



***ТВОЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ***



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

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



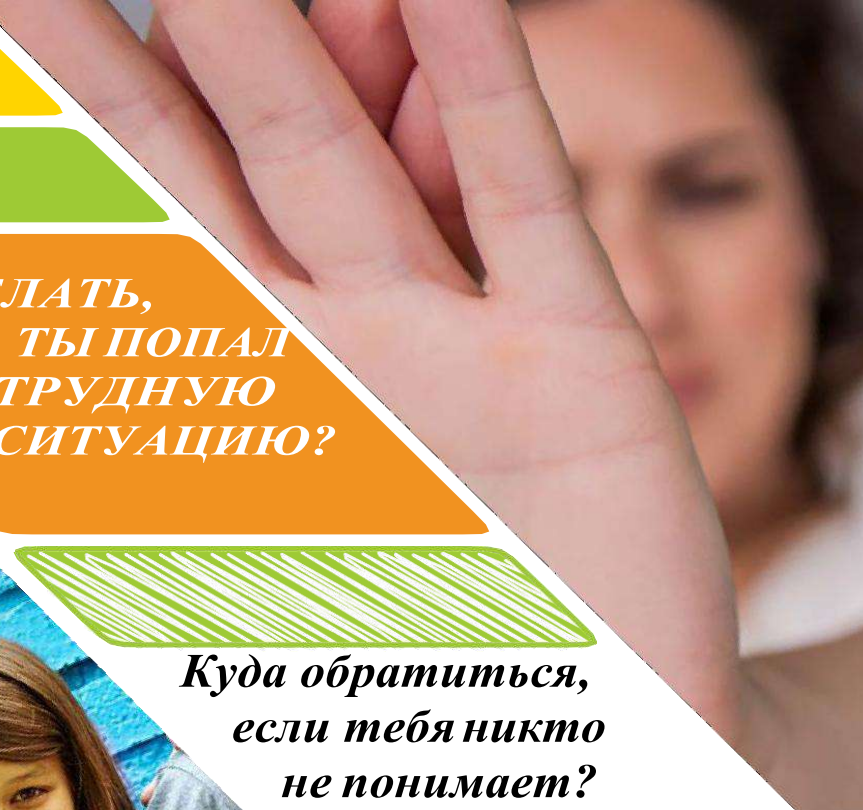
ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ!!!

*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?**



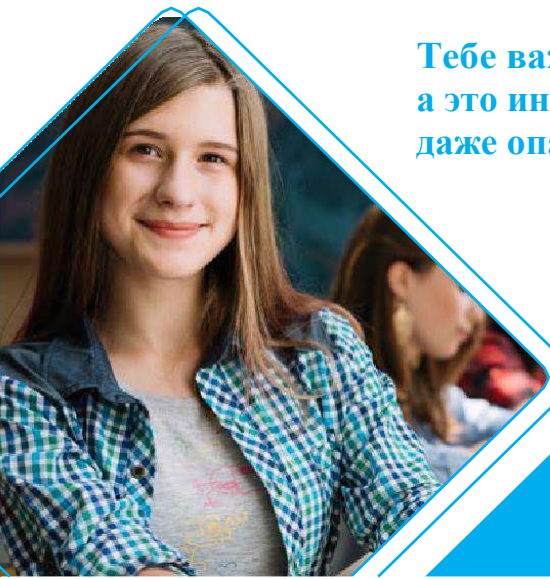
**ОТВЕТЫ
НАЭТИ
ВОПРОСЫ ТЫ
НАЙДЕШЬ
В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ**



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 спешешь 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
ВСЕГДА!**





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
СЛУЖБЫ
ЭКСТРЕННОЙ
ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ
СИТУАЦИЯХ**



**Детский телефон доверия
в Республике Крым
+7 978 000 07 38
8 800 200 01 22**





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?

