



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

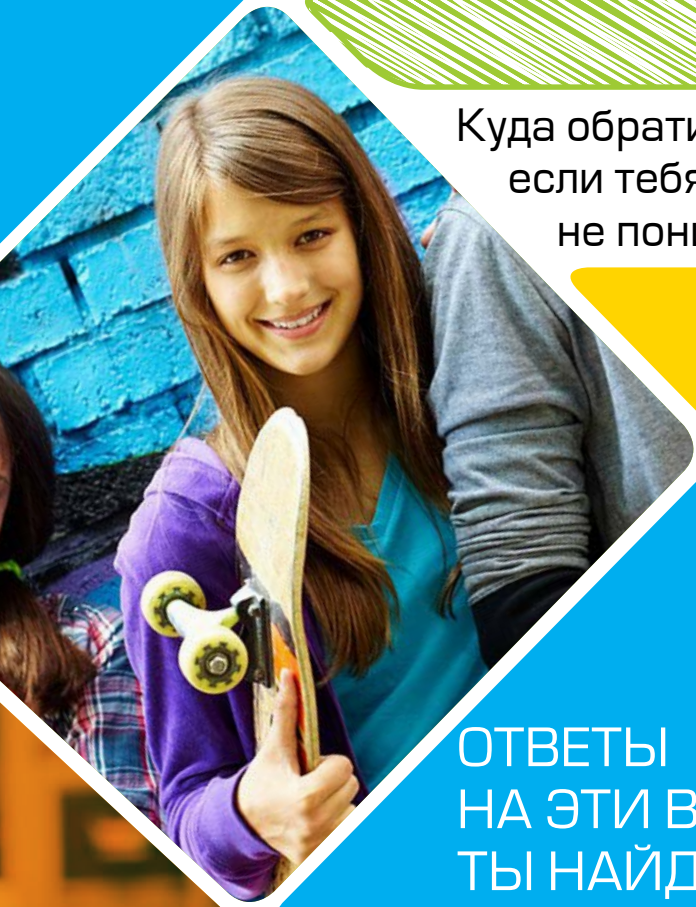
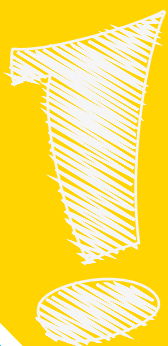




ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ
В ТРУДНУЮ
СИТУАЦИЮ?



Куда обратиться,
если тебя никто
не понимает?



ОТВЕТЫ
НА ЭТИ ВОПРОСЫ
ТЫ НАЙДЕШЬ
В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ

A photograph of a young woman with long brown hair, smiling and holding a skateboard. She is wearing a purple long-sleeved shirt over a blue t-shirt. The background of the photo is a blue brick wall.

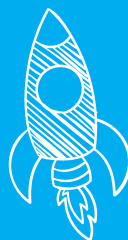
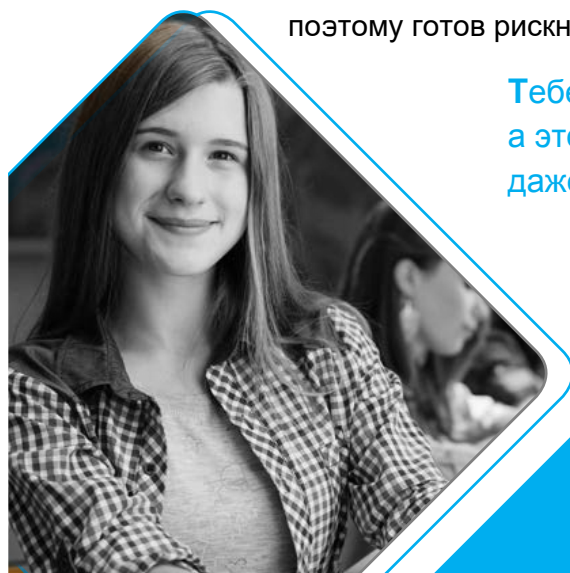


ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

Пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены:

- идет физиологическая перестройка: ты интенсивно растешь и изменяешься, что может вызвать недовольство собой, тревогу, плохое настроение
- идет формирование ценностей: ты стремишься утвердить свои ценности, поэтому спешишь противопоставить себя миру взрослых, иногда ощущаешь полное непонимание, как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников
- идет формирование самооценки: ты сравниваешь себя с другими (нередко не в твою пользу), что может приводить к недовольству собой и стремлению всем доказать что-то
- ты ищешь свое место в жизни и среди людей, поэтому готов рискнуть.

