

## 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 твоём 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 найдёшь 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 спешешь 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 свою пользу), что может приводить к недовольству собой и стремлению доказать что-то всем - 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!

**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!**

**Что ты можешь сделать?** Не держи в себе мысли и чувства!

Помни, что ты всегда можешь найти совет, помощь, защиту у родителей или других взрослых, заботящихся о тебе. Они обеспечат твою безопасность и помогут пережить случившееся. Если по каким-то причинам ты не можешь обсудить с ними проблему или взрослые не предприняли меры, то тебе могут помочь специалисты. Поговори с психологом или социальным педагогом в твоей школе. Обратись к психологу Центра помощи семье и детям своего района. Позвони по телефону доверия или напиши в чат онлайн-помощи детям и подросткам.

*Как не упасть духом и найти выход из трудной ситуации? Как добиться результата, не потеряв 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 отстаивать твои законные права на: жизнь; уважение твоего человеческого достоинства; заботу со стороны родителей и государства; защиту от любого вида насилия и жестокости; право

на медицинское обслуживание и охрану здоровья; получение образования и др. Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, как действовать в иной сложной ситуации. **Главное знай – неразрешимых ситуаций не бывает!**

К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться ко взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с чужим человеком и не верят, что им смогут помочь или считают это признаком слабости. В результате, попав в сложную ситуацию, они самостоятельно будут искать решение и часто поступать опрометчиво. Эти решения могут привести совсем не туда, куда бы хотелось.

**Какие ситуации несут риски и угрозы твоей безопасности?**

**Когда нужно обращаться за помощью обязательно?**

**В каких ситуациях терпение не выход?**

Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи.

Если тебя вовлекают в опасные «тайные» группы, сообщества и игры, в незаконную деятельность.

Если ты подвергаешься насилию в семье или школе. Если тебя обижают, унижают, издеваются, оказывают давление и посягают на твою честь и достоинство.

Если ты стал хуже справляться со своими обязанностями и кажется, что мир состоит из сплошных проблем.

Если тебе кажется, что взаимоотношения в семье ухудшились.

Если у тебя мучают ночные кошмары и бессонница.

Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах.

Если переживаешь сильные негативные эмоции и чувства (тревогу, страх, неверие в свои силы, разочарование, беспомощность, замешательство, опустошенность, напряженность, подавленность и пр.).

Если эти переживания продолжаются длительное время, ты чувствуешь, что устал от них, но они все не проходят...

Если у тебя возникает ощущение, что жить так дальше невозможно, но ты не знаешь, как изменить ситуацию.

Если тебе кажется, что ты остался совсем один, если ты чувствуешь одиночество, у тебя нет человека, с которым можно поделиться своими переживаниями, хотя ты нуждаешься в этом.

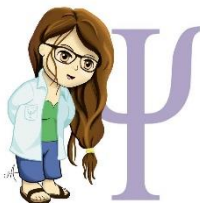
Если тебе кажется, что весь мир против тебя.

Необходимо справиться с этими проблемами сегодня и сейчас! Наиболее правильное решение - немедленно рассказать о происходящем взрослым. **Помни! Есть ответственные люди, которые тебя выслушают и поймут!**



## Как противостоять ситуациям, которые могут нести 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 твоей жизни. «Свет в конце туннеля» есть.



**2. Будь внимателен к окружающим.** Помни: мы ведем себя так или иначе 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, что он не может справиться с трудной