



# ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

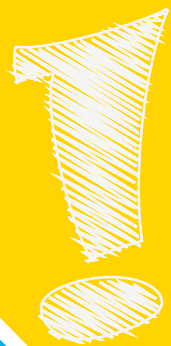


**ТВОЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ**

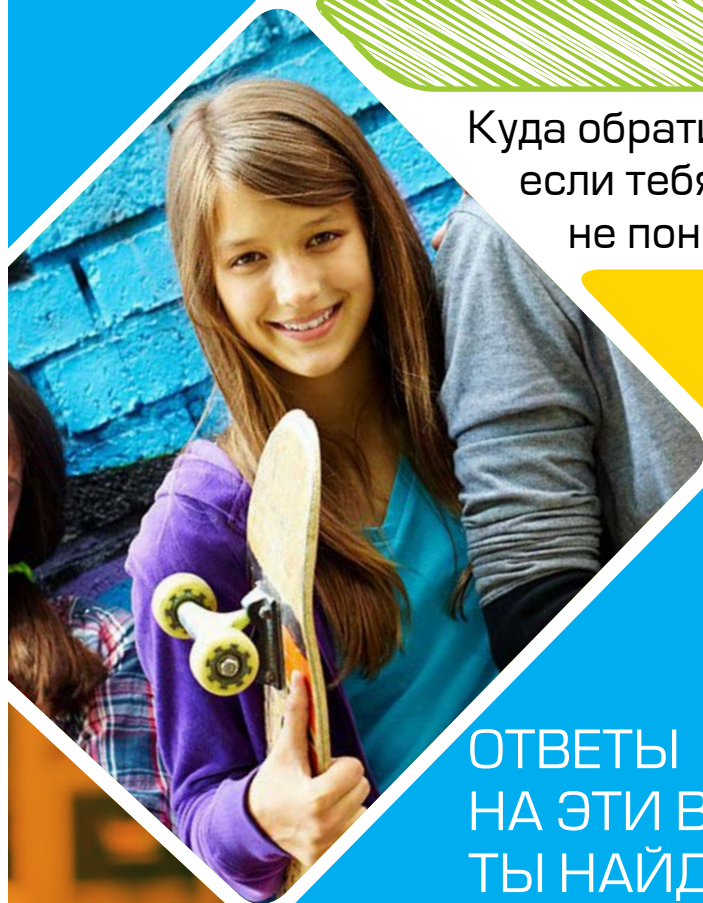


**ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ  
В ТРУДНУЮ  
СИТУАЦИЮ?**

**Куда обратиться,  
если тебя никто  
не понимает?**



**ОТВЕТЫ  
НА ЭТИ ВОПРОСЫ  
ТЫ НАЙДЕШЬ  
В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ**



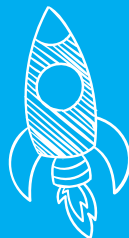
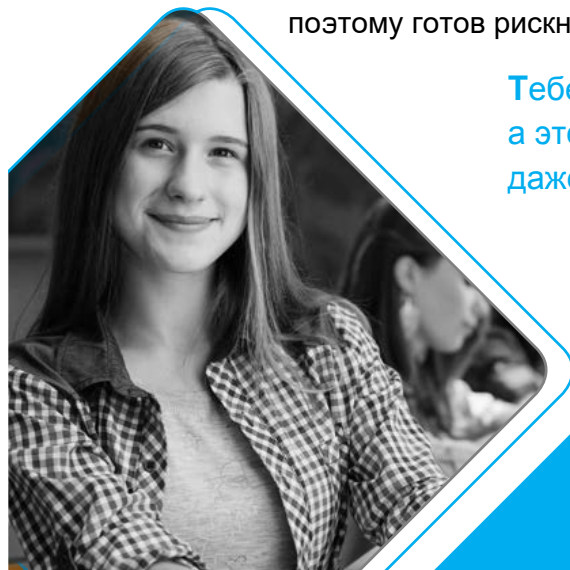


## ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

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**



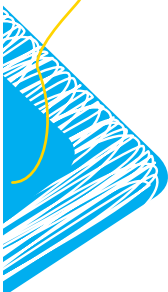
**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122**







# 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:

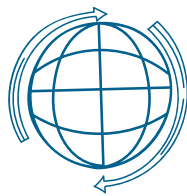


- жизнь;
- уважение твоего человеческого достоинства;
- заботу со стороны родителей и государства;
- защиту от любого вида насилия и жестокости;
- на медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