Тебе важно утвердить свое «Я»,
а это иногда связано с трудностями и
даже опасностями!





ЧТО СОЗДАЕТ УГРОЗУ ДЛЯ ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

Угроза для твоей безопасности существует, когда ситуация вызывает у тебя негативные переживания, порождает тревогу и страх, приводит тебя к ощущению беспомощности, переживанию одновременно невозможности так жить дальше и изменить ситуацию; когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в незаконную деятельность; когда нарушаются твои права на благополучие и защиту.





ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации. Тебе кажется, что тебя никто не понимает?

Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

ЗНАЙ! ПОМОЩЬ ЕСТЬ!





ТЫ МОЖЕШЬ СПРАВИТЬСЯ САМ

Не держи в себе мысли и чувства!

Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители!

Помни, что ты всегда можешь найти у них совет, помощь, защиту.

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в специализированном центре.

Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в иной сложной ситуации.

ТЫ ВСЕГДА
МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ
В КРУГЛОСУТОЧНЫЕ
В СЛУЖБЫ
ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ
В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**





КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с чужим человеком или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. В результате, попав в сложную ситуацию, ты будешь самостоятельно искать решение и часто поступать опрометчиво. Эти решения могут привести тебя совсем не туда, куда бы ты хотел.

ЗАПОМНИ!

- Если ты подвергаешься насилию в семье или школе...
- Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые...
- Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи...
- Если тебе кажется, что весь мир против тебя...
- Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...
- Если тебе кажется, что ты остался совсем один...

САМОЕ ВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОНЯТЬ ТЕБЯ И ПОМОЧЬ!



- Как не упасть духом и найти выход из трудной ситуации?
- Как добиться результата, не потеряв свое достоинство?
- Как наладить отношения с родителями, сверстниками?
- Как найти свое место в жизни?
- Как себя вести, чтобы не попасть в беду?



**СПЕЦИАЛИСТЫ ЗНАЮТ
ОТВЕТЫ НА ЭТИ И ДРУГИЕ
ВОПРОСЫ И ВМЕСТЕ С
ТОБОЙ СМОГУТ ОТСТОЯТЬ
ТВОИ ЗАКОННЫЕ ПРАВА НА:**



- жизнь;
- уважение твоего человеческого достоинства;
- заботу со стороны родителей и государства;
- защиту от любого вида насилия и жестокости;
- на медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

**ГЛАВНОЕ ЗНАЙ -
НЕРАЗРЕШИМЫХ
СИТУАЦИЙ
НЕ БЫВАЕТ !**



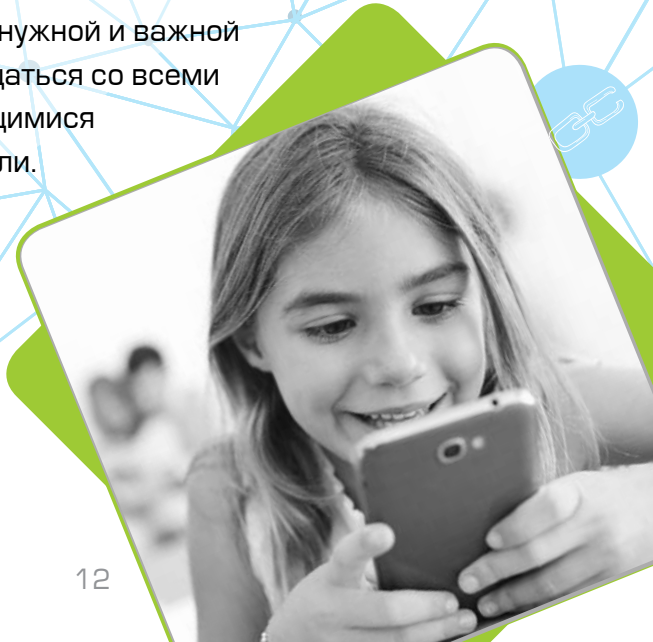
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКИ

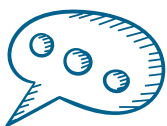


ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН?



Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»? И уж точно, знаешь, почему! Ваш привычный мир — интернет-среда — такое удобное и логичное жизненное пространство. Интернет — твой незаменимый помощник в учебе и развлечениях. Здесь ты находишь много нужной и важной информации, можешь общаться со всеми своими друзьями, находящимися даже на другом конце Земли.

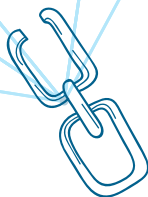




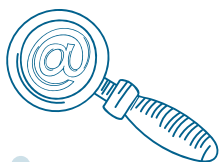
НО ВСЕГДА ЛИ ЭТО БЕЗОПАСНО?

Информацию в Интернете трудно проверять, поэтому злоумышленники могут использовать интернет–пространство для распространения информации, опасной для твоего здоровья, развития и даже жизни.

Через Интернет злоумышленники могут получить **ДОСТУП К ТВОЕЙ ЛИЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ, СВЕДЕНИЯМ О ТВОЕЙ СЕМЬЕ** и использовать это в преступных целях; вовлечь тебя в опасные игры, группы и сообщества, втянуть в незаконную деятельность и причинить вред.



КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКАМ И КАК САМОМУ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?



**ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСЕН, ЕСЛИ
ТЫ ИСПОЛЗУЕШЬ РАЗРЕШЕННЫЕ
САЙТЫ, УМЕЕШЬ РАБОТАТЬ
С ИНФОРМАЦИЕЙ, КРИТИЧНО
ОТНОСИШЬСЯ К НЕЙ!**



Для обеспечения безопасности
при использовании Интернета
соблюдай простые правила



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ–СРЕДЕ



ВСЕГДА СПРАШИВАЙ РОДИТЕЛЕЙ
о том, что тебя встревожило в интернете.
Они помогут тебе понять, безопасно
ли это или нет!



ДОБАВЛЯЙ
В ДРУЗЬЯ
ТОЛЬКО
ЗНАКОМЫХ
ТЕБЕ ЛЮДЕЙ



НЕ ОТПРАВЛЯЙ
ФОТОГРАФИИ
ЛЮДЯМ,
КОТОРЫХ
ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ



НЕ РАССКАЗЫВАЙ О СЕБЕ
НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ: где ты живешь,
в какой школе учишься, не давай номер
телефона



НЕ ВСТРЕЧАЙСЯ ВЖИВУЮ БЕЗ ВЗРОС ЛЫХ
С ЛЮДЬМИ ИЗ ИНТЕРНЕТА.
В интернете многие люди рассказывают о
себе неправду



НО, В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, общаясь в интернете,
БУДЬ ДРУЖЕЛЮБЕН С ДРУГИМИ. НЕ ПИШИ
ГРУБЫХ СЛОВ, потому что ты можешь
нечаянно обидеть человека

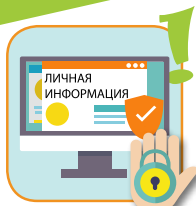


ЕСЛИ ТЕБЯ КТО–ТО
РАССТРОИЛ ИЛИ
ОБИДЕЛ,
ОБЯЗАТЕЛЬНО
РАССКАЖИ
ВЗРОСЛОМУ



НЕ НАЖИМАЙ НА
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ
ССЫЛКИ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ–СРЕДЕ



НЕ УКАЗЫВАЙ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ, ПРИ РЕГИСТРАЦИИ НА САЙТЕ (свое настоящее имя, возраст, город проживания и т.д.) т.к. она может быть доступна незнакомым людям



ИСПОЛЬЗУЙ
ВЕБ–КАМЕРУ
ТОЛЬКО ПРИ
ОБЩЕНИИ
С ДРУЗЬЯМИ



Нежелательные письма от незнакомых людей **НАЗЫВАЮТСЯ «СПАМ»**.
Если ты получил такое письмо, не отвечай на него



Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса не открывай его, **ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ВИРУС–ПИСЬМО**



Если тебе приходят письма с неприятным и оскорбляющим содержанием, если кто–то ведет себя по отношению к тебе неподобающим образом, **СООБЩИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЮ ИЛИ ПЕДАГОГУ**



ВСЕГДА СООБЩАЙ ВЗРОСЛОМУ обо всех случаях в Интернете, которые **ВЫЗВАЛИ У ТЕБЯ СМУЩЕНИЕ ИЛИ ТРЕВОГУ**

