



# ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

МОСКВА

2021



# ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

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

**ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО  
ВИДЕНИЯ ЭТОГО МИРА!**



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

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

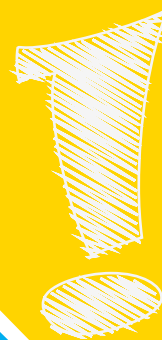


**КАКИЕ РИСКИ ТЕБЯ  
ПОДЖИДАЮТ НА ТВОЕМ  
ЖИЗНЕННОМ ПУТИ  
СЕГОДНЯ,  
И КАК ДОСТОЙНО  
ПРОТИВОСТОЯТЬ  
ИМ?**



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

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



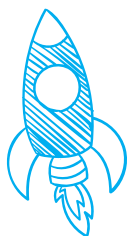


## ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

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 что-то доказать;
- ты ищешь свое место в жизни и среди людей, поэтому готов рискнуть.

**Тебе важно утвердить свое «Я»,  
а это всегда связано с трудностями  
и даже опасностями!**



4



## 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.



5





## ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с собственными 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?

Твое положение настолько тяжело, что жить трудно –

## ЗНАЙ! ПОМОЩЬ ЕСТЬ!



## ТЫ МОЖЕШЬ СПРАВИТЬСЯ САМ



Если ты не можешь справиться с переживаниями...

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 Центре социальной помощи семье и детям. Он поможет справиться со стрессом, подскажет, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями либо действовать в иной сложной ситуации.






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



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



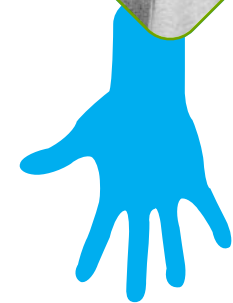
**КОГДА  
ОБЯЗАТЕЛЬНО  
НУЖНО  
ОБРАЩАТЬСЯ  
ЗА ПОМОЩЬЮ?**

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?



10

**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;
- медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

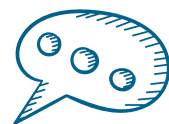
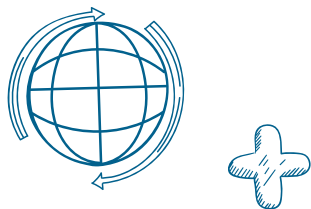
**ГЛАВНОЕ – ЗНАЙ:  
ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО  
БЫТЬ ПОНЯТЫМ  
И ПРИНЯТЫМ!**



11

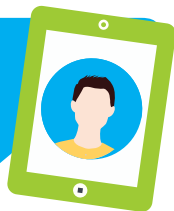


# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКИ



# НО ВСЕГДА ЛИ ЭТО БЕЗОПАСНО?

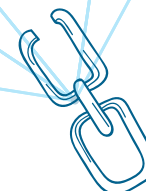
## ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН?



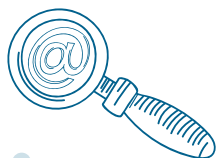
Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют поколением быстрых кнопок, цифровым поколением? И уж точно знаешь, почему! Ваш привычный мир — интернет-среда — такое удобное и логичное жизненное пространство. Интернет — твой незаменимый помощник в учебе и развлечениях. Здесь ты находишь много нужной и важной информации, можешь общаться со всеми своими друзьями, находящимися даже на другом конце Земли.

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; злоупотребить твоим доверием 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

для  
ШКОЛЬНИКОВ  
МЛАДШИХ  
КЛАССОВ



**ВСЕГДА СПРАШИВАЙ РОДИТЕЛЕЙ** о том, что тебя встревожило в интернете. Они помогут тебе понять, безопасно 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 В ЖИВУЮ 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



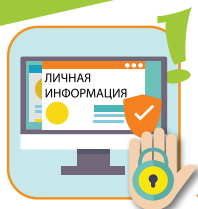
**ЕСЛИ ТЕБЯ  
КТО-ТО РАССТРОИЛ  
ИЛИ ОБИДЕЛ,  
ОБЯЗАТЕЛЬНО  
РАССКАЖИ взрослому**



