



**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?

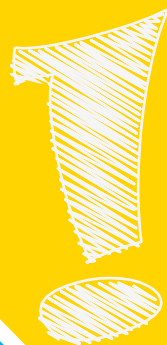


Как  
сделать  
так, чтобы  
наслаждаться  
миром и жить  
в безопасности?



**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  
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

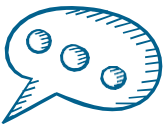


## почему интернет может быть Опасен?



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?

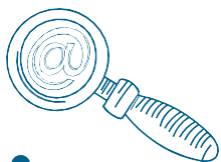
информацию в интернете трудно проверять, поэтому злоумышленники могут использовать интернет-пространство для распространения информации, опасной для твоего здоровья, развития и даже жизни.



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!



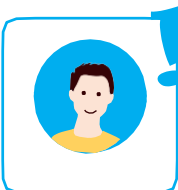
для обеспечения безопасности при использовании интернета соблюдай простые правила



# 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 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



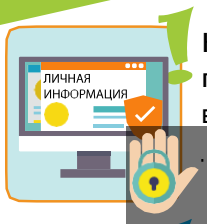
Если тебя кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажи взрослому



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 неизвестна знакомым людям

---



Используй веб-камеру только при общении с друзьями

---



Нежелательные письма от неизвестных людей называются «спам». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него

---



Если тебе пришло сообщение с неизвестного 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



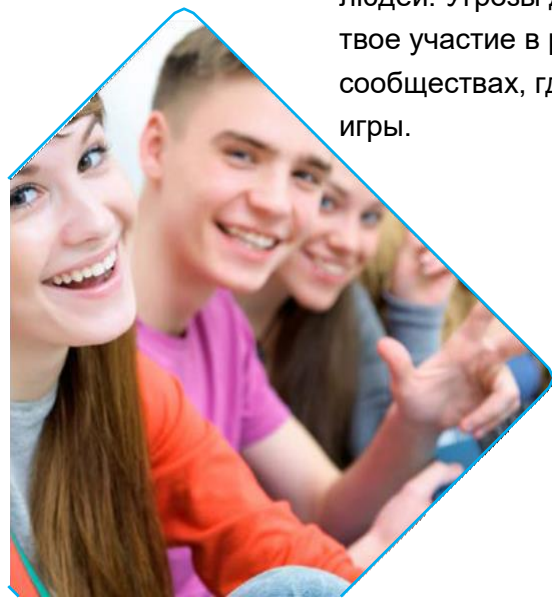
Общайся с родителями, педагогами или специалистами  
твоей школы, если чувствуешь, что ты Один не  
можешь разобраться в ситуации в интернет-  
среде

## 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 противостоят 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 твои 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 пОМОщ 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?



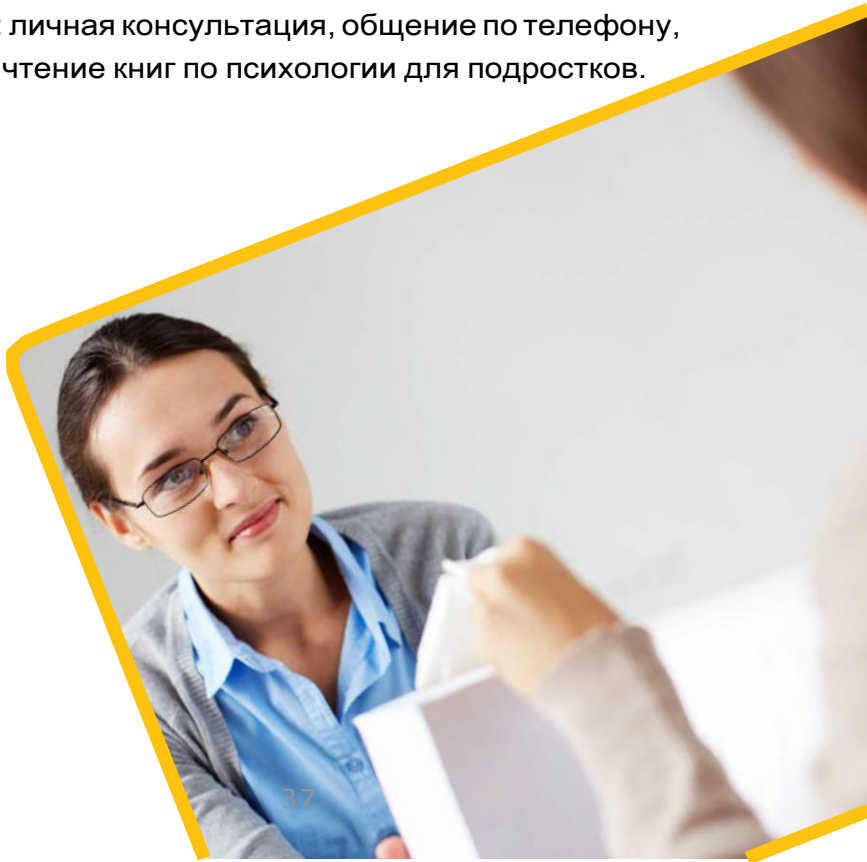
**Социальный педагог** — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Проще говоря, социальный педагог отстаивает твои интересы перед взрослыми. Он обязан доходчиво объяснить, какие действия необходимо произвести,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



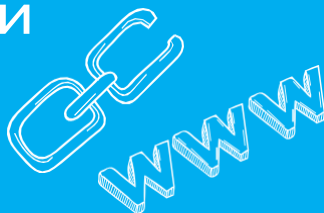
в ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:

**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.



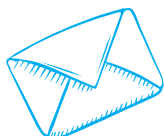


## Полезные ссылки



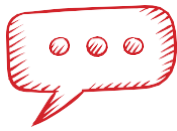
**всероссийский  
детский  
телефон доверия  
8-800-2000-122**

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](http://fond-detyam.ru)**



инфОрмациОнный пОртал О всех  
видах зависИмОстей, связаннЫх  
с КОмпьютерными и мОбильными  
устрОйствами.

[netaddiction.ru/1](http://netaddiction.ru/1)

линия пОмОщи «дети Онлайн».

[detionline.com/helpline/risks](http://detionline.com/helpline/risks)

специализированные страницы сайта фгбну  
«центр защиты прав и интересОв  
детей»: «пОддержКадетства»,  
«твОе правО»,  
«инфОрмациОнная безОпаснОсть»,  
«ценнОсть жизни»:

[www.fcprc.ru](http://www.fcprc.ru)