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



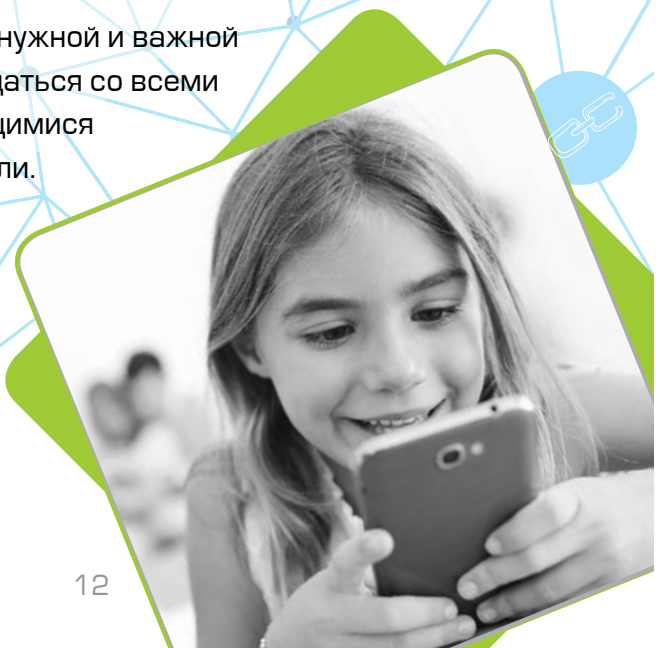
# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКИ

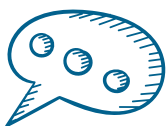


## ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН?



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.



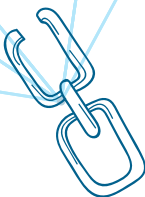


## НО ВСЕГДА ЛИ ЭТО БЕЗОПАСНО?

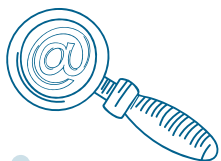
Информацию в Интернете трудно проверять, поэтому злоумышленники могут использовать интернет–пространство для распространения информации, опасной для твоего здоровья, развития и даже жизни.



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 ИСПОЛЗУЕШЬ 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



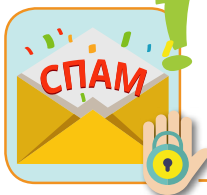
НЕ УКАЗЫВАЙ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ, ПРИ РЕГИСТРАЦИИ НА САЙТЕ (свое настоящее имя, возраст, город проживания и т.д.) т.к. она может быть доступна незнакомым людям

---



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

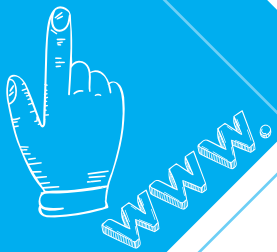


**ОСТЕРЕГАЙСЯ ЗАМАНЧИВЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ РАБОТЫ,** когда предлагают солидное вознаграждение за обещание легкой и необременяющей работы



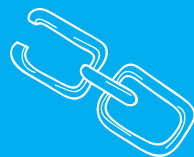
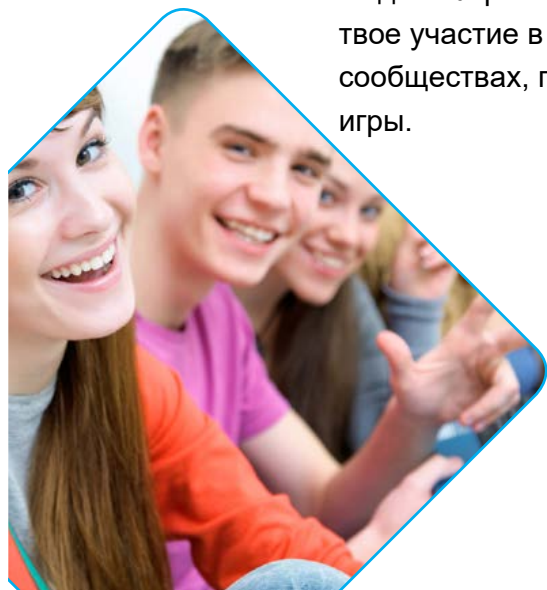
**ОБЩАЙСЯ** с родителями, педагогами или специалистами твоей школы, если чувствуешь, что ты **ОДИН НЕ МОЖЕШЬ РАЗОБРАТЬСЯ** В СИТУАЦИИ В ИНТЕРНЕТ–СРЕДЕ

## 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.



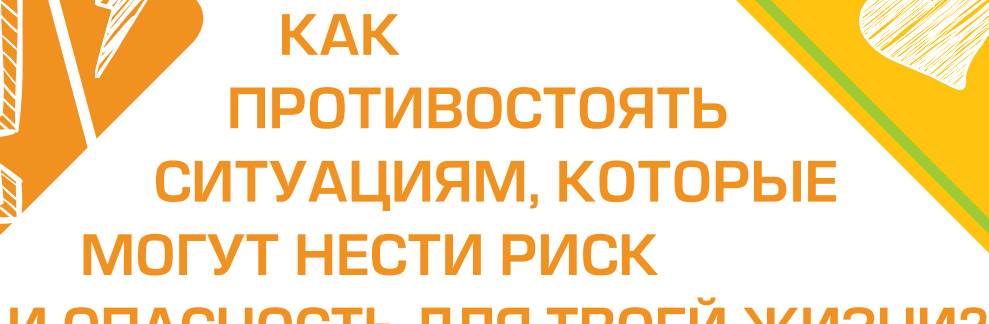
# КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?



