0

12+

**ТВОЯ**

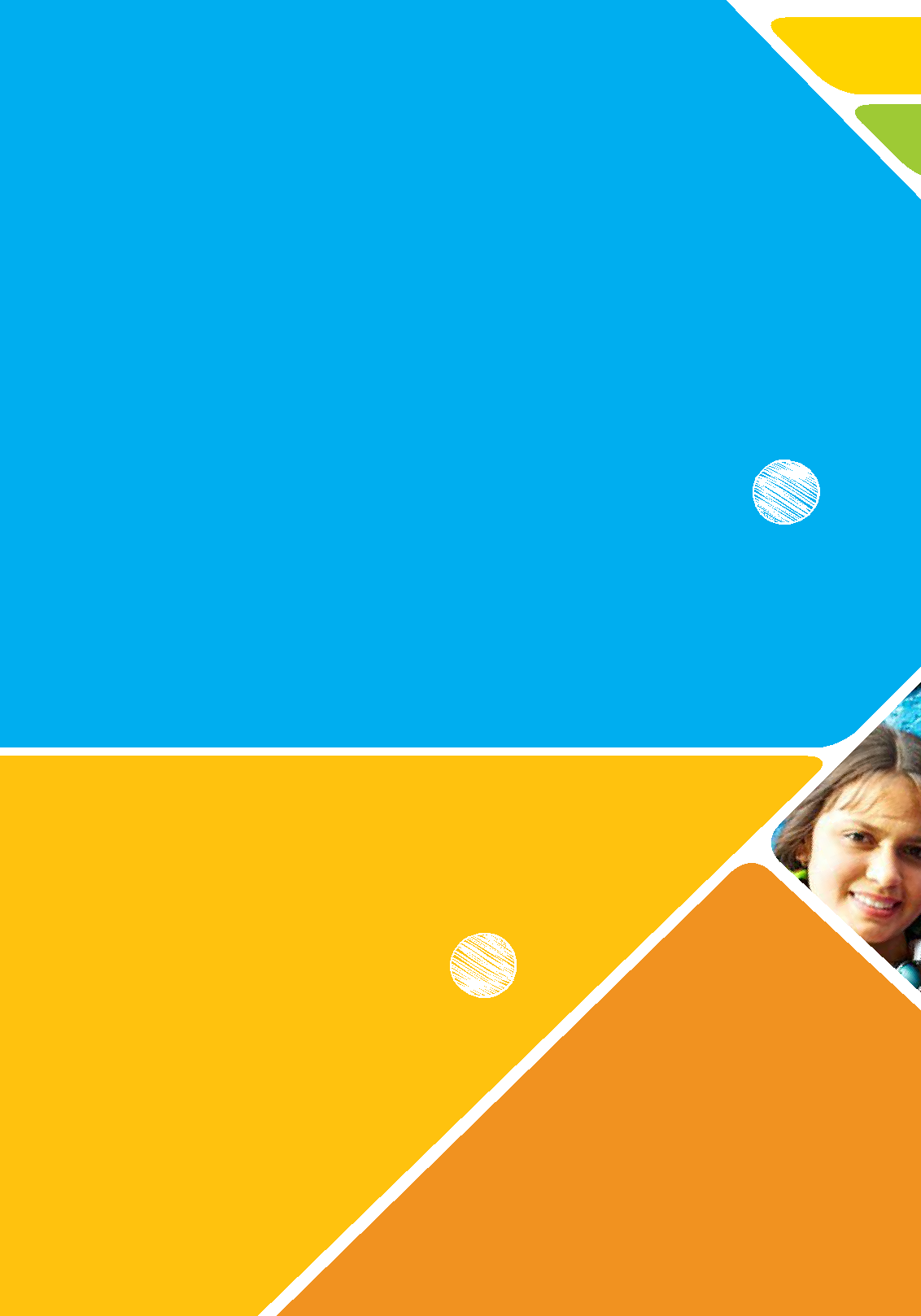
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ**

**БЕЗОПАСНОСТЬ**

1

так, наслаждаться

миром и в безопасности



**ТВОЯ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ**

**БЕЗОПАСНОСТЬ**

Мир вокруг нас прекрасен

и удивителен

или полон опасностей и угроз?

**Это зависит от твоего поведения**

**КАКИЕ СИТУАЦИИ, ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ НА ТВОЕМ ЖИЗНЕННОМ ПУТИ СЕГОДНЯ И**

**КАК ДОСТОйНО ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ?**



**Что делать,**

**если ты попал**

* **трудную**

**ситуацию?**

обратиться,

тебя никто

понимает?