**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. п.), т. к. она может быть доступна незнакомым людям



ИСПОЛЬЗУЙ ВЕБ-КАМЕРУ ТОЛЬКО ПРИ ОБЩЕНИИ С ДРУЗЬЯМИ



НЕ НАЖИМАЙ НА НЕИЗВЕСТНЫЕ ССЫЛКИ



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 ПИСЬМО С ВИРУСОМ**



Если тебе приходят письма с неприятным и оскорбляющим содержанием, если кто-то ведет себя по отношению к тебе неподобающим образом, **СООБЩИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ ИЛИ ПЕДАГОГУ**



**ВСЕГДА СООБЩАЙ ВЗРОСЛЫМ** обо всех случаях в интернете, которые **ВЫЗВАЛИ У ТЕБЯ СМУЩЕНИЕ ИЛИ ТРЕВОГУ**

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ



НЕ РАЗМЕЩАЙ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ В ИНТЕРНЕТЕ (номер мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и личные фотографии)



НЕ ОТКРЫВАЙ ФАЙЛЫ ОТ НЕЗНАКОМЦЕВ, в них могут быть вирусы или фото/видео с агрессивным содержанием



НЕ ОТВЕЧАЙ НА СПАМ (нежелательные электронные письма)



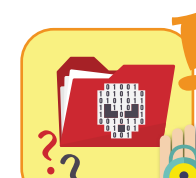
НЕ ДОБАВЛЯЙ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ К СЕБЕ В ДРУЗЬЯ: виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают



НЕ НАЖИМАЙ НА ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ССЫЛКИ



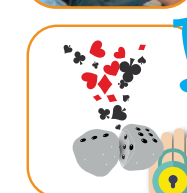
**ОСТЕРЕГАЙСЯ ЗАМАНЧИВЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ РАБОТЫ**, когда предлагают солидное вознаграждение за обещание легкой и необременяющей работы



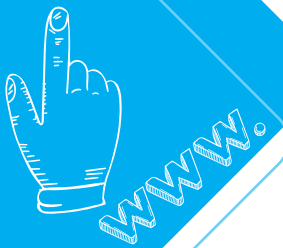
НЕ СКАЧИВАЙ ФАЙЛЫ ИЗ НЕИЗВЕСТНЫХ ИСТОЧНИКОВ



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

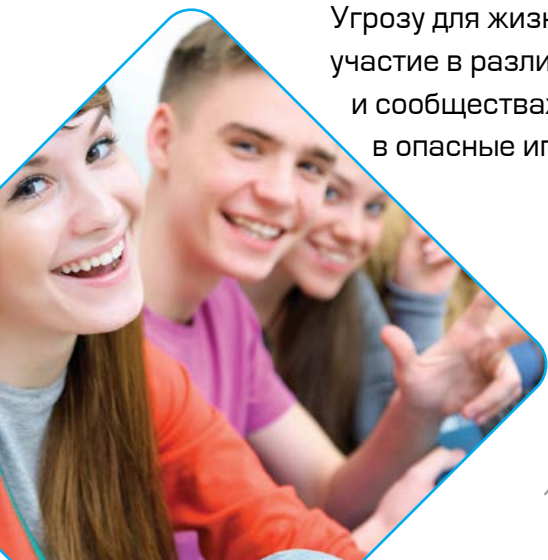
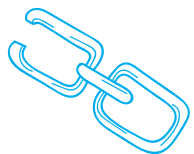


НЕ СОГЛАШАЙСЯ НА ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПОИГРАТЬ В АЗАРТНЫЕ ОНЛАЙН-ИГРЫ — подростки не могут играть в эти игры согласно закону



