12+

ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

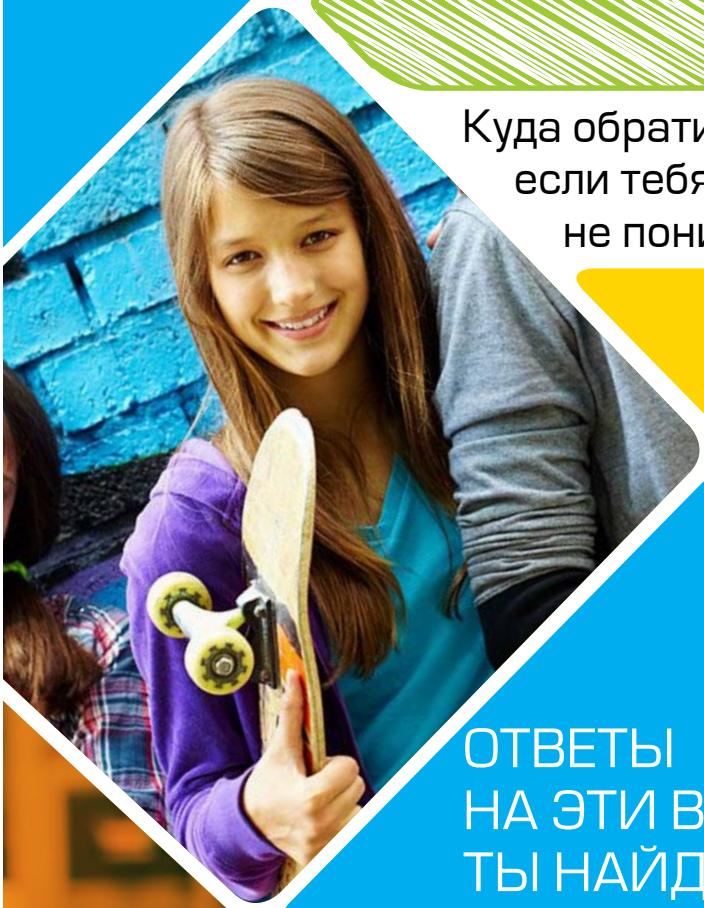
Мир вокруг нас прекрасен
и удивителен
или полон опасностей и угроз?

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?



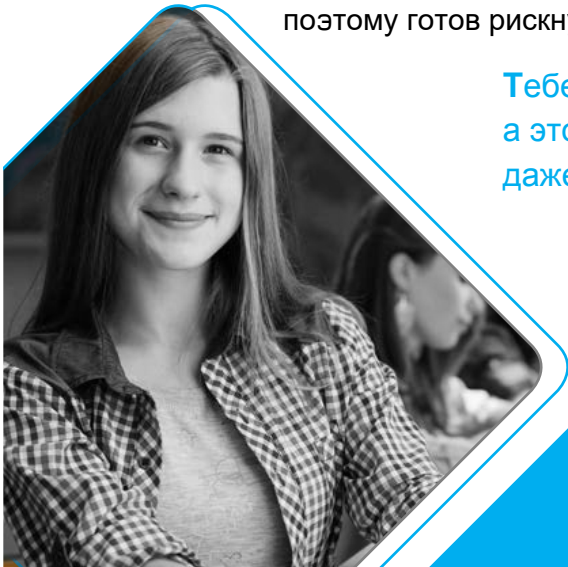
Куда обратиться, если тебя никто не понимает?

ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ ТЫ НАЙДЕШЬ В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ

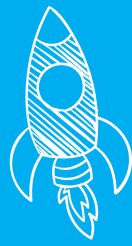
ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

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 **у**твердить свое «**Я**», а это иногда связано с тр**у**дностями 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 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!

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.

