



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



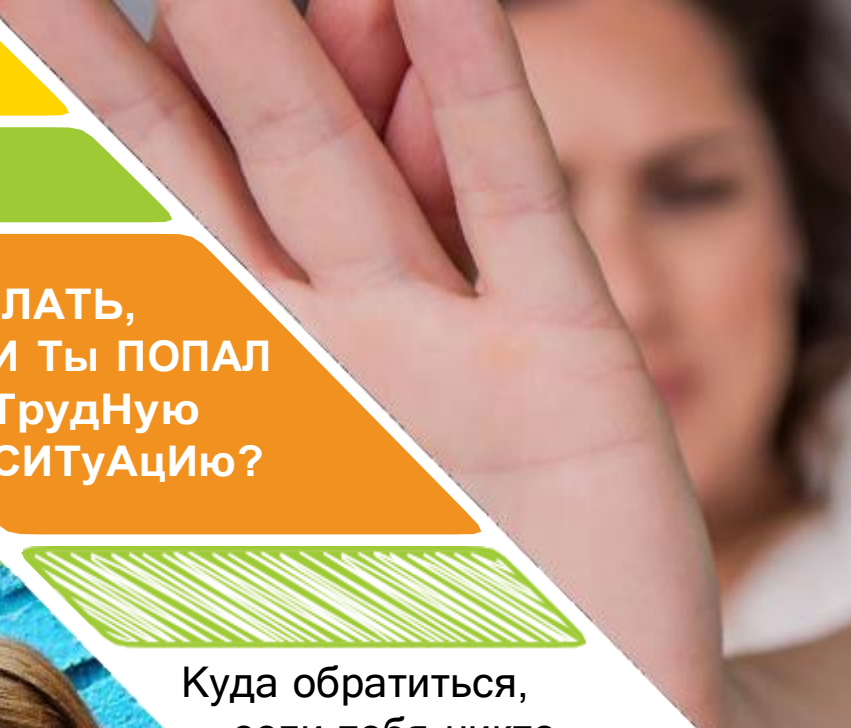
Мир вокруг нас прекрасен
и удивителен
или полон опасностей и угроз?

ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ!!!


КАКИЕ СИТУАЦИИ,
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МОГУТ
ВСТРЕТИТЬСЯ НА ТВОЕМ
ЖИЗНЕННОМ ПУТИ СЕГОДНЯ И
КАК ДОСТОЙНО
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ?

Как
сделать
так, чтобы
наслаждаться
миром и жить
в безопасности?





ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ
В ТрудНую
СИТуАцИю?



Куда обратиться,
если тебя никто
не понимает?



Ответы
на эти вОпрОсы
ты найдешь
в даннОй паМятКе



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 отстаивать
твои законные права на:

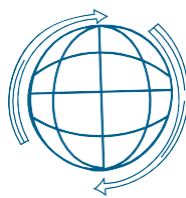


- жизнь;
- уважение твоего человеческого достоинства;
- заботу со стороны родителей и государства;
- защиту от любого вида насилия и жестокости;
- на медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

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



Как Определить интернет-риски



почему интернет может быть Опасен?

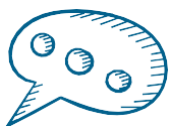


ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»? и уж точно, знаешь, почему!

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



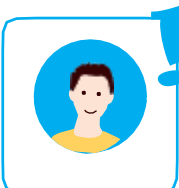
для обеспечения безопасности при использовании интернета соблюдай простые правила



простые правила работы в интернет-среде



Всегда спрашивай родителей 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 взрослых 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

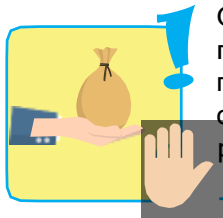
...