## КАК РАСПОЗНАТЬ, КАКИЕ СИТУАЦИИ НЕСУТ РИСКИ И УГРОЗЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

Мы привыкли, что это катастрофы, убийства, несчастные случаи. Да, это так. Но не только! Угрозу жизни несут 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 — смена места жительства, переход в другую школу, для другого — болезнь близкого человека или своя собственная, утрата близких людей. Угрозу для жизни может 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, 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 БЫЛ ПЕРЕД ТРУДНОЙ  
СИТУАЦИЕЙ В ЖИЗНИ.**

**«СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ» ЕСТЬ.**

**ЕСЛИ ТЫ СТРАДАЕШЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО  
ИЛИ СЛИШКОМ ДОЛГО, 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



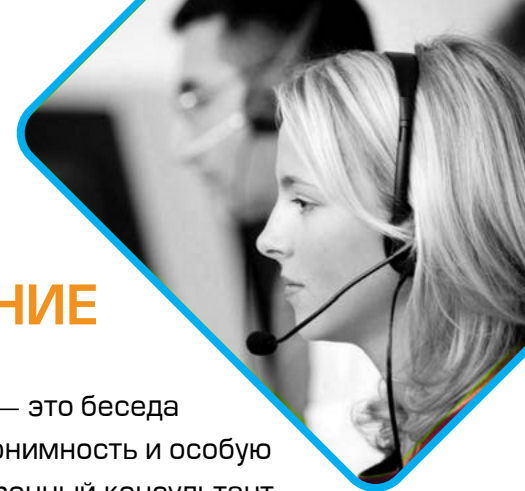
## ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

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 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!



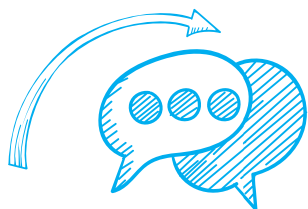
**Необходимо справиться с этой проблемой сегодня и сейчас!**

**Наиболее правильное решение — немедленно рассказать о происходящем взрослым.**

- В первую очередь об этом должны узнать родители или другие взрослые, которые заботятся о тебе. Они обеспечат твою безопасность и помогут пережить случившееся.
- Если ты не можешь сказать о случившемся родителям или они не приняли меры, могут помочь другие специалисты. Например, юрист Центра социальной помощи семье и детям, который вместе с тобой напишет соответствующее заявление в органы правопорядка и станет защищать твои законные права. Помощь тебе также окажут психолог и социальный педагог.

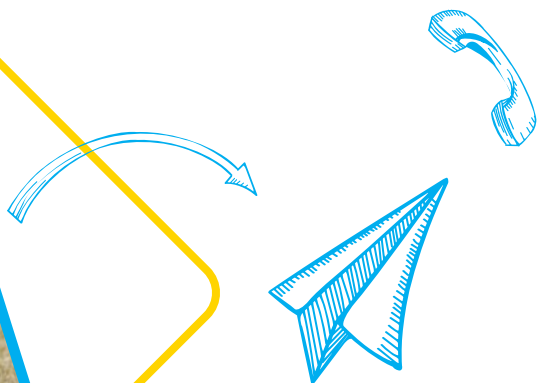
**Молчание — это согласие с тем, как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!**





## УХОД ИЗ ДОМА

Страшнее всего, когда ты сознательно (как тебе кажется) бросаешь свой дом и становишься беспризорником. Свобода делать, что хочешь, дурманит недолго. Для того чтобы выжить, приходится заниматься попрошайничеством, жить на вокзалах и в грязных подвалах. Тогда ты начинаешь терять здоровье, отставать в развитии, не видеть перспектив своей будущей жизни... Если нет возможности вернуться домой, обратиться в любой приют, органы опеки и попечительства, учреждение социальной защиты (Центры помощи семье и детям, социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних, приюты и т.д.) или просто подойди к сотруднику полиции.