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ–СРЕДЕ



НЕ ОТКРЫВАЙ ФАЙЛЫ ОТ
НЕЗНАКОМЦЕВ,
в них могут быть вирусы или
фото/видео с «агрессивным»
содержанием



**Не добавляй незнакомых людей
к себе «В ДРУЗЬЯ»:** виртуальные
знакомые могут быть не
теми, за кого себя выдают

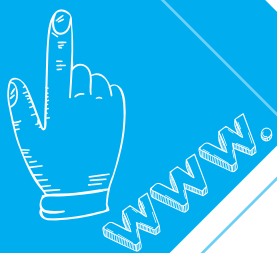


ОСТЕРЕГАЙСЯ ЗАМАНЧИВЫХ
ПРЕДЛОЖЕНИЙ РАБОТЫ, когда
предлагают солидное вознаграждение за
обещание легкой и необременяющей
работы



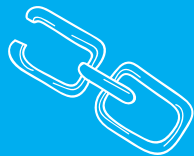
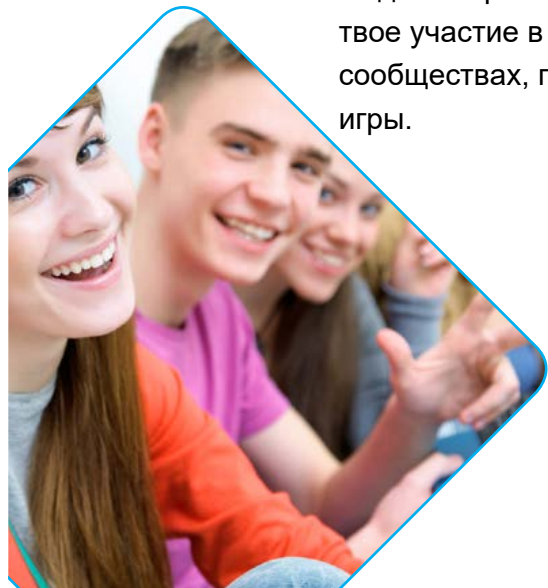
ОБЩАЙСЯ с родителями, педагогами или специалистами
твоей школы, если чувствуешь, что ты **ОДИН НЕ
МОЖЕШЬ РАЗОБРАТЬСЯ В СИТУАЦИИ В ИНТЕРНЕТ–
СРЕДЕ**

НАУЧИ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ !



КАК РАСПОЗНАТЬ, КАКИЕ СИТУАЦИИ НЕСУТ РИСКИ И УГРОЗЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

Увы, катастрофы, несчастные случаи. Да, это так. Но не только! Опасны также и ситуации, когда ты переживаешь очень сильные негативные эмоции и чувства (тревогу, страх, неверие в свои силы, разочарование и т.п.). Причины таких переживаний у каждого свои: для одного — это смена места жительства, переход в другую школу, для другого — болезнь близкого человека или своя собственная, утрата близких людей. Угрозы для жизни могут представлять и твое участие в различных «тайных» группах и сообществах, где тебя могут вовлечь в опасные игры.



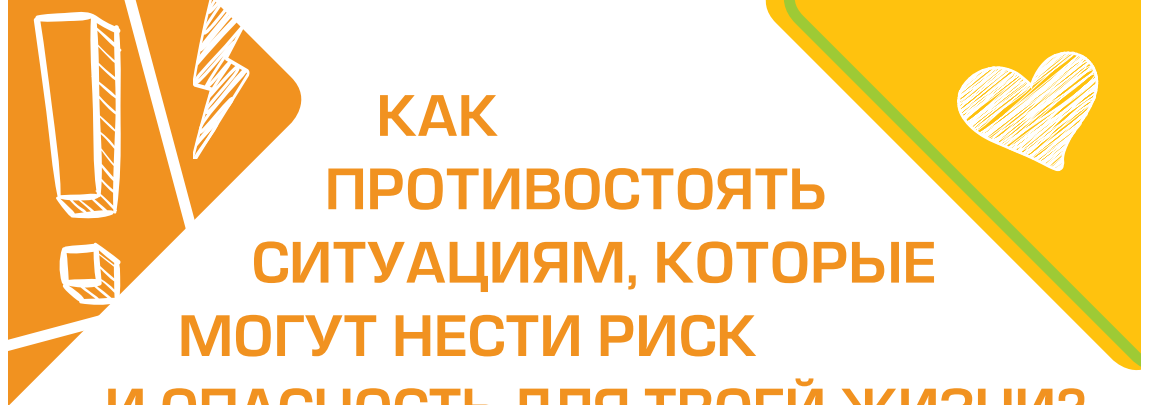
КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?