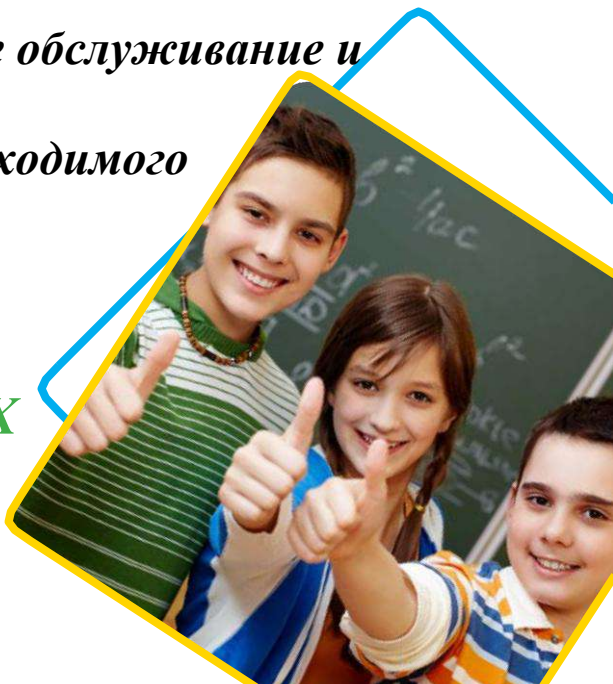


**СПЕЦИАЛИСТЫ
ЗНАЮТ ОТВЕТЫ НА
ЭТИ И ДРУГИЕ
ВОПРОСЫ И ВМЕСТЕ С
ТОБОЙ СМОГУТ
ОТСТОЯТЬ ТВОИ
ЗАКОННЫЕ ПРАВА НА:**

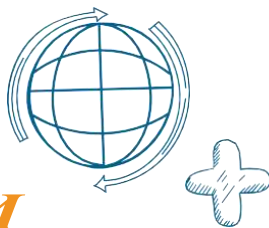


- + Жизнь;**
- + Уважение твоего человеческого достоинства;**
- + Заботу со стороны родителей и государства;**
- + Защиту от любого вида насилия и жестокости;**
- + На медицинское обслуживание и охрану здоровья;**
- + Получение необходимого образования и др.**

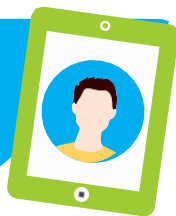
**ГЛАВНОЕ ЗНАЙ -
НЕРАЗРЕШИМЫХ
СИТУАЦИЙ
НЕ БЫВАЕТ!**



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКИ



ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН?



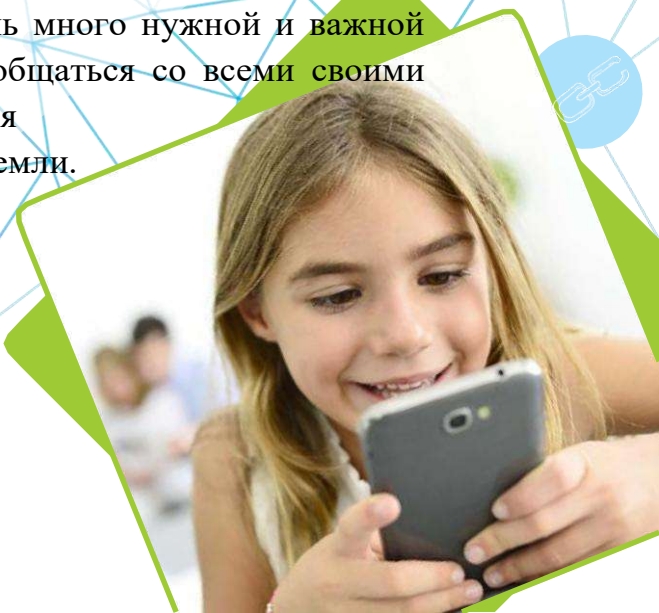
Ты наверняка слышал, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»?

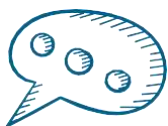
И уж точно, знаешь, почему!

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?

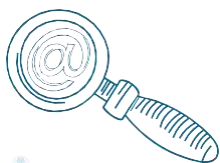
Информацию в интернете трудно проверять, поэтому злоумышленники могут использовать интернет-пространство для распространения информации, опасной для твоего здоровья, развития и даже жизни.



