



ТВОЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ

ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ




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

ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ!!!


КАКИЕ СИТУАЦИИ,
СОБЫТИЯ МОГУТ
ВСТРЕТИТЬСЯ НА ТВОЕМ
ЖИЗНЕННОМ ПУТИ СЕГОДНЯ И
КАК ДОСТОИНО
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ?

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



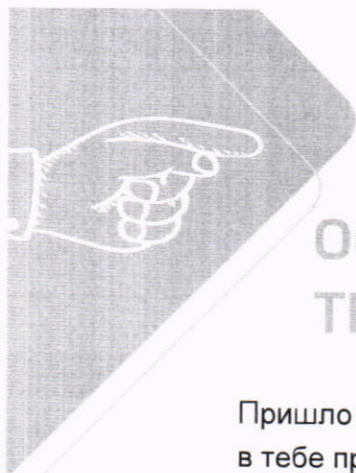


ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ
В ТРУДНУЮ
СИТУАЦИЮ?



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.



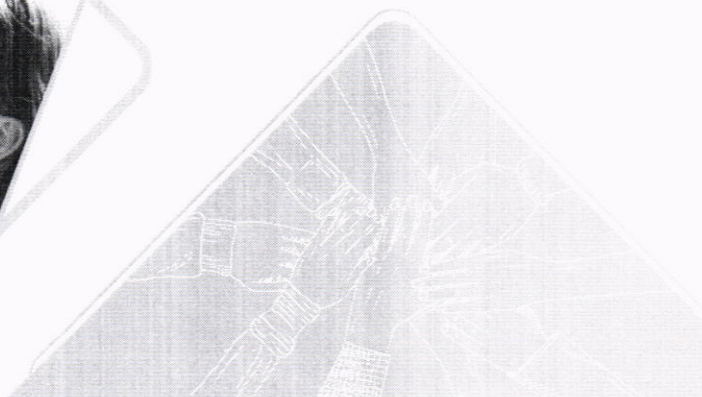


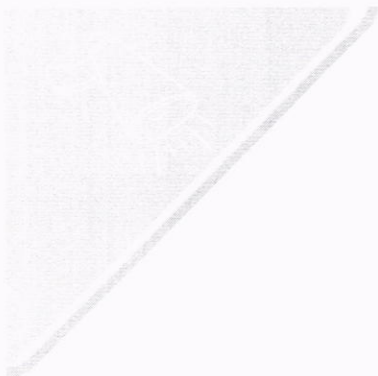
ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО

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?

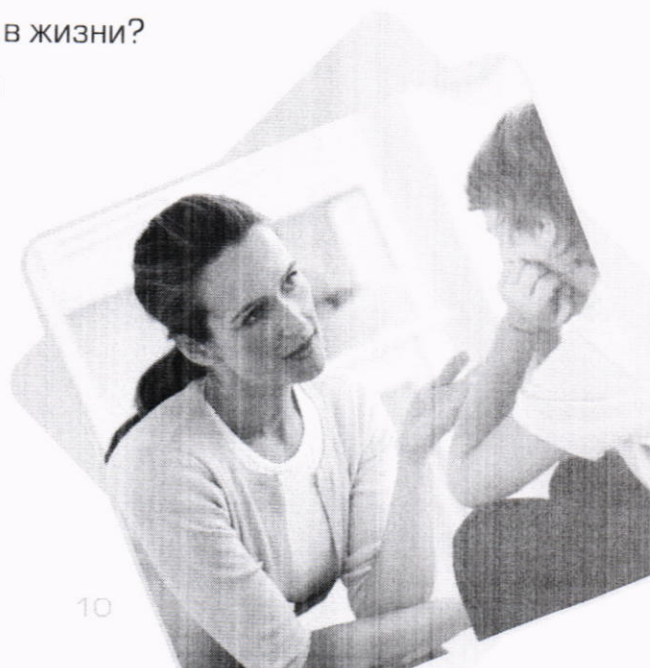
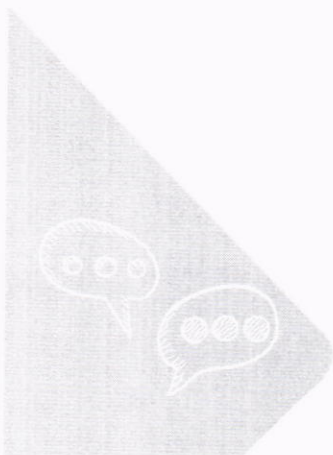
К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с чужим человеком или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. В результате, попав в сложную ситуацию, ты будешь самостоятельно искать решение и часто 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 !**