Ответы

на эти вопросы

ты найдешь

в данной памятке

3

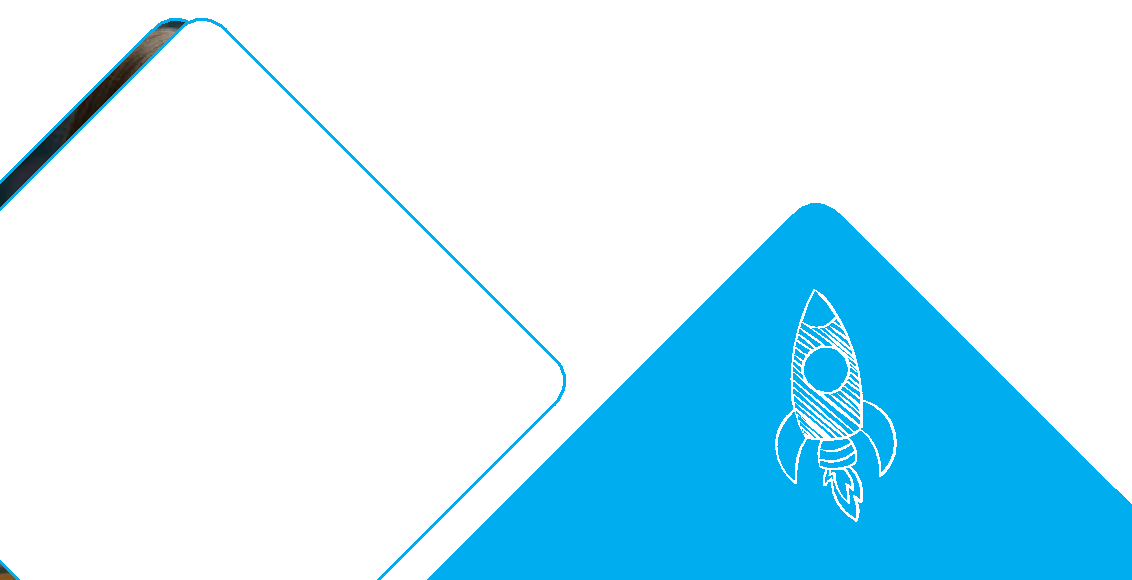


Особенности твоего возраста

пришло время, когда стремительно и неравномерно

* 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,

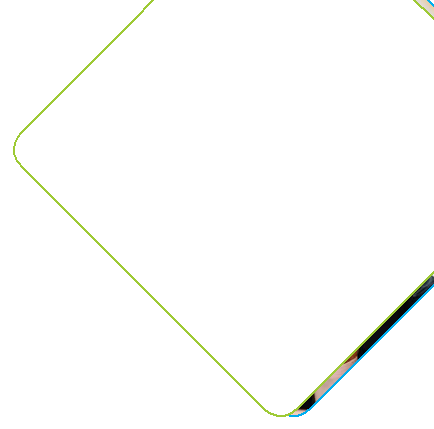
поэтому готов рискнуть.



тебе важно утвердить свое «я»,

* это иногда связано с трудностями и даже опасностями!

4

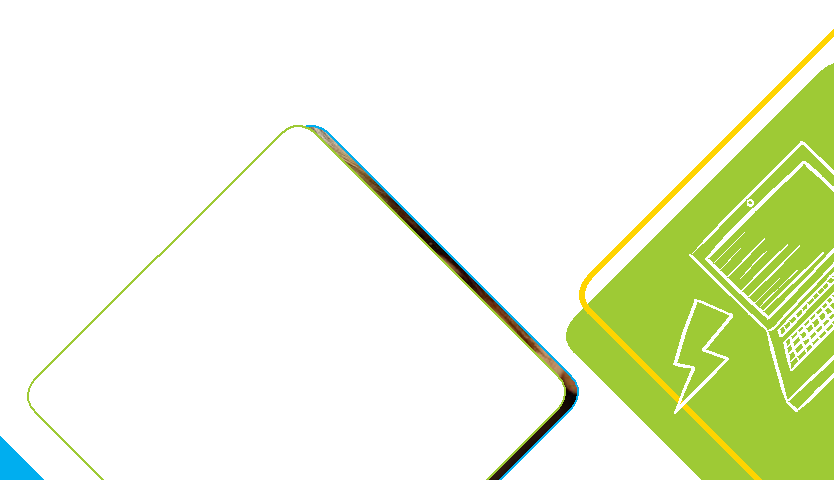


Что создает угрозу для твоей безопасности?

Угроза для твоей безопасности существует,

когда ситуация вызывает у тебя негативные переживания, порождает тревогу и страх, приводит тебя

* 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

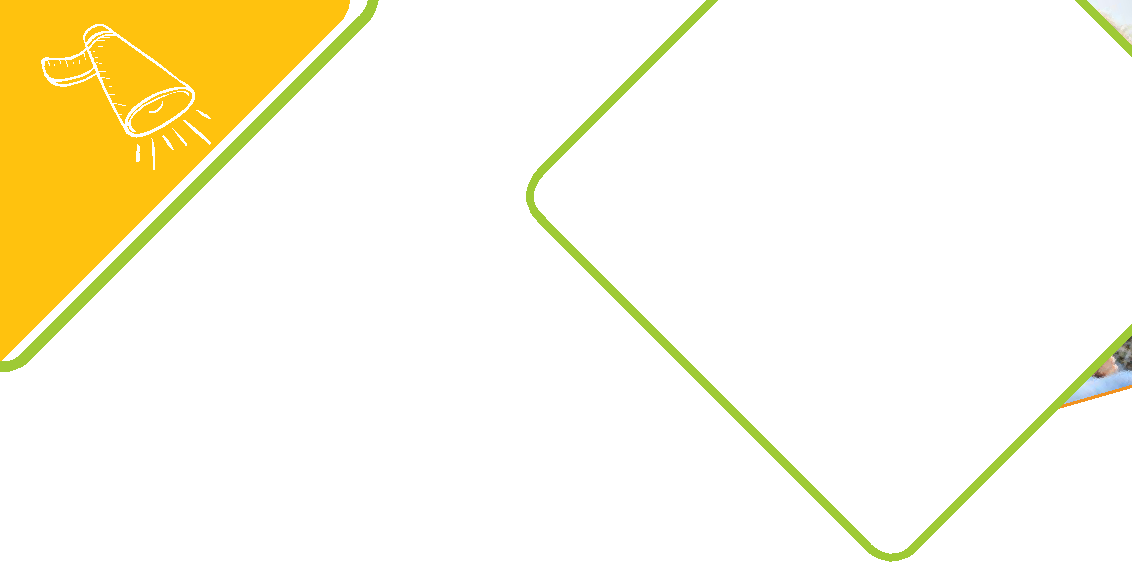
* жизни каждого человека бывают трудные си-туации, когда невозможно самому справиться с переживаниями и не видно выхо-да из сложившейся ситуации. тебе кажется, что тебя никто не понимает?

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



Знай! Помощь есть!

6



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



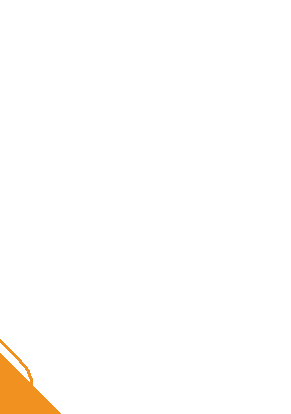
проблему с родителями, поговори с психологом в

твоей школе или в специализированном центре.

Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут,

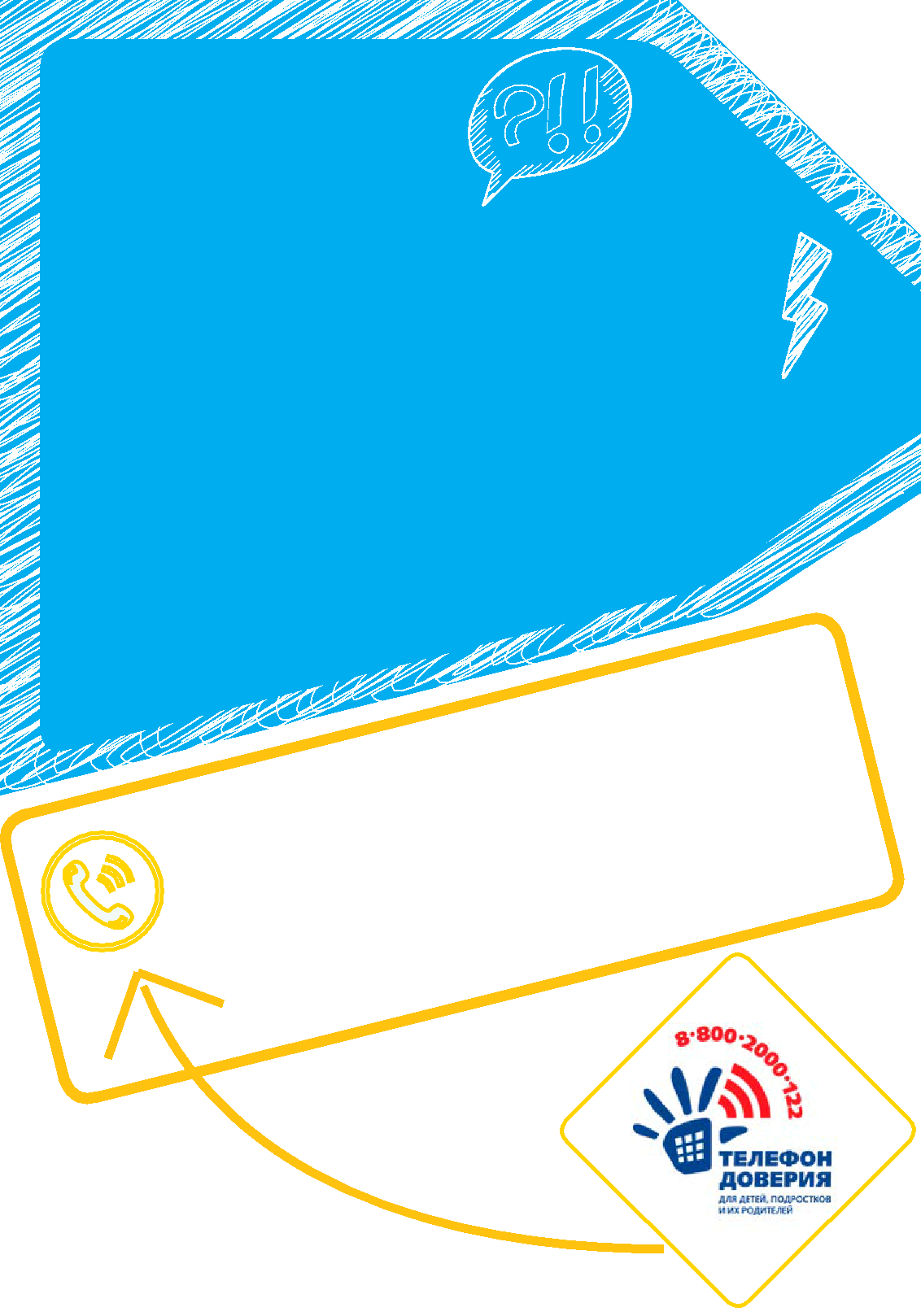
как лучше для тебя строить дальнейшие

отношения с одноклассниками или родителями,



или действовать в иной сложной ситуации.