УГРОЗА ЕСТЬ, ЕСЛИ...

- ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени, устал от них, чувствуешь замешательство, опустошенность, а они все не проходят;
- у тебя случаются ночные кошмары и бессонница;
- ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами, хотя ты нуждаешься в этом;
- тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились;
- ты стал хуже справляться со своими обязанностями;
- тебе кажется, что мир сплошь состоит из проблем;
- тебе все надоело и приходят мысли о нежелании так жить, а уход кажется избавлением от проблем и трудностей;





КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СИТУАЦИЯМ, КОТОРЫЕ МОГУТ НЕСТИ РИСК И ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?



1

УЧИСЬ РАБОТАТЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Вспомни время, когда тебе казалось, что все идет хорошо, когда настроение у тебя было лучше не придумаешь. Надо полагать, в это время ты и уроки не прогуливал, и домашние задания делал вовремя, и контрольные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, то у тебя и тут наверняка все получалось. Скорее всего, ты не ссорился с одноклассниками и родителями. Словом, вел себя, как человек, которому все в удовольствие.



ЗАПОМНИ!



**ТЫ — ТОТ ЖЕ САМЫЙ ЧЕЛОВЕК,
КОТОРЫМ ТЫ БЫЛ ПЕРЕД ТРУДНОЙ
СИТУАЦИЕЙ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ.**

«СВЕТ В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ» ЕСТЬ.

**ЕСЛИ ТЫ СТРАДАЕШЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО ИЛИ
СЛИШКОМ ДОЛГО, ТО ТЕБЕ НЕОБХОДИМО
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ.**



2



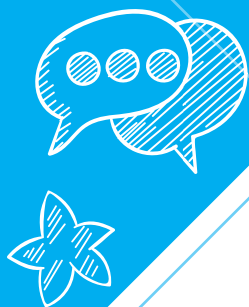
БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К ОКРУЖАЮЩИМ

ПОМНИ: мы ведем себя в зависимости от того, что в данный момент чувствуем. И если люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит с ним что-то произошло. Главные слова тут «изменилось» и «почему-то вдруг»; существенно в данном случае не то, что он ведет себя не так, как следует, а то, что он ведет себя не так, как вел раньше.

ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ:

- демонстрирует неожиданные смены настроения,
- недавно перенес тяжелую утрату,
- раздает любимые вещи,
- приводит дела в порядок,
- становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать,
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя,
- утратил самоуважение...

Это значит, он не может справиться с трудной жизненной ситуацией и отчаялся в поиске выхода из нее.



3

ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!

КАК И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ?



Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации?



Надо преодолеть три «Н» (непреодолимые, нескончаемые, непереносимые проблемы) и бороться с тремя «Б» (беспомощность, бессилие и безнадежность).

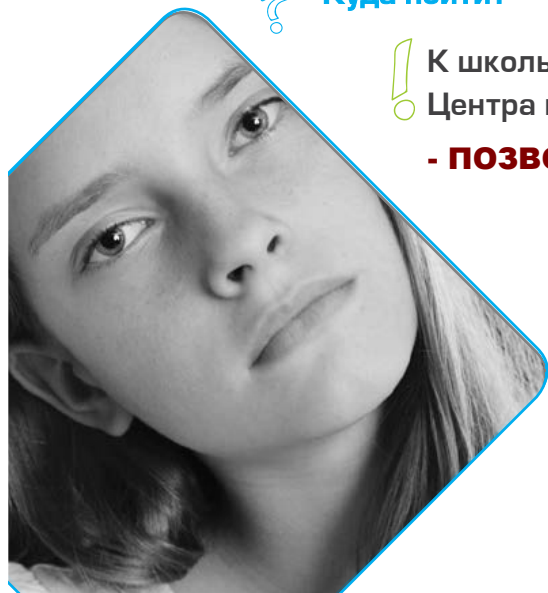


Куда пойти?