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



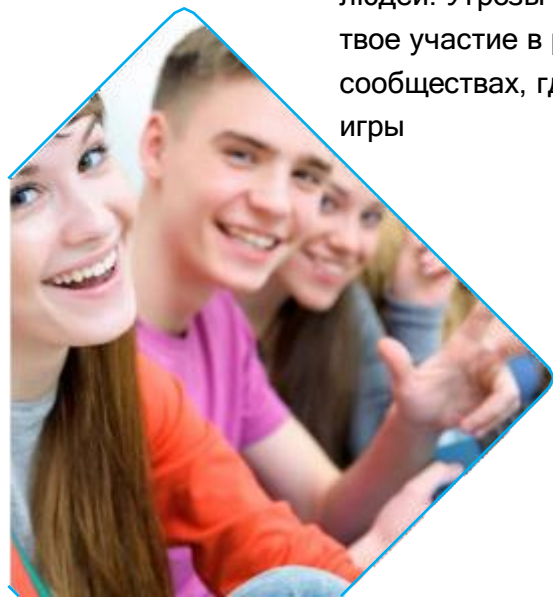
Общайся с родителями, педагогами или специалистами
твоей школы, если чувствуешь, что ты Один не
можешь разОбратиться в ситуации в интернет-
среде

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.

A partial photograph of a young woman with dark hair, wearing an orange top, looking towards the right. It is located on the left side of the yellow footer area.

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?



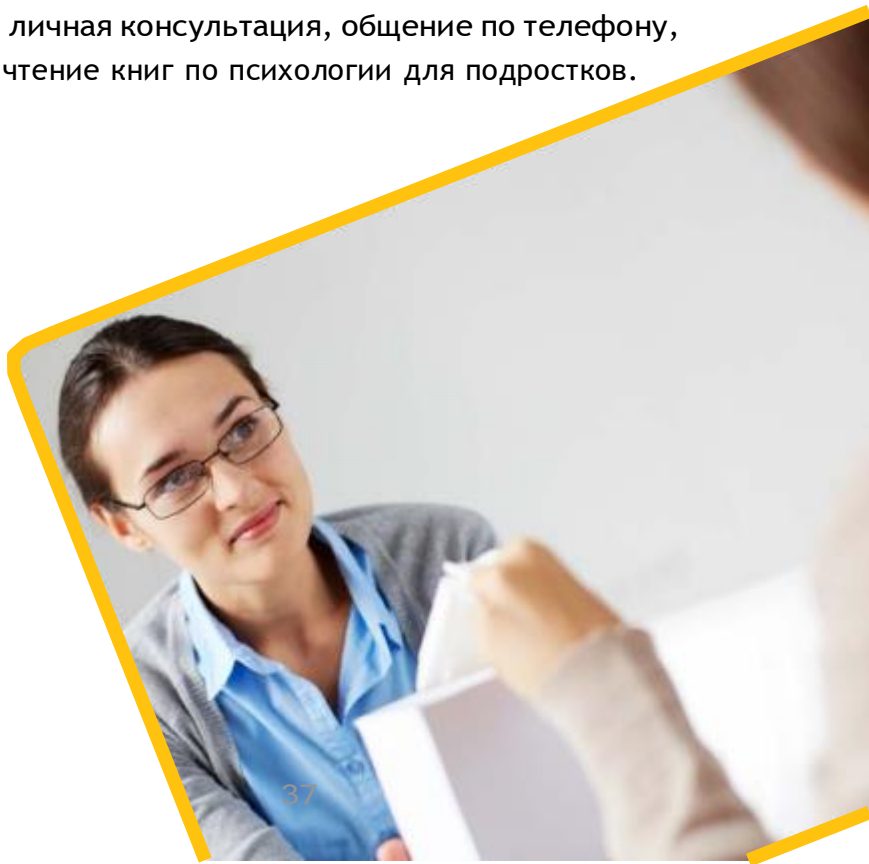
Социальный педагог — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Проще говоря, социальный педагог отстаивает твои интересы перед взрослыми. Он обязан доходчиво объяснить, какие действия необходимо произвести, 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 разобраться 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 желаний, 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.



нелЗя 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.

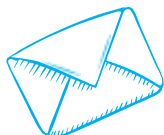


полезные ссылки



**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