7



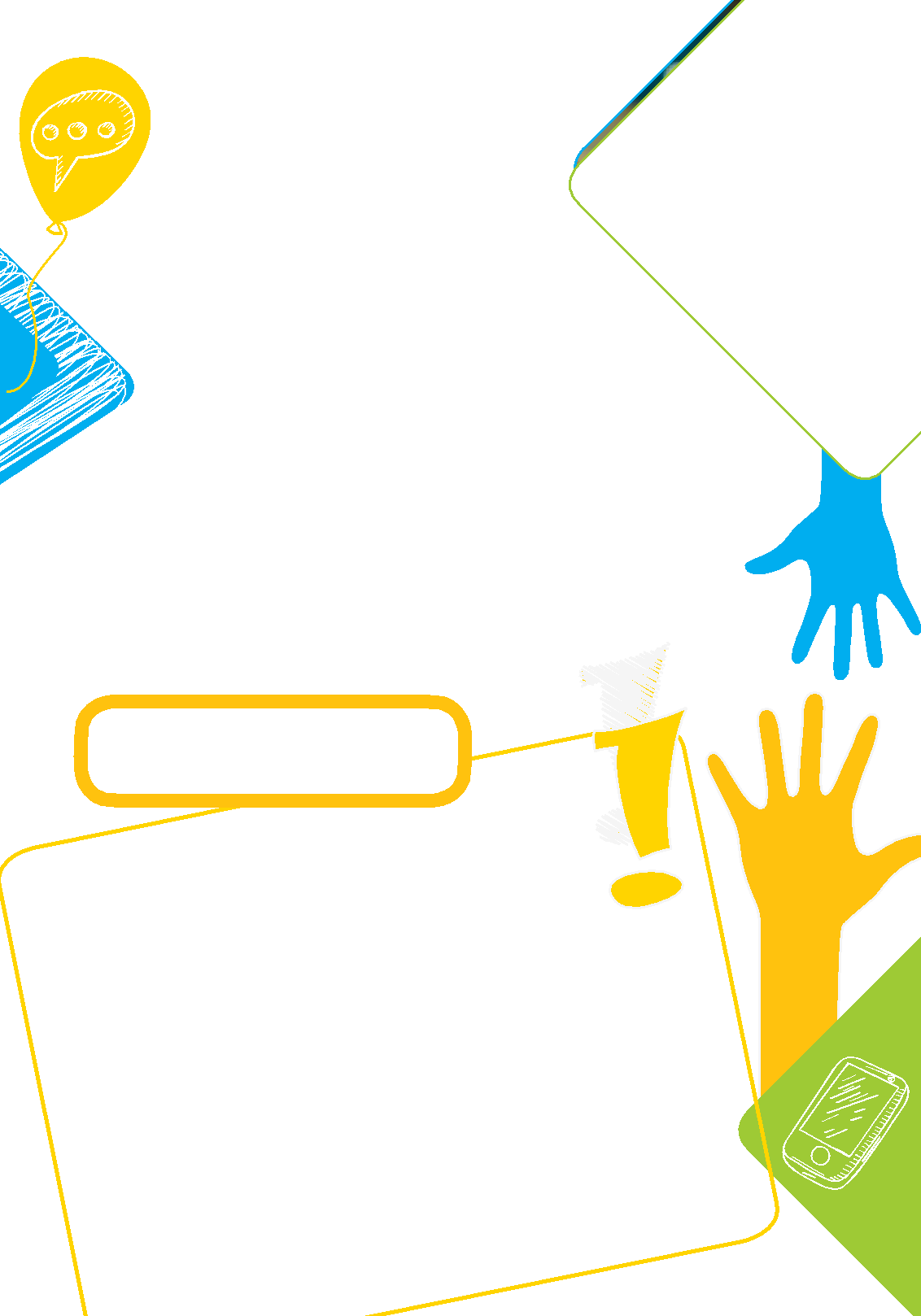
Ты всегда

можешь обратиться

* круглосуточные
* службы экстренной помощи
* трудных ситуациях

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ий | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | к |  |  |
|  |  |  | ссийс | | | | | |  |  |
|  |  | о | |  |  | ий | | |  |  |
| сер | | |  |  |  |  |  |
|  |  | к | |  |  |  |  |
| В |  |  | етс | | |  |  | верия | |  |
|  |  | Д | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | о | |  |  |
|  |  |  |  | н д | | | |  |  |  |
|  |  |  | о | |  |  |  |  | 122 |  |
| телеф | | | |  |  |  |  | - | |  |
|  | 2000 | | | |  |  |
|  |  |  |  | - | |  |  |  |  |  |
|  |  | 800 | | |  |  |  |  |  |  |
|  | - | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8

Когда нужно

обращаться

за помощью

обязательно?

* сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому

что стыдятся поделиться своими переживания-ми 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…

9

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?



10

Специалисты знают ответы на эти и другие вопросы и вместе с тобой смогут отстоять твои законные права на:

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



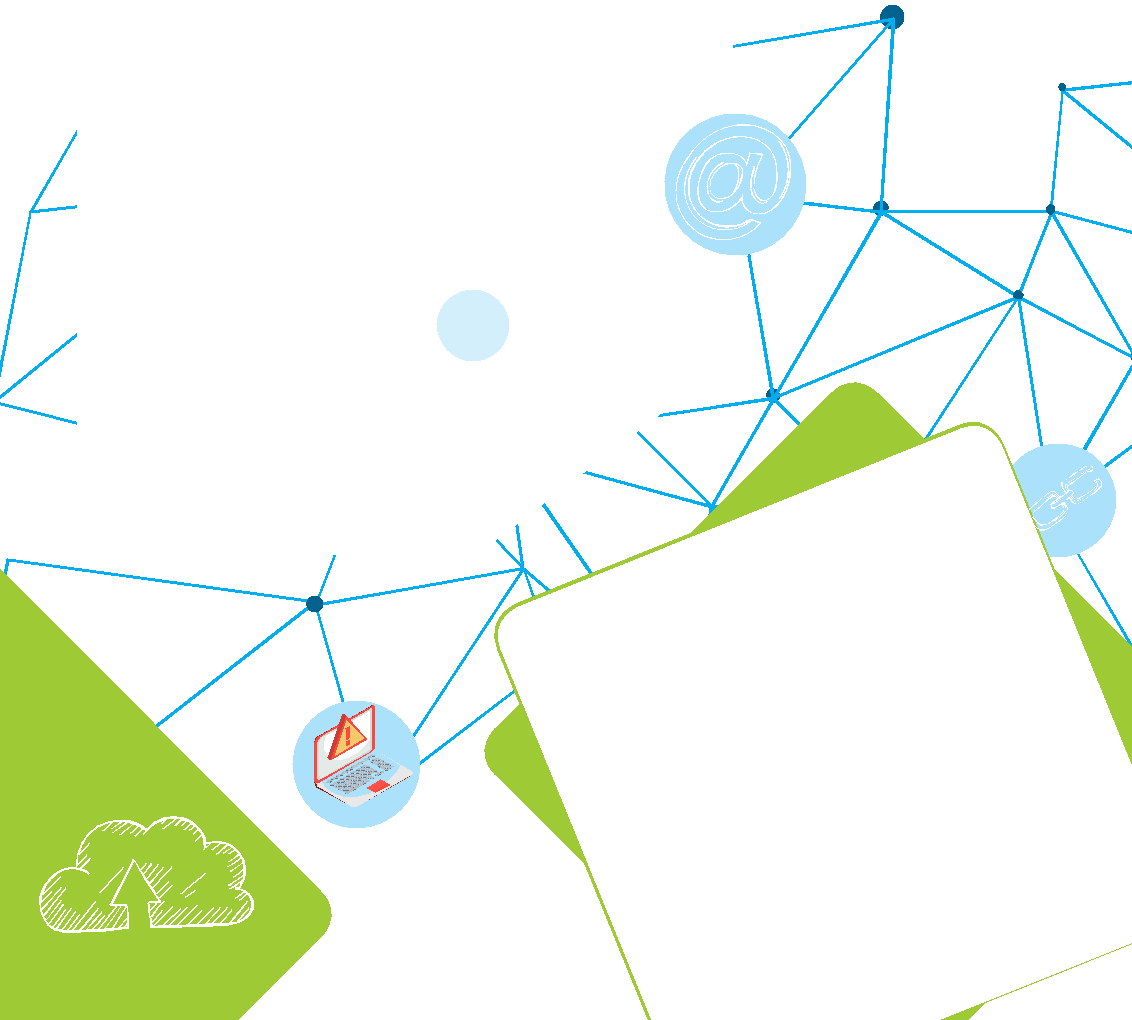
**ПРИНЯТЫМЗНАЙ - НЕРАЗРЕШИМЫХ СИТУАЦИЙ НЕ БЫВАЕТ !**

11

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ  ИНТЕРНЕТ-РИСКИ



Почему Интернет может быть опасен?



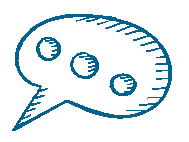
Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»? И уж точно, знаешь, почему!

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.

12



Но всегда ли это безопасно?