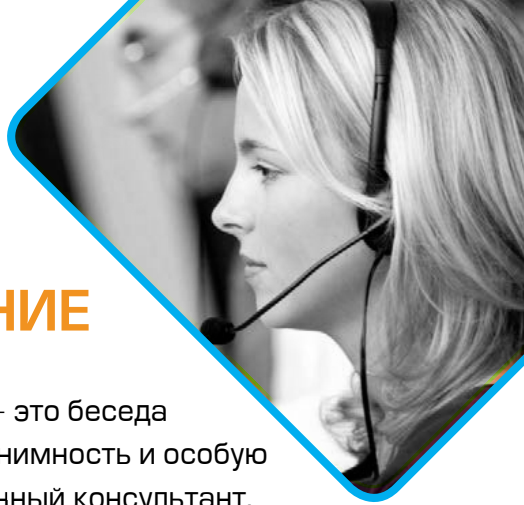


К школьному психологу или психологу Центра психологической помощи.

- ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ



ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ



ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – это беседа с психологом, обеспечивающая анонимность и особую доверительность. Психолог, телефонный консультант, способен дистанционно разобраться в твоих проблемах и помочь тебе преодолеть трудности, не хуже чем, если бы ты пришел на прием

ОСНОВНЫМИ ПРАВИЛАМИ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

- **АНОНИМНОСТЬ** — ты не обязан представляться, пере давать свои личные данные, твой номер телефона не фиксируется.
- **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ** — телефонный разговор не записывается и никому не передается.
- **ТОЛЕРАНТНОСТЬ** — психолог с уважением отнесется к тебе и твоим проблемам.
- **СВОБОДА РАЗГОВОРА** — ты можешь в любой момент прервать разговор.

**ЗНАЙ!
ЕСТЬ ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ
ВЫСЛУШАЮТ И ПОЙМУТ!**



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ



- Если тебя обижают
- Если ты ощущаешь давление и посягательства на твою честь и достоинство
- Если ты находишься в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и подавленности
- Если ты терпишь издевательства, молчишь и мечтаешь о том дне, когда закончится этот кошмар

**ЗНАЧИТ, ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ СЕРЬЕЗНОЙ ОПАСНОСТИ!**

В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ – ТЕРПЕНИЕ НЕ ВЫХОД!



КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА!



Необходимо справиться с этой проблемой сегодня и сейчас!

Наиболее правильное решение — немедленно рассказать о происходящем взрослым.

- В первую очередь об этом должны узнать родители или другие взрослые, заботящиеся о тебе, которые обеспечат твою безопасность и помогут пережить случившееся.
- Если ты не можешь сказать о случившемся родителям или они не предприняли меры, могут помочь другие специалисты. Помощь тебе окажут и психолог и социальный педагог, юрист центра социальной помощи семье и детям, который вместе с тобой станет защищать твои законные права.

Молчание — это согласие с тем, как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!



КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ?