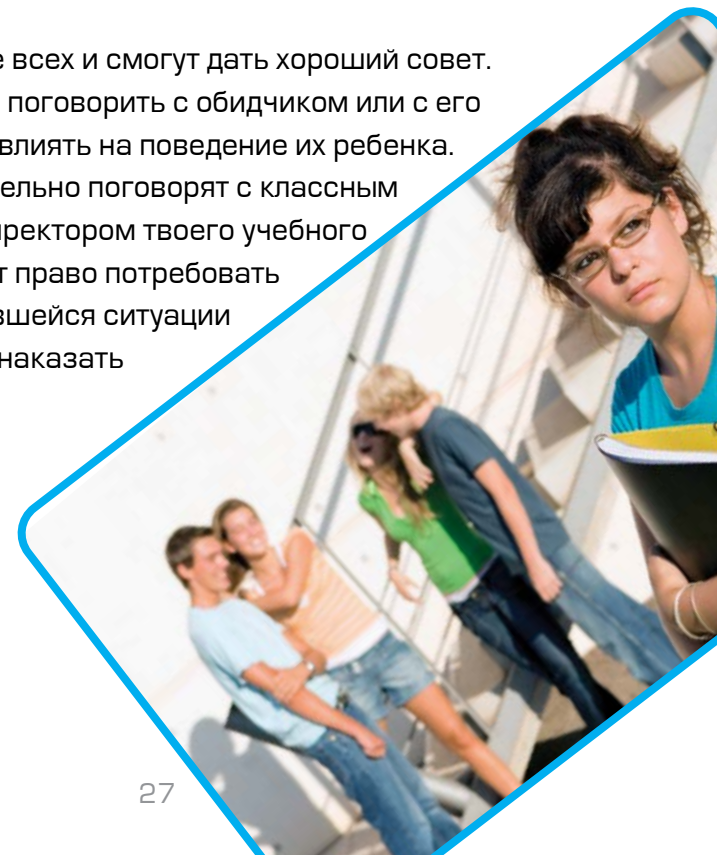
## КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ

### ПРОБЛЕМЫ С ОДНОКЛАССНИКАМИ...

Ты устал от насмешек, чувствуешь себя отверженным среди одноклассников и не понимаешь, почему так к тебе относятся? Ты пробовал разобраться в причинах плохого отношения к тебе? Может, что-то в твоём поведении делает тебя уязвимым, или ты относишься к сверстникам с чувством превосходства? Или ты просто не умеешь сдерживать эмоции? Понять причину довольно сложно, и помочь в этом тебе могут взрослые.

### В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПОГОВОРИ ОБ ЭТОМ С РОДИТЕЛЯМИ.

Они знают тебя лучше всех и смогут дать хороший совет. Кроме того, они могут поговорить с обидчиком или с его родителями, чтобы повлиять на поведение их ребенка. Твои родители обязательно поговорят с классным руководителем или директором твоего учебного заведения. Они имеют право потребовать разобраться в сложившейся ситуации и при необходимости наказать обидчика.





Если родители не повлияли на ситуацию, обратись к классному руководителю или в администрацию твоего образовательного учреждения. Они должны убедить обидчика, что такое поведение недопустимо. Образовательное учреждение не имеет права отмахнуться от твоей проблемы, так как Федеральный закон «Об образовании» обязывает обеспечить уважительное к тебе отношение.

В любом случае можно обратиться к психологу или социальному педагогу в твоем образовательном учреждении или Центре социальной помощи семье и детям. Он вместе с тобой разберется в причинах проблем и выработает такую стратегию твоего поведения, которая обязательно даст положительные результаты.

### ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ С УЧИТЕЛЕМ...

Причины конфликтов с учителем могут быть разными. Но, несмотря на сложные отношения с преподавателем, ты должен получить образование. Это не только твое право, но и обязанность. Твоя задача — научиться разрешать конфликты. И учеба — важный этап получения этого опыта.