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 ИСПОЛЪЗУЕШЬ
РАЗРЕШЕННЫЕ САЙТЫ,
УМЕЕШЬ РАБОТАТЬ
С ИНФОРМАЦИЕЙ,
КРИТИЧНО ОТНОСИШЬСЯ К
НЕЙ!**



**Для обеспечения
безопасности при
использовании интернета
соблюдай простые правила**

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ



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



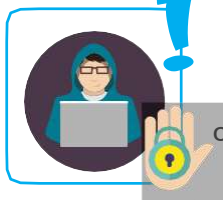
**ДОБАВЛЯЙ
В ДРУЗЬЯ
ТОЛЬКО
ЗНАКОМЫХ
ТЕБЕ
ЛЮДЕЙ**



**НЕ ОТПРАВЛЯЙ
ФОТОГРАФИИ
ЛЮДЬМ,
КОТОРЫХ
ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ**



**НЕ РАССКАЗЫВАЙ О СЕБЕ
НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЬМ:** 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

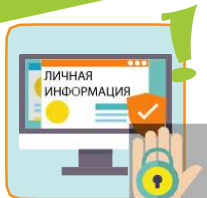


**ЕСЛИ ТЕБЯ КТО-
ТО РАССТРОИЛ
ИЛИ ОБИДЕЛ,
ОБЯЗАТЕЛЬНО
РАССКАЖИ
ВЗРОСЛОМУ**



**НЕ
НАЖИМАЙ
НА
ПОДОЗРИТЕ
ЛЬНЫЕ
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 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



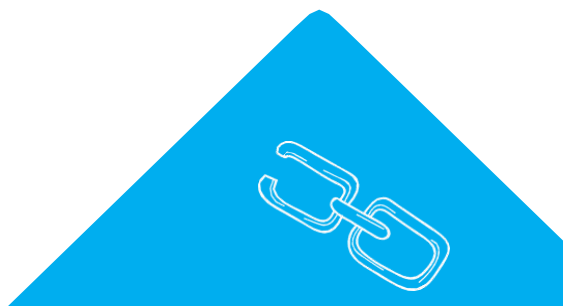
ОБЩАЙСЯ с родителями, педагогами или специалистами твоей школы, если чувствуешь, что ты **ОДИН НЕ МОЖЕШЬ РАЗОБРАТЬСЯ В СИТУАЦИИ В ИНТЕРНЕТ- СРЕДЕ**

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.

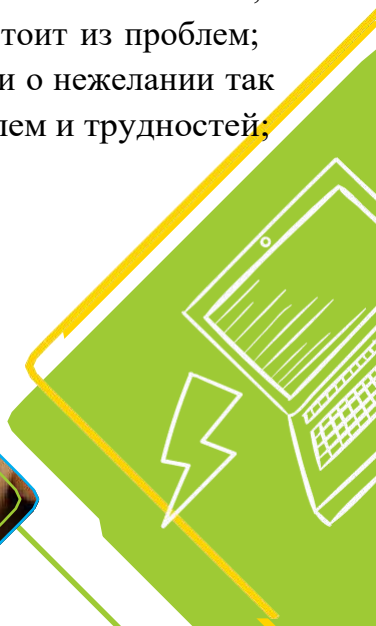


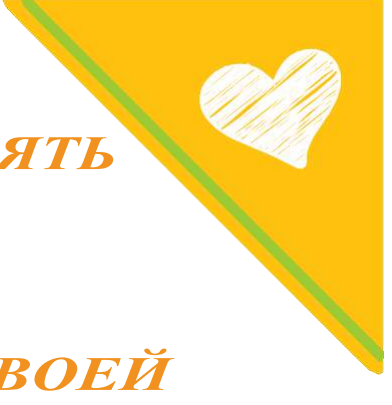

КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?



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.

Скорее, 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!



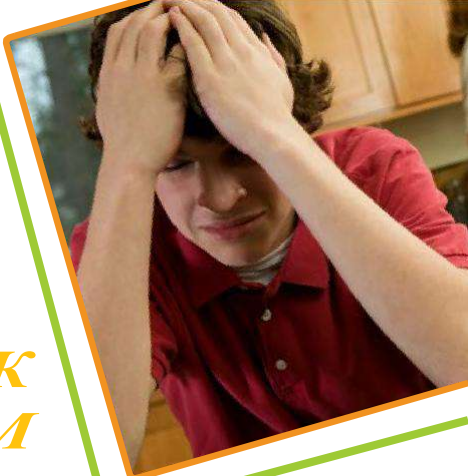
Ты — тот же самый человек, которым ты был перед трудной жизненной ситуацией.