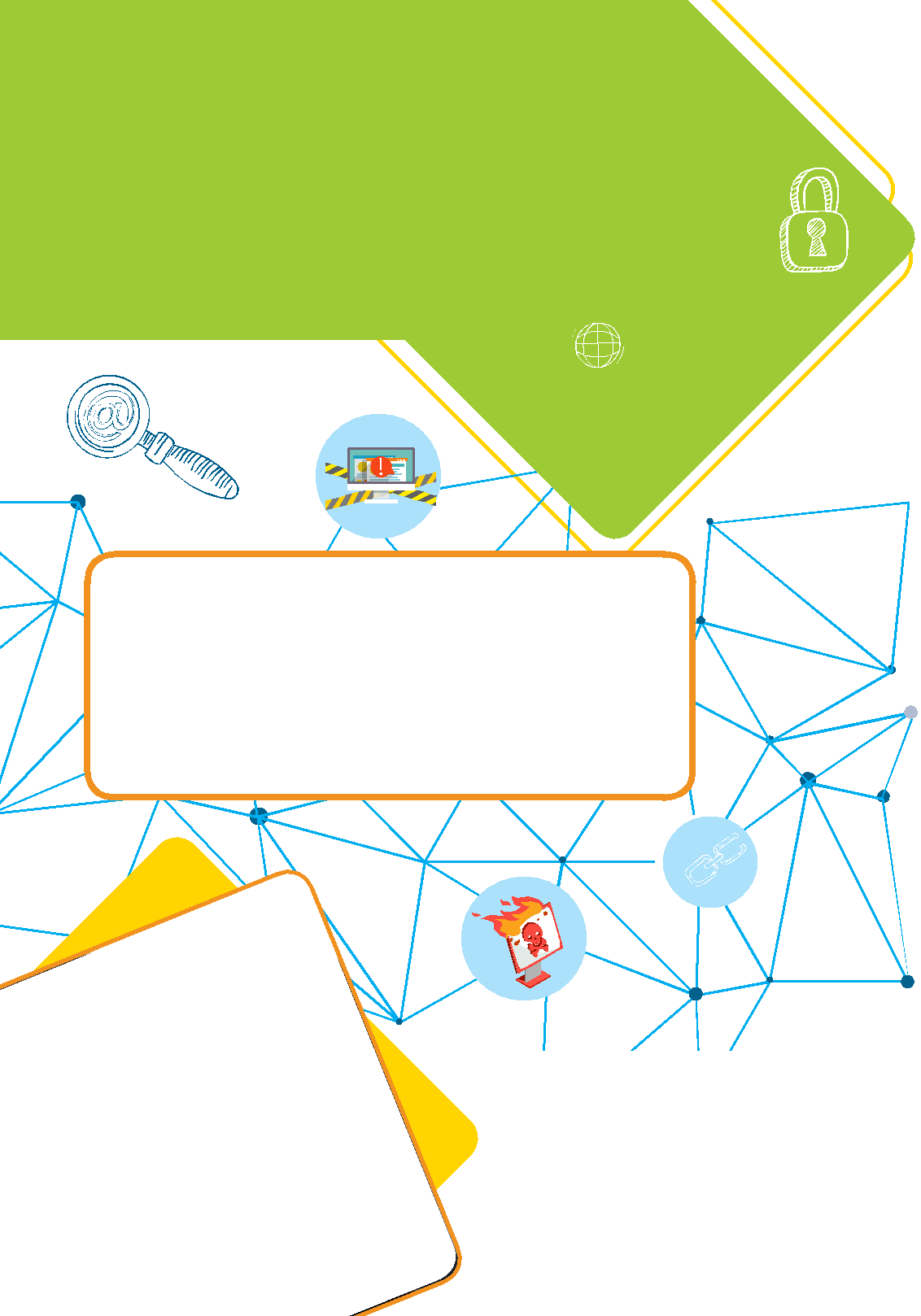


информацию в интернете трудно проверять, поэтому злоумышленники могут использовать интернет-пространство для распространения информации, опасной для твоего здоровья, развития и даже жизни.

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

* сообщества, втянуть в незаконную деятельность и причинить вред.

13

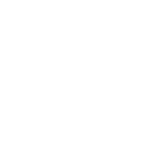
Как противостоять интернет-рискам и как самому защитить себя?

Интернет безопасен, если

ты используешь разрешенные сайты, умеешь работать с информацией, критично относишься к ней! 

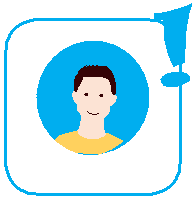
Для обеспечения безопасности при использовании Интернета соблюдай простые правила

Простые правила работы в интернет-среде

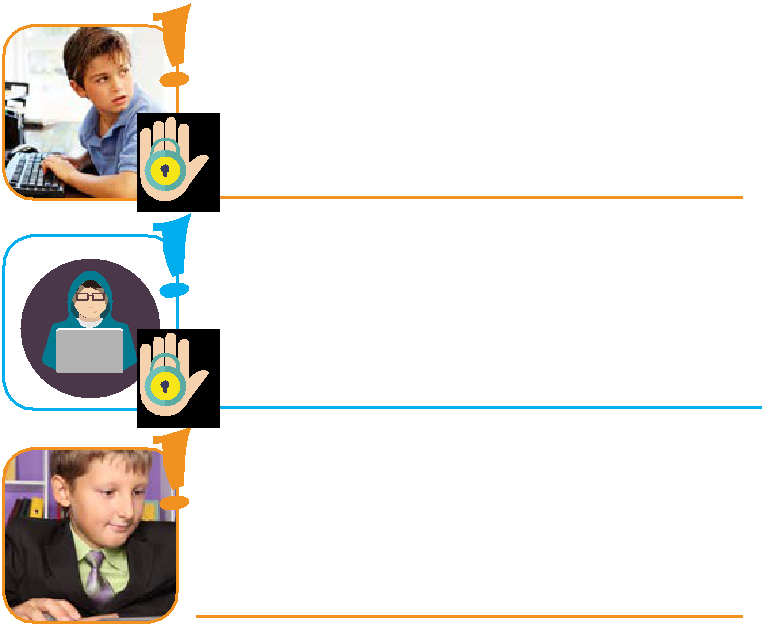
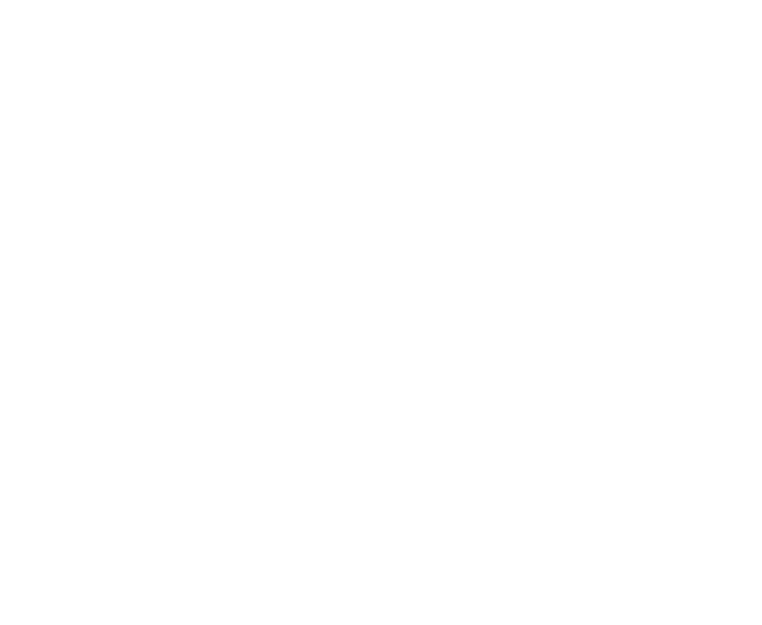


Всегда спрашивай родителей

* том, что тебя встревожило в интернете. Они помогут тебе понять, безопасно ли это или нет!