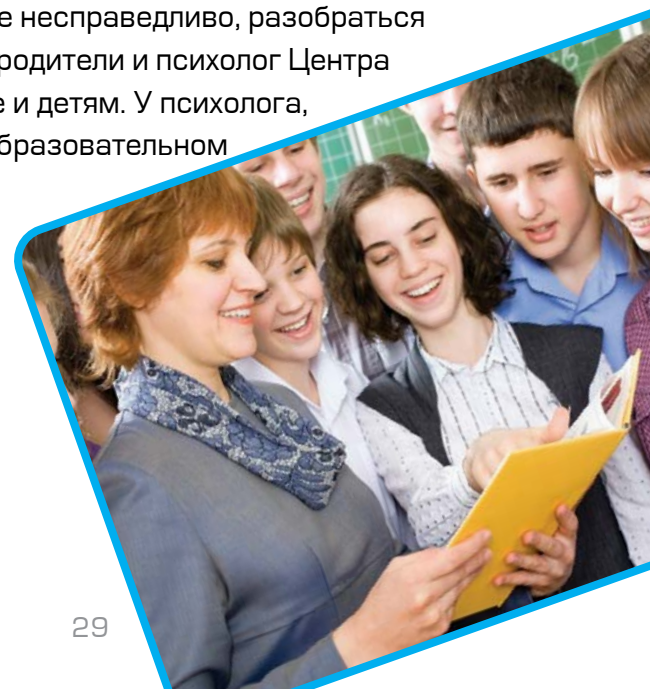
Конфликт может быть связан с твоей низкой успеваемостью. Сначала расскажи родителям и классному руководителю о трудностях в учебе. Затем самостоятельно или вместе с классным руководителем и родителями поговори с преподавателем того предмета, по которому у тебя проблемы, и продемонстрируй искреннее желание наверстать учебную программу. Учитель поможет тебе в этом.



Если проблема с успеваемостью очень сложная, тебе не обойтись без помощи администрации образовательного учреждения. Вместе с классным руководителем и родителями нужно обратиться к завучу по учебно-воспитательной работе или директору. Конечно, такая встреча не должна носить характер жалобы на учителя. Администрация окажет тебе содействие в организации дополнительных занятий.

Конфликт может быть вызван неприязнью учителя к тебе. Если причина конфликта — твой неблагоприятный поступок, нужно извиниться перед учителем. Признать свою ошибку непросто. Родители или психолог твоего образовательного учреждения помогут сделать этот трудный шаг.

Если причина неприязни учителя непонятна, или, с твоей точки зрения, он относится к тебе несправедливо, разобраться в конфликте тебе помогут родители и психолог Центра социальной помощи семье и детям. У психолога, не работающего в твоем образовательном учреждении, ты будешь чувствовать себя увереннее и спокойнее.





## УЧАСТИЕ В НЕЗАКОННЫХ АКЦИЯХ И МЕРОПРИЯТИЯХ



Тебе предлагают принять участие в какой-нибудь акции или манифестации, организованной каким-либо молодежным движением, или пойти на улицу отметить событие (спортивное или иное)?

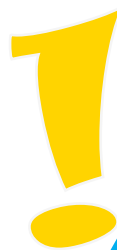
Привлекательным выглядит участие во флешмоб-акциях (неизвестный тебе человек в интернете предложил прийти в конкретное место и время и сделать определенное действие).

Тебя могут завлекать в различные экстремистские организации: фашистские, скинхедовские, рассказывая о «романтике», возможности стать «сильным».

Первое, что ты должен сделать — поинтересуйся, какая цель мероприятия, что надо будет делать. Обязательно спроси совета у родителей или классного руководителя, воспитателя, другого взрослого, которому доверяешь.

Радостные события в спорте можно отмечать и по-другому. Когда ты попадаешь в толпу болельщиков, или сочувствующих, или выступающих против чего-либо или кого-либо, ты заражаешься энергией толпы, ее чувствами и намерениями. Здесь уже начинает действовать психология толпы, которой ты не можешь противостоять, и делаешь то, что сам бы никогда не сделал, и за что потом будет стыдно!