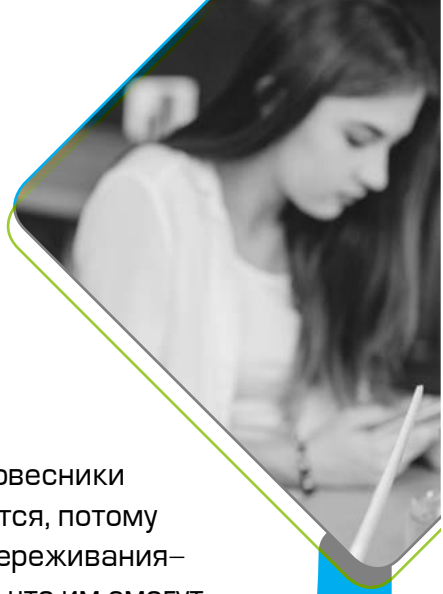
Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в специализированном центре. Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в иной сложной ситуации.

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

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122

8·800·2000·122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО?



К 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...**

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:

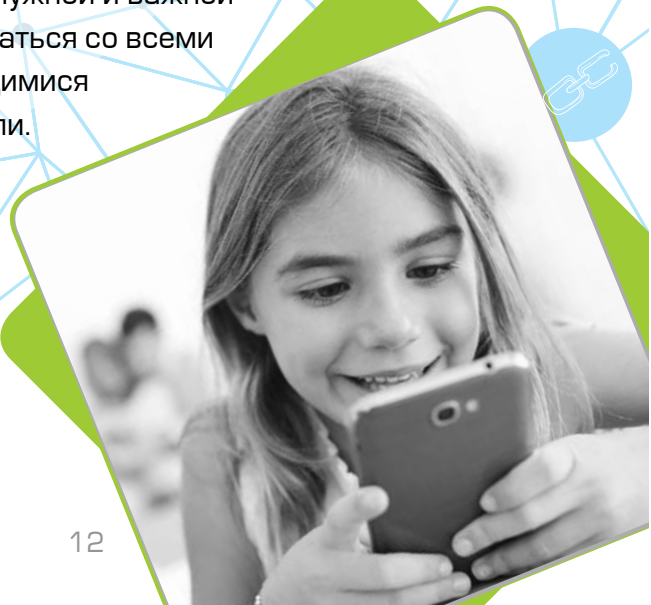
- жизнь;
- уважение твоего человеческого достоинства;
- заботу со стороны родителей и государства;
- защиту от любого вида насилия и жестокости;
- на медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

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.

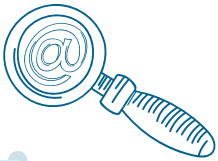


НО ВСЕГДА ЛИ ЭТО БЕЗОПАСНО?

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 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

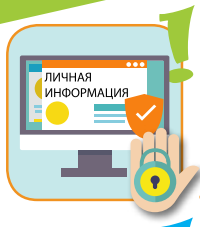
НЕ ВСТРЕЧАЙСЯ ВЖИВУЮ БЕЗ ВЗРОС ЛЫХ С ЛЮДЬМИ ИЗ ИНТЕРНЕТА. В интернете многие люди рассказывают о себе неправду

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

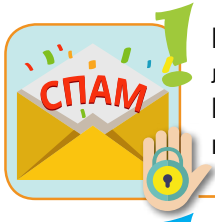
НЕ НАЖИМАЙ НА ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ССЫЛКИ

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

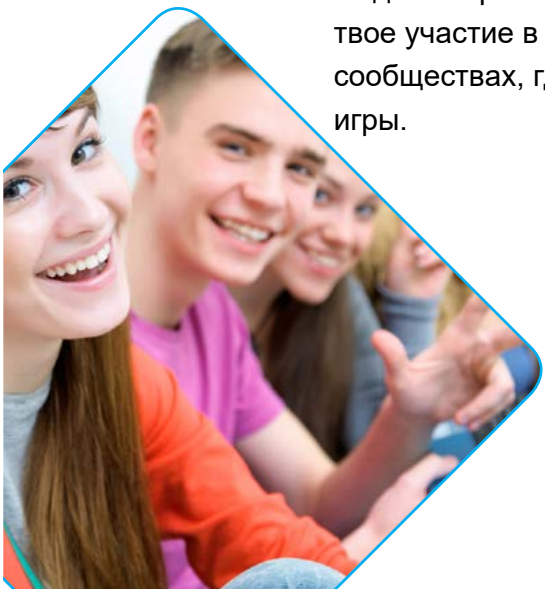
ОСТЕРЕГАЙСЯ ЗАМАНЧИВЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ РАБОТЫ, когда предлагают солидное вознаграждение за обещание легкой и необременяющей работы