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Добавляй | | | |  | Не отправляй | |  |
| в друзья | | | |  | фотографии | |  |
| только | | | |  | людям, | |  |
| знакомых | |  |  |  | которых | |  |
| тебе людей | |  |  |  | ты не знаешь | |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |



Не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь,

* какой школе учишься, не давай номер телефона

Не встречайся вживую без взрос лых с людьми из иНтерНета.

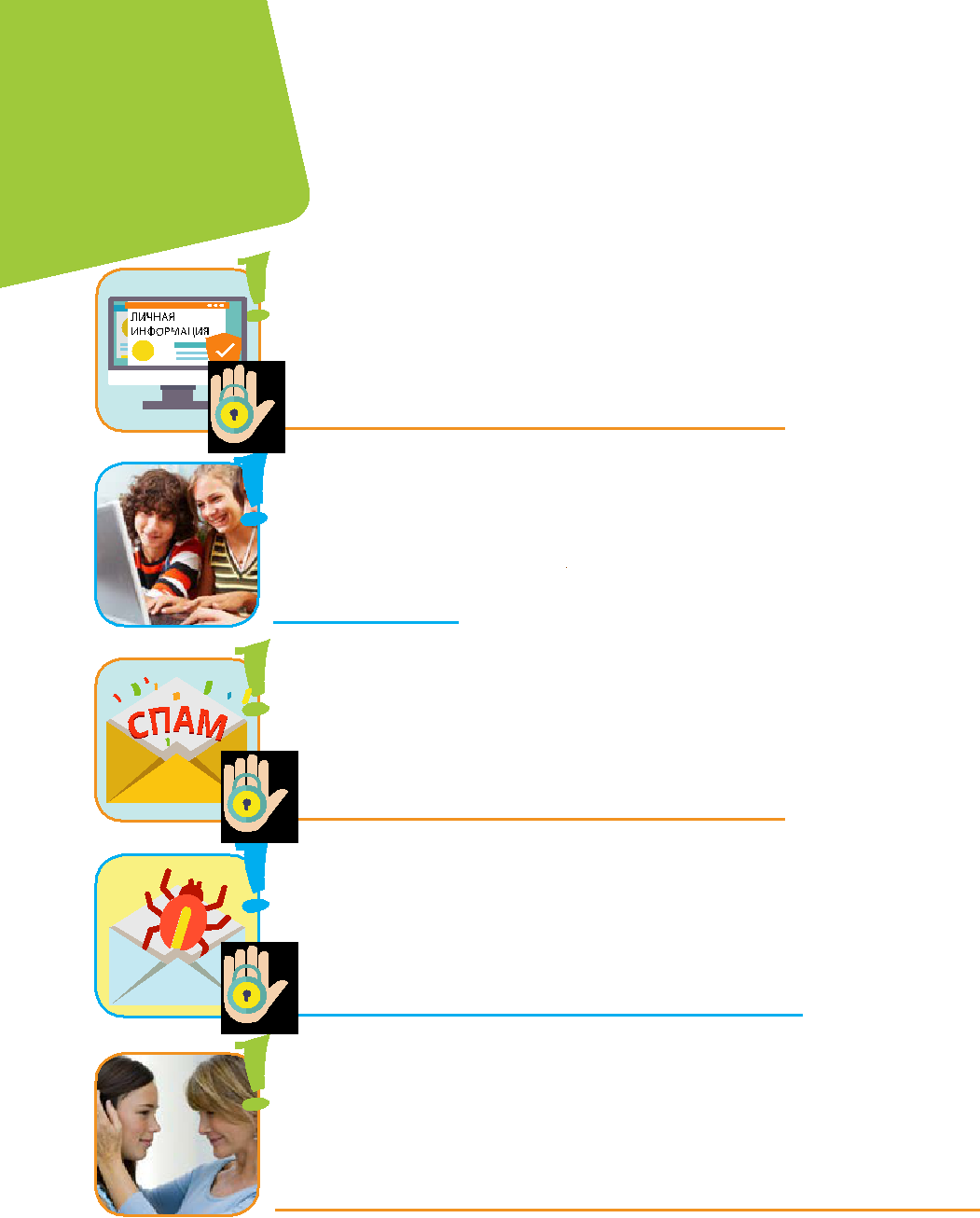
в интернете многие люди рассказывают о себе неправду

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 | | |  | Не Нажимай На | | |  |
| расстроил или | | |  |  |
|  | подозрительНые | | |  |
| обидЕл, | | |  |  |
|  |  |
|  | ссылки | | |  |
| обязатЕльно | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| расскажи | | |  |  |  |  |  |
| взрослому | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |



15

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

* 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

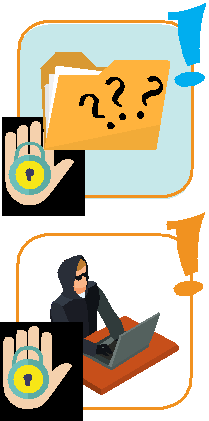


Всегда сообщай взрослому обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у тебя смущение или тревогу