**ПОМНИ, ЧТО ЗА ВСЕМИ ТАКИМИ АКЦИЯМИ  
СТОЯТ ВЗРОСЛЫЕ СО СВОИМИ ПЛАНАМИ  
И НАМЕРЕНИЯМИ, И ТЫ СТАНОВИШЬСЯ ЖЕРТВОЙ  
ИХ МАНИПУЛЯЦИИ ПОМИМО СВОЕЙ ВОЛИ!**



## ПРЕСТУПНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЭТОГО НЕЛЬЗЯ ДОПУСТИТЬ!

Сегодня в средствах массовой информации, интернете много говорят о проявлениях ксенофобии и нетерпимости, дискриминации как о негативных явлениях. С этим ты можешь столкнуться дома, в школе, во дворе, на улице.

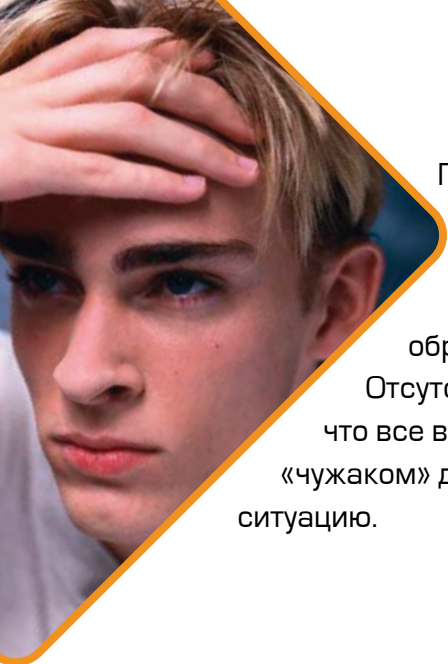
**КСЕНОФОБИЯ** — это негативная установка, необъяснимый, иррациональный страх и ненависть к чужакам: представителям другой религии (иноверцам), нации, приехавшим из другого региона России или государства (иностранцам) и вообще к любому «чужаку».

Проявляться нетерпимость и ксенофобия могут в разных формах:

- общие оскорбительные замечания о людях разных национальностей, не направленных на кого-либо лично;
- прямые оскорбления, обращенные к конкретному ребенку как представителю определенной расовой, этнической или религиозной группы;
- всевозможные действия, причиняющие вред ребенку: словесные оскорбления и преследования; настраивание других детей и подростков против жертвы; отбирание и порча вещей жертвы, физическое насилие.

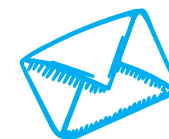
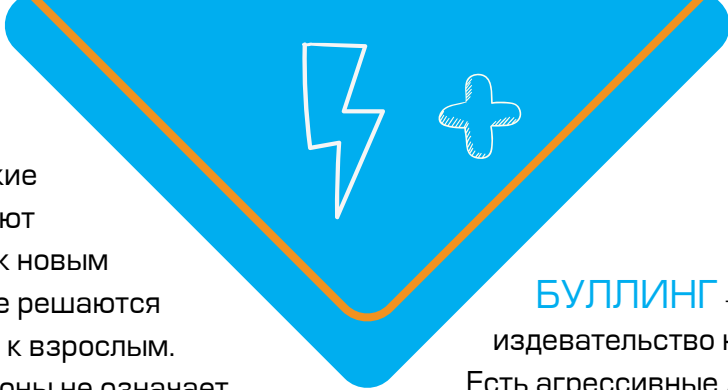






При этом знай, что такие жертвы часто бывают напуганы и готовы к новым издевательствам и не решаются обратиться за помощью к взрослым.

