



**ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА**

# 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?



# ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!

## ФИЗИЧЕСКОЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

**ЭТО КОГДА ...**



- тебя обижают
- ты ощущаешь давление и посягательства на твою честь и достоинство
- ты находишься в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и подавленности
- 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!**





## **НЕ ДЕРЖИ В СЕБЕ СВОИ МЫСЛИ И ЧУВСТВА! ПОДЕЛИСЬ ИМИ СО ВЗРОСЛЫМИ !!**

Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители!

Помни, что ты всегда можешь найти у них совет, помощь, защиту.

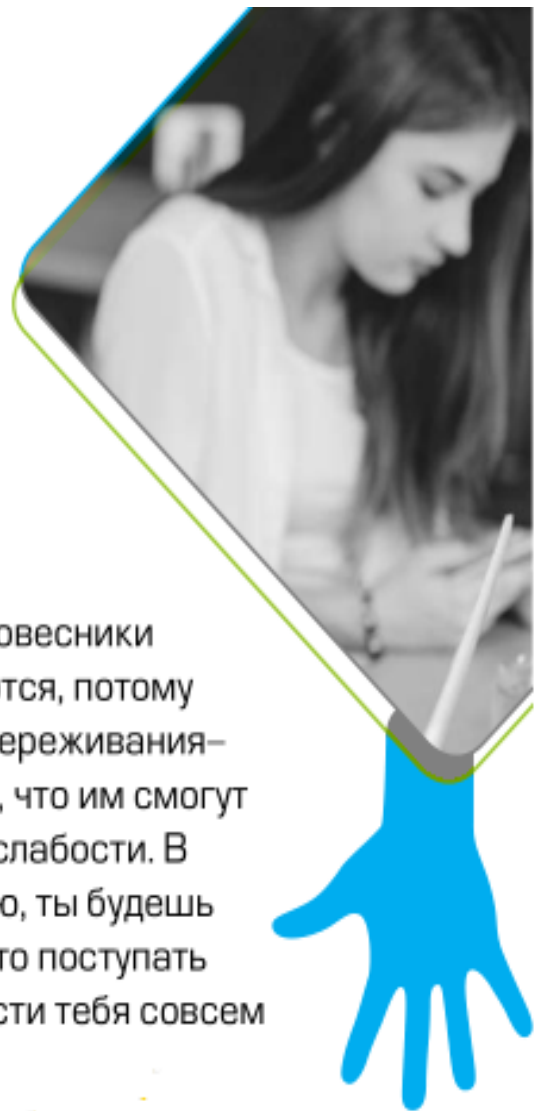
Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в специализированном центре.

Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в иной сложной ситуации.



## 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 !**



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



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



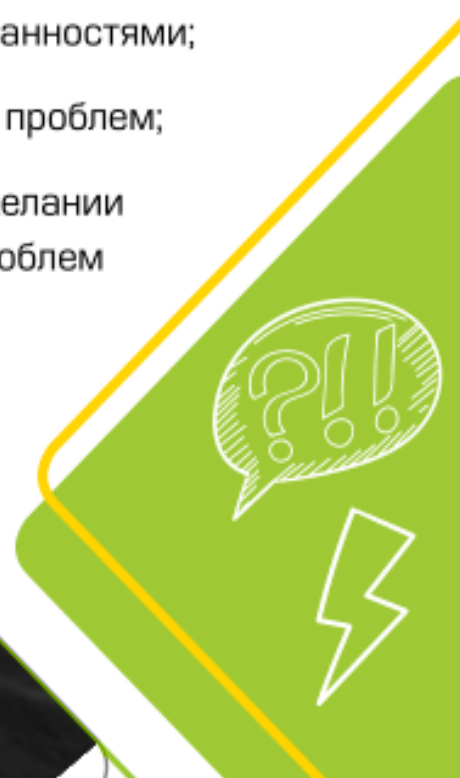


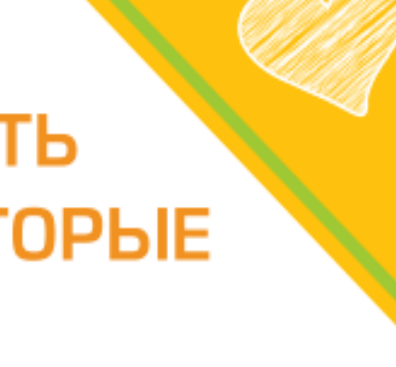

# КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?



## 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.**

# 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.



## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ



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

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)

ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

