятся мной, и я - счастлив!



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



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 грубость и агрессию (толкаю, пинаю, дерусь, плюю, 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

Расстраивает и вызывает желание прекратить общение со мной



Если я не вежлив (не здороваюсь, 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 жадничая и не делюсь 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 чем он рассказывает



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



Если я делюсь 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