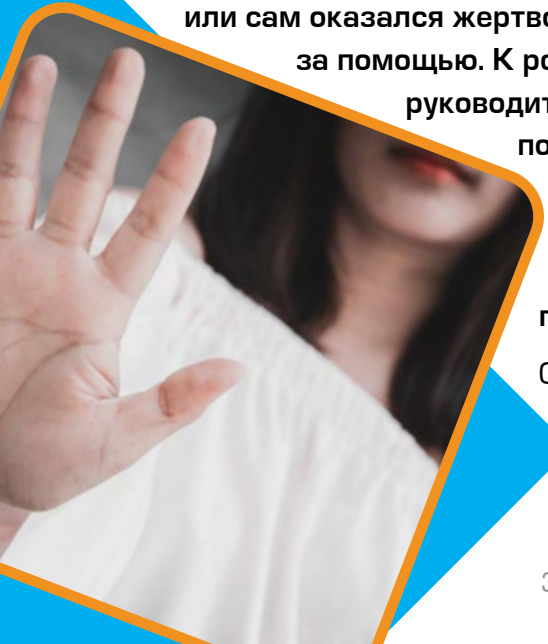
Отсутствие жалоб с их стороны не означает, что все в порядке. Помни, ты тоже можешь стать «чужаком» для других и попасть в аналогичную ситуацию.



**ДИСКРИМИНАЦИЯ** — это любое различие, исключение или предпочтение, которое отрицает равное существование прав. Оно выражается в неравных отношениях к детям со стороны взрослых, настраивание одних против других, организацию травли.

**Если ты стал свидетелем, или вовлечен в такие действия, или сам оказался жертвой, немедленно обратись за помощью. К родителям, классному руководителю, уполномоченному по правам ребенка, в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав, полицию, позвони по телефону доверия.**

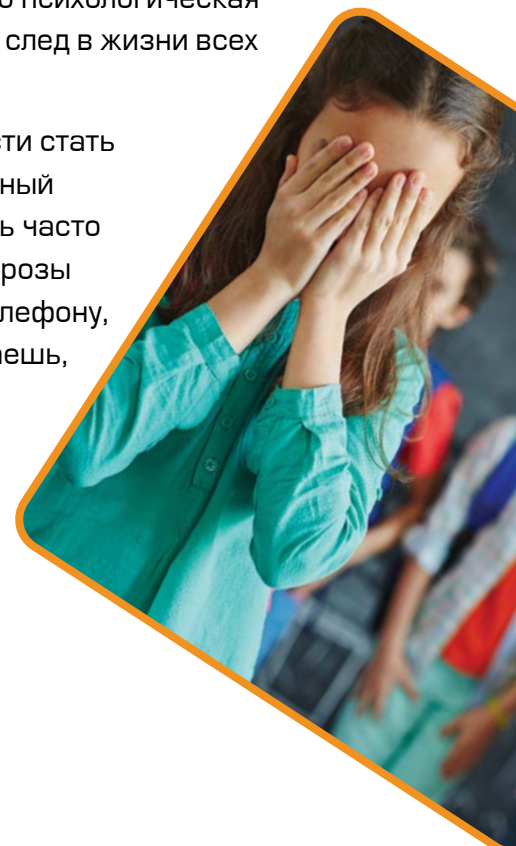
Сам ты не сможешь справиться с ситуацией, а кроме того, это может быть небезопасно для жизни!

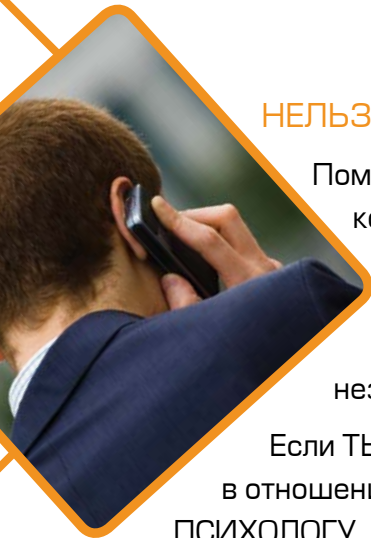


**БУЛЛИНГ** — это последовательное, систематическое издевательство над более слабыми, застенчивыми, скромными. Есть агрессивные дети, которым доставляет удовольствие издеваться над такими детьми, а другим нравится просто поприкалываться или таким образом завоевать авторитет. Это явление получило название буллинг (от английского bully – хулиган, драчун, задирать, запугивать). Часто буллинг проявляется как травля в отношении ребенка со стороны группы одноклассников.