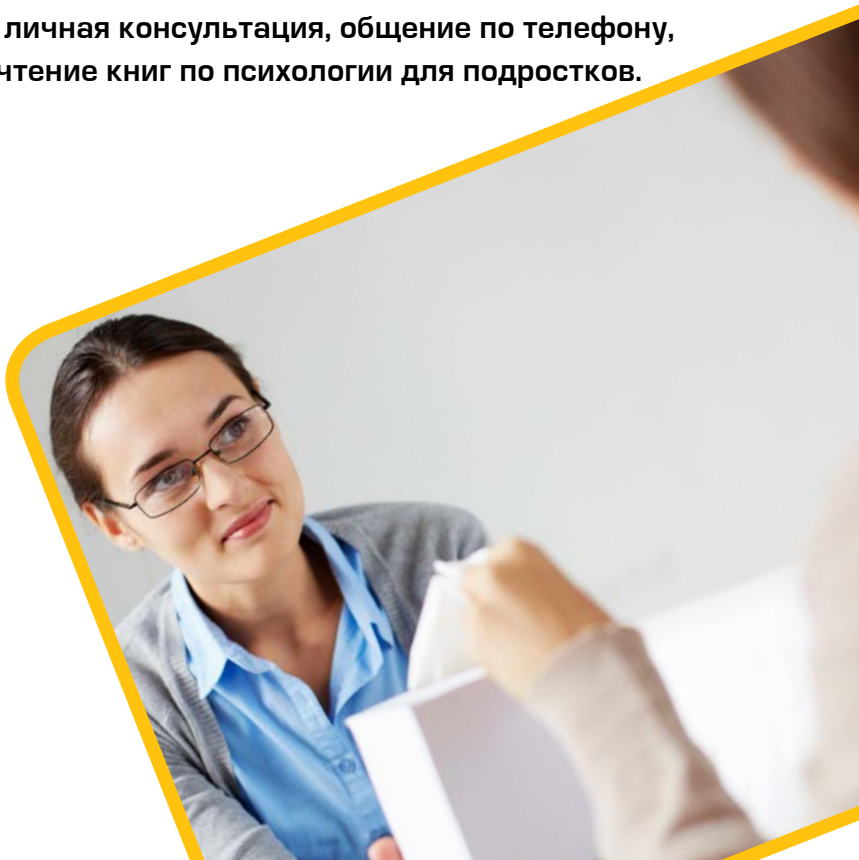
СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Проще говоря, социальный педагог отстаивает твои интересы перед взрослыми. Он обязан доходчиво объяснить, какие действия необходимо произвести, чтобы разрешить твою проблему. Такой специалист хорошо ориентируется в законодательстве, может посоветовать, как уладить конфликт, знает, какие учреждения и организации оказывают ту или иную помощь, и где они находятся. Социальный педагог поможет тебе обратиться в нужную организацию, оформить необходимые документы, получить пособия и материальную помощь, преодолеть барьер нерешительности и неуверенности.





ПСИХОЛОГ — это специалист, который помогает разоб-
браться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях,
в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками,
взрослыми и др. Он помогает самостоятельно принять решение,
подходящее в данной ситуации именно тебе. В отличие от других
специалистов, психолог обязан хранить в тайне все, что от тебя
узнал. С психологом ты можешь поговорить о потере контакта с
родителями; о конфликтах в семье, о непонимании твоих жела-
ний, о жестоком обращении, принуждении или о том, что сегодня
является самым важным для тебя.

ПОМНИ: общение с психологом может быть самым
различным: личная консультация, общение по телефону,
через сайт, чтение книг по психологии для подростков.



НЕЛЬЗЯ ЭТОГО ДОПУСКАТЬ!

Помни: нельзя давать везде свои электронные контакты, телефоны, выкладывать в Интернете на сайтах свои фотографии и контакты. Если не соблюдать правила безопасности, то появляется вероятность стать жертвой незаконных действий.

Если ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ НЕКОМФОРТНО СЕБЯ в отношениях с взрослыми, ОБРАТИСЬ К РОДИТЕЛЯМ, ПСИХОЛОГУ, ПОЗВОНИ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ.



КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ?

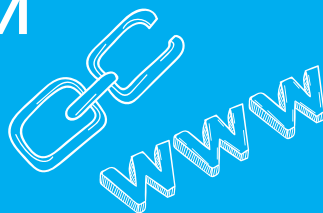


В ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:

ЮРИСТ — это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы. Он доходчиво расскажет о положенных тебе льготах и помощи со стороны государства (социальных услугах), объяснит, как правильно написать заявление или заполнить анкету и, если понадобится, будет отстаивать твои интересы. Юрист подскажет как тебе лучше поступить в той ситуации, в которой ты оказался, с точки зрения соблюдения твоих интересов. Он разъяснит тебе твои законные права и обязанности.

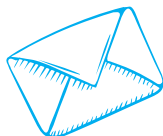


ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



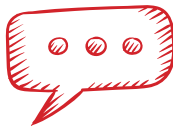
**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей
(бесплатно, круглосуточно)



**ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

fond-detyam.ru



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ВСЕХ
ВИДАХ ЗАВИСИМОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ
С КОМПЬЮТЕРНЫМИ И МОБИЛЬНЫМИ
УСТРОЙСТВАМИ.**

netaddiction.ru/1

ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН».

detionline.com/helpline/risks

**Специализированные страницы сайта ФГБНУ
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ
ДЕТЕЙ»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА»,
«ТВОЕ ПРАВО»,
«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»,
«ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:**

www.fcprc.ru