16

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**

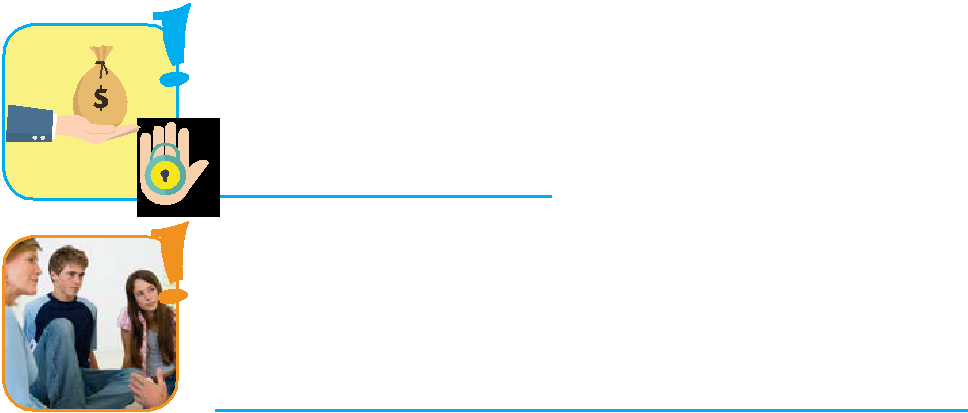
**к себе** «В ДРУЗЬЯ»:виртуальные

знакомые могут быть не

теми, за кого себя выдают



Остерегайся заманчивых предлОжений рабОты, когда предлагают солидное вознаграждение за обещание легкой и необременяющей работы

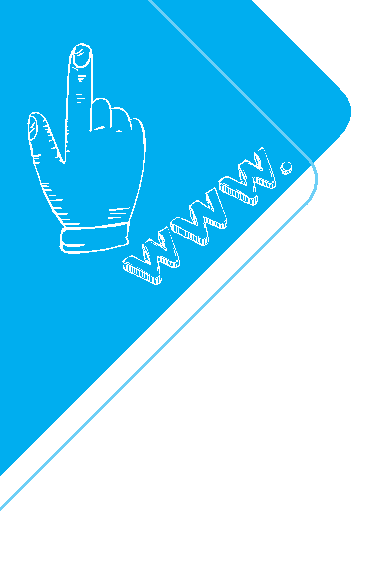


Общайся с родителями, педагогами или специалистами твоей школы, если чувствуешь, что ты Один не мОжешь разОбраться в ситуации в интернет-среде

**НАУЧИ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ !**



17



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

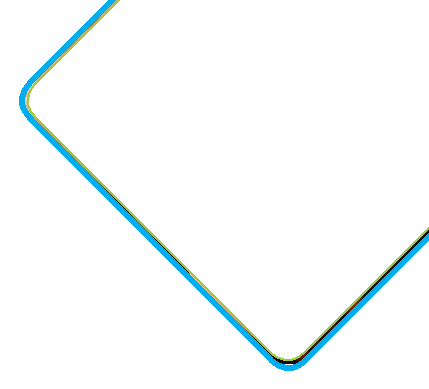


твое участие в различных «тайных» группах и

сообществах, где тебя могут вовлечь в опасные

игры.

18

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;

19

Как

противостоять

ситуациям, которые могут нести риск

и опасность для твоей жизни?

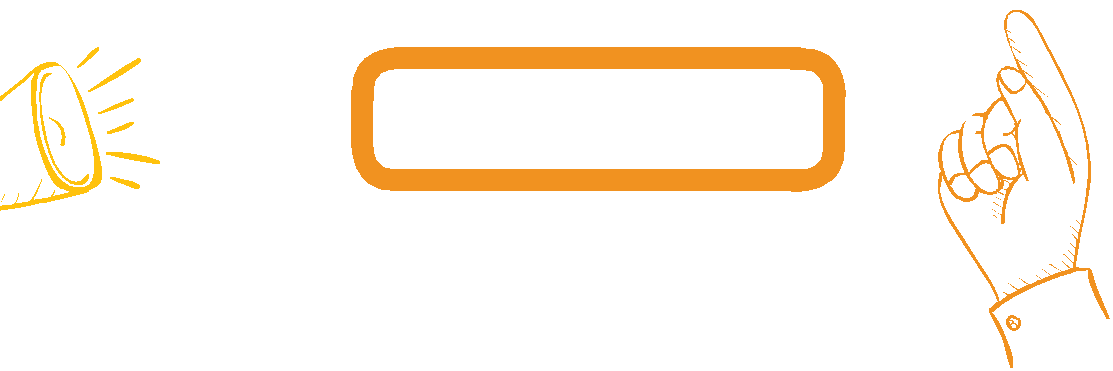
* Учись работать

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.



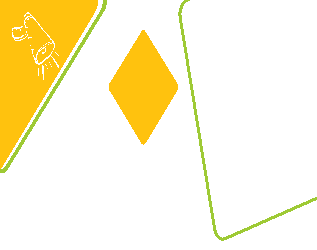
Запомни!

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.

20

2

Будь внимателен к окружающим

Помни: мы ведем себя в зависимости от того, что

* данный момент чувствуем. И если люди вдруг начинают ве-сти 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.

21

Обратись

3 за помощью!

Как и где получить профессиональную помощь и поддержку?

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

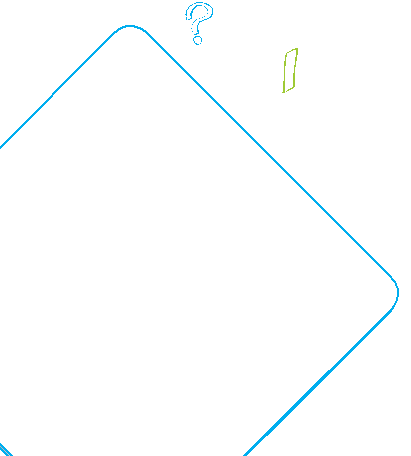


надо преодолеть три «н»

(непреодолимые, нескончаемые, непереносимые

проблемы) и бороться с тремя «б»

(беспомощность, бессилие и безнадежность).



**Куда пойти?**

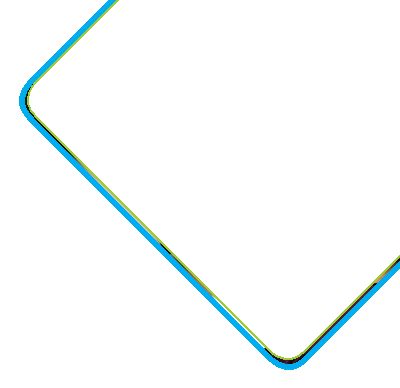
* школьному психологу или психологу 

**- ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ**

8-800-2000-122



22



Телефонное консультирование

телефОннОе КОнсУльтирОвание - это беседа

* 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.