В буллинге страдают все: и сами агрессоры, и жертва, и их соучастники — наблюдатели. Это психологическая травма, которая оставляет глубокий след в жизни всех участников.

Никто не застрахован от возможности стать жертвой буллинга, даже самый сильный и уверенный в себе подросток. Очень часто преследования, издевательства и угрозы поступают анонимно по сотовому телефону, электронной почте, и ты даже не знаешь, кто их посылает.





### НЕЛЬЗЯ ЭТОГО ДОПУСКАТЬ!

Помни: нельзя давать везде свои электронные контакты, телефоны, выкладывать в интернете свои фотографии и контакты.

Если не соблюдать правила безопасности, появляется вероятность стать жертвой незаконных действий.

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

**ЗНАЙ:** вокруг тебя всегда много специалистов, которые обязаны по закону помочь тебе справиться с ситуацией и найти из нее выход! ВСЕГДА МОЖНО НАЧАТЬ С ТЕЛЕФОННОГО ЗВОНКА!



## КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ?



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

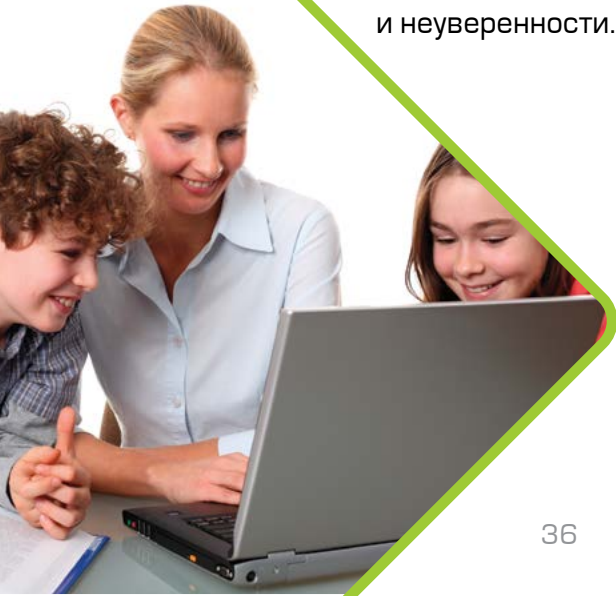
**ЮРИСТ** — это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы. Он доходчиво расскажет о положенных тебе льготах и помощи со стороны государства (социальных услугах), объяснит, как правильно написать заявление или заполнить анкету и, если понадобится, 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.





**СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ** — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и т. д.) 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.

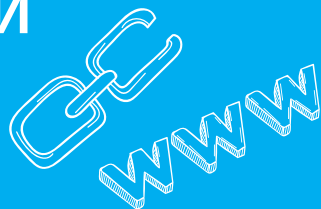


**ПСИХОЛОГ** — это специалист, который помогает разобраться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях, в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми и т. д. Он помогает самостоятельно принять решение, подходящее в данной ситуации именно тебе. С психологом ты можешь поговорить о потере 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 разным: личная консультация, разговор по телефону, через сайт, чтение книг по психологии для подростков.



## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

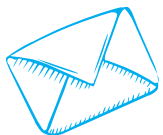


**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122**

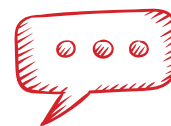
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно)



**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 ФГБУ  
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»:**

**«ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА»,**

**«ТВОЕ ПРАВО»,**

**«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»,**

**«ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:**

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



# ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## Памятка для подростков

Авт.–сост.:  
Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова  
2–е издание

УДК 159.9.37.013.77  
ББК 74.00  
Т 27

ISBN 978-5-906748-21-8