## 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

## ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ!

### КАК И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ?

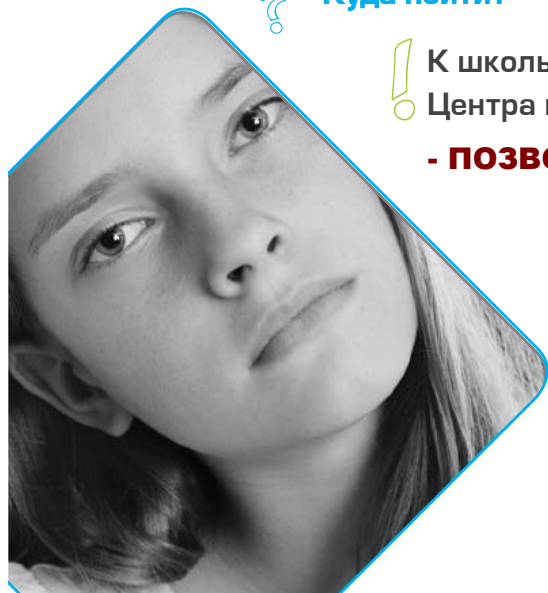
? Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации?

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

? Куда пойти?

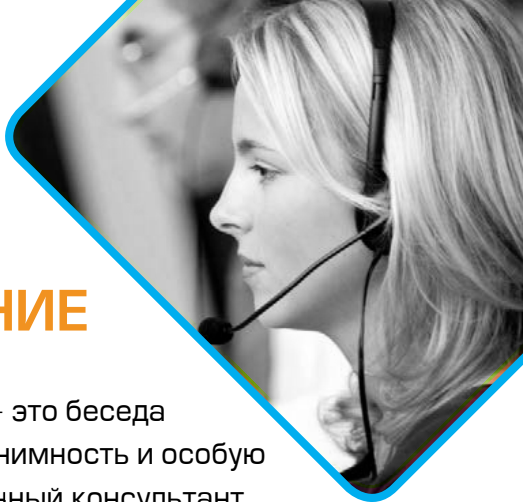
! К школьному психологу или психологу Центра психологической помощи.

**- 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, 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?



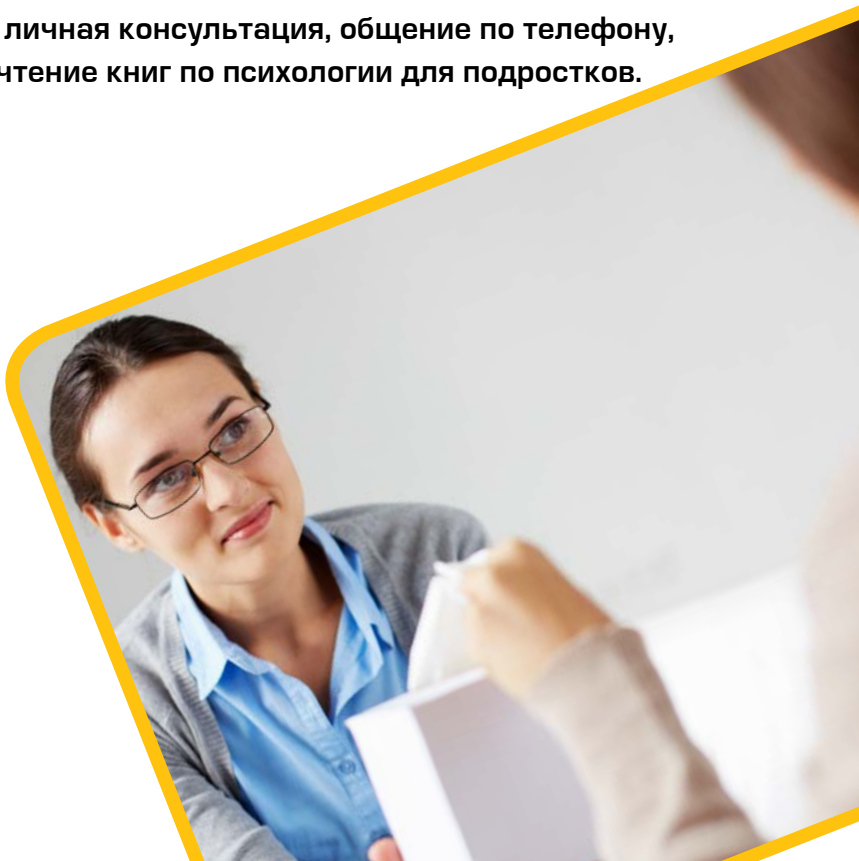
**СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ** — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Проще говоря, социальный педагог отстаивает твои интересы перед взрослыми. Он обязан доходчиво объяснить, какие действия необходимо произвести,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



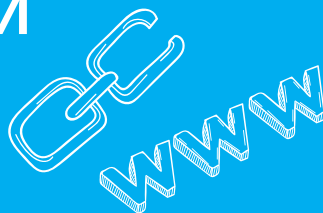
**В ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:**

**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.



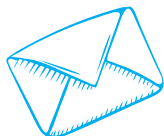


# ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



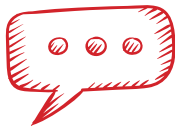
**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122**

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-detvam.ru](http://fond-detvam.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»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА»,  
«ТВОЕ ПРАВО»,  
«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»,  
«ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:**

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