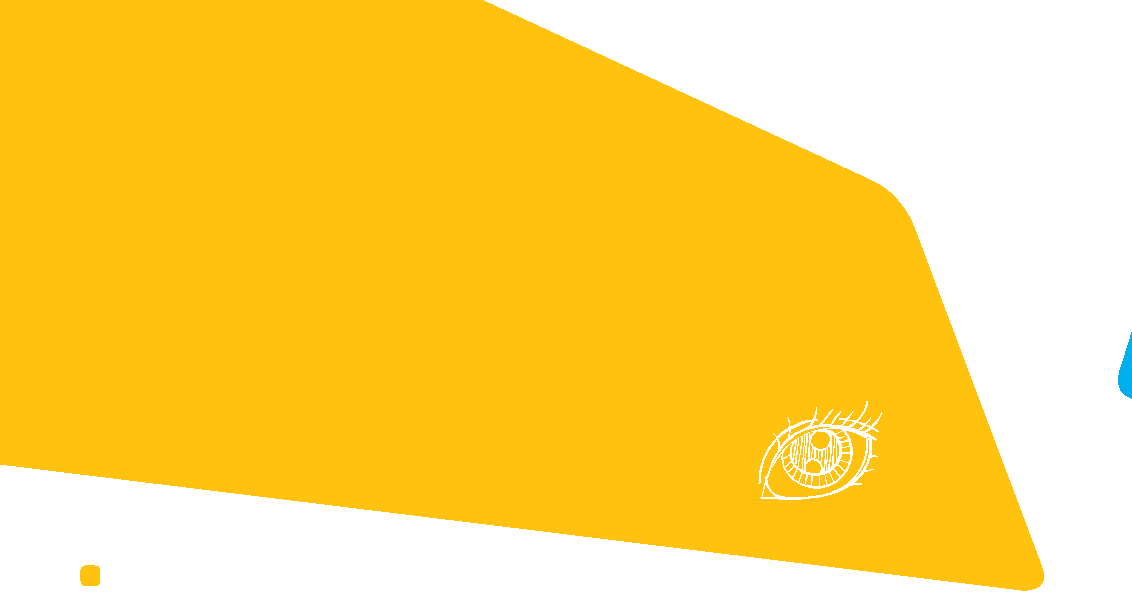
 Свобода разговора — ты можешь в любой момент прервать разговор.



**ТЕБЯ!**

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

23

Эмоциональное,

физическое

или психологическое

насилие

Если тебя обижают

Eсли ты ощущаешь давление и посягательства на твои честь и достоинство



Eсли ты находишься в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и подавленности



Eсли 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!



24

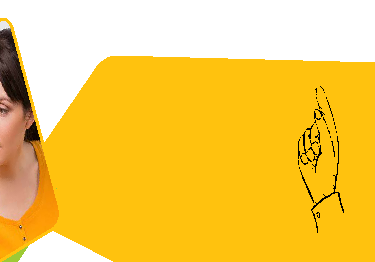
Каждый человек имеет право на защиту чести и достоинства!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Необходимо | | справиться | | с этой проблемой | | | сегодня |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ! |  |  |  |  |  |  |  |  |
| и сейчас |  |  | решение | | | — немедленно | |  |
| Наиболее правильное | | |  |
| . |  |  |
|  |  |  |  |  |
| рассказать | о происходящем | | | | взрослым | |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

* первую очередь об этом должны узнать родители или другие взрослые, заботящиеся о тебе, которые обеспечат твою безопасность и помогут пережить случившееся.



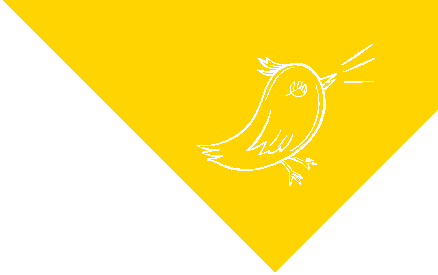
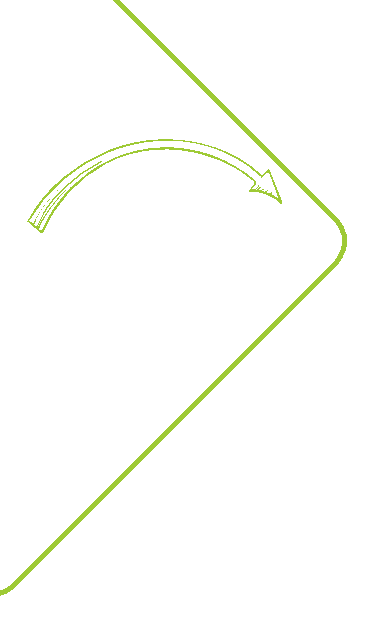
Если ты не можешь сказать о случившемся родителям или они не предприняли меры, могут помочь другие специалисты. Помощь тебе окажут и психолог и социальный педагог, юрист центра социальной помощи семье и детям, который вместе с тобой станет защищать твои законные права.



Молчание — это согласие с тем,

как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!

25

**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 законода-

тельстве, 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 разо-браться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях,

* 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.

37

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.



28

Какие специалисты помогут, если ты оказался в опасности?

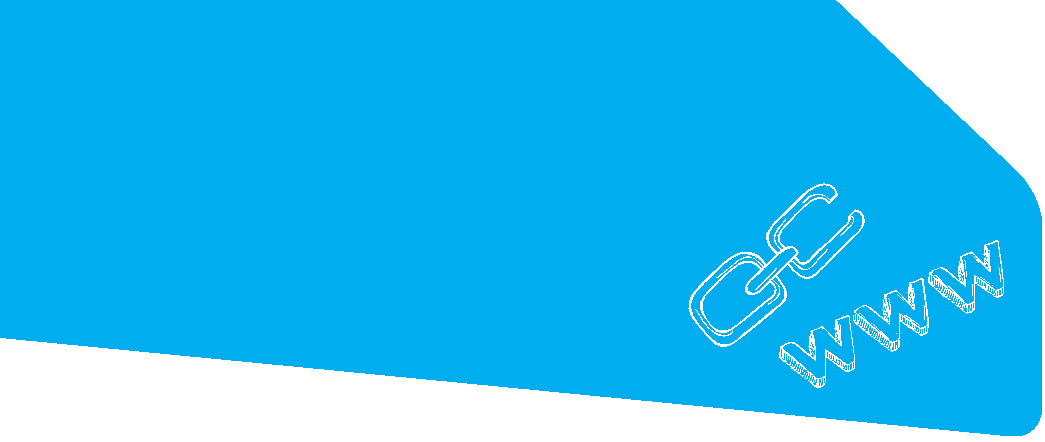
* ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:

юрист — это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы. Он доходчиво расскажет

* 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.

29

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



Всероссийский

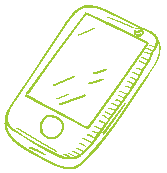
Детский

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)