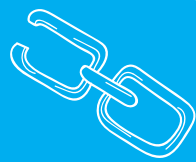
ОБЩАЙСЯ с родителями, педагогами или специалистами твоей школы, если чувствуешь, что ты ОДИН НЕ МОЖЕШЬ РАЗОБРАТЬСЯ В СИТУАЦИИ В ИНТЕРНЕТ–СРЕДЕ

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.

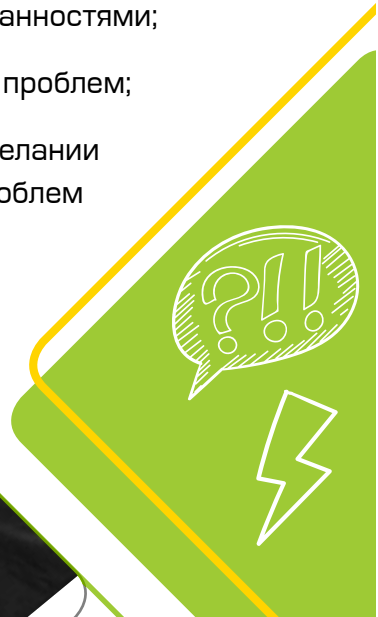




КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?

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?

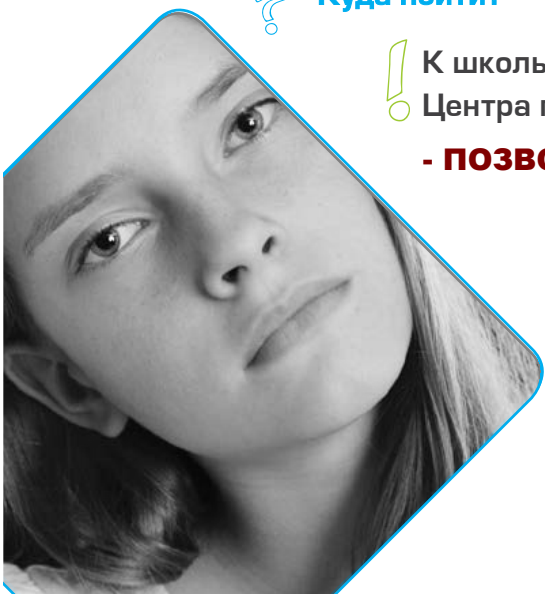
Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации?

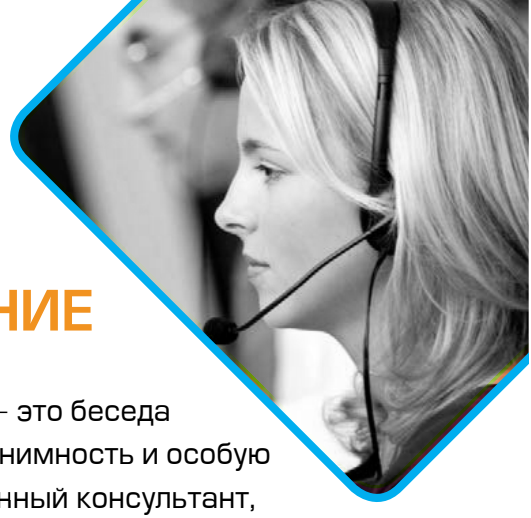
Надо преодолеть три «Н» (непреодолимые, нескончаемые, непереносимые проблемы) и бороться с тремя «Б» (беспомощность, бессилие и безнадежность).

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 твои 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.