«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

ОБРАТИТЬСЯ 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?

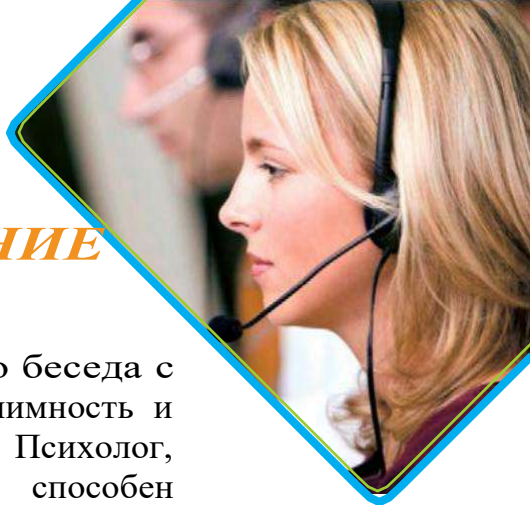
К школьному психологу или психологу
центра психологической помощи.

- **ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
ДОВЕРИЯ**



ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

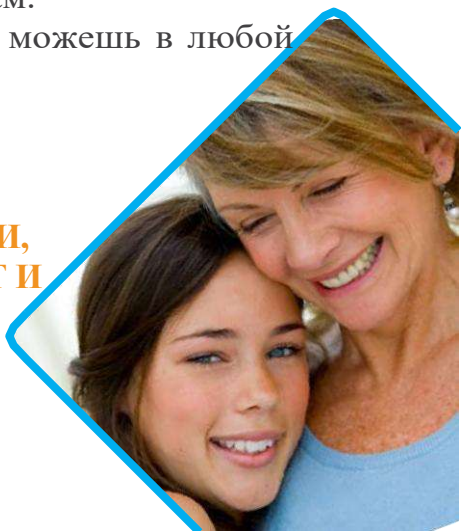
ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – это беседа с психологом, обеспечивающая анонимность и особую доверительность. Психолог, телефонный консультант, способен дистанционно разобраться в твоих проблемах и помочь тебе преодолеть трудности, не хуже чем, если бы ты пришел на прием



ОСНОВНЫМИ ПРАВИЛАМИ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

- **АНОНИМНОСТЬ** — ты не обязан представляться, передавать 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 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
ТЕЛЕФОНДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

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



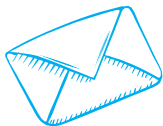
**Детский телефон доверия
в Республике Крым**

+7 978 000 07 38

8 800 200 01 22



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



fond-detyam.ru

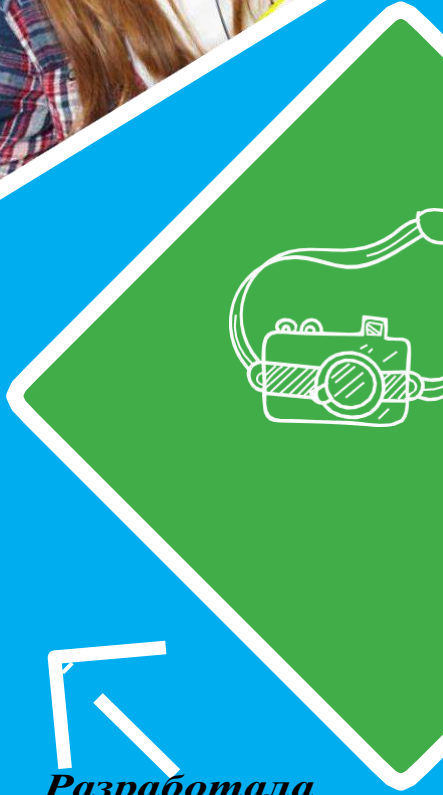
ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН».

detectionline.com/helpline/risks



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

netaddiction.ru/1



*Разработала
педагог-психолог
МБОУ «Школа-лицей» №3
им. А.С.Макаренко»
Расина Э.Я.*