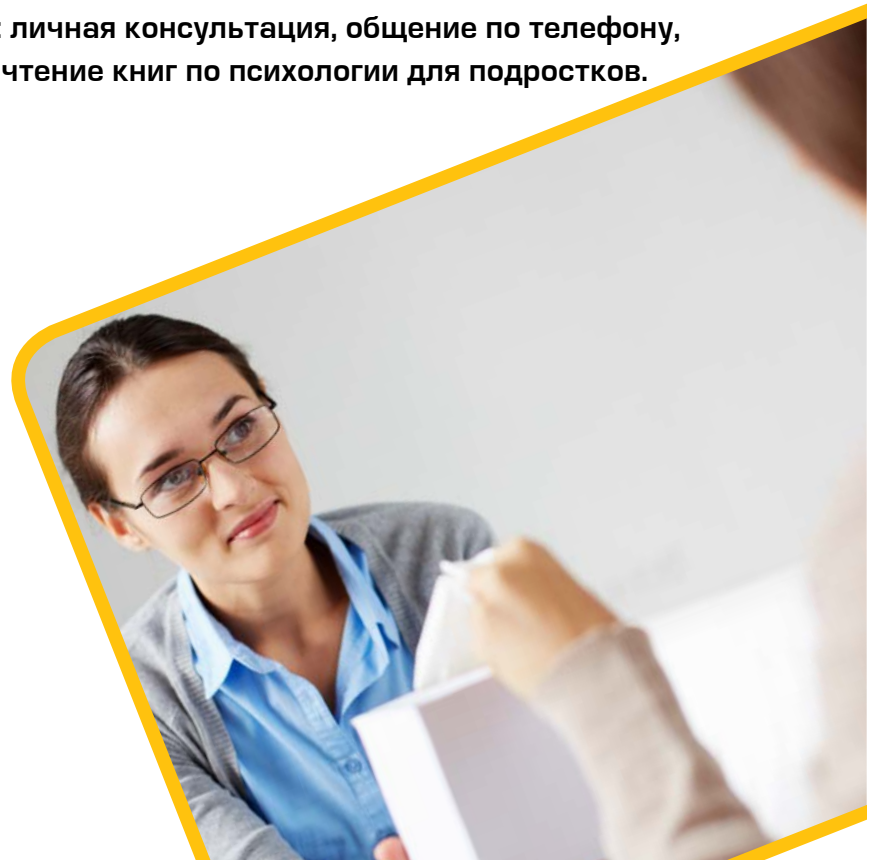
Молчание — это согласие с тем, как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!

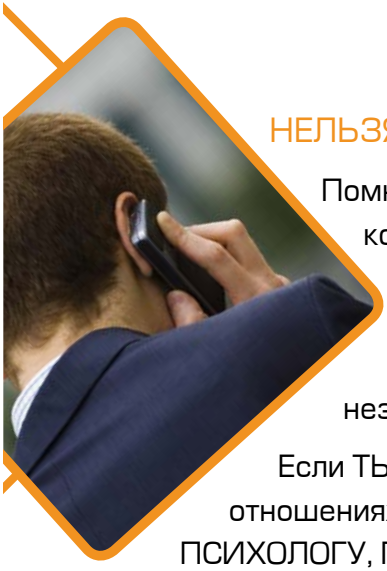
КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ?

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 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.**





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.

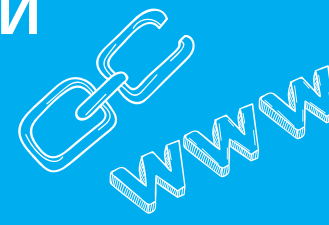
Если ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ НЕКОМФОРТНО СЕБЯ в отношениях с взрослыми, ОБРАТИСЬ К РОДИТЕЛЯМ, ПСИХОЛОГУ, ПОЗВОНИ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ.

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.

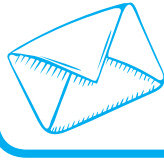
ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



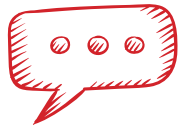
ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8–800–2000–122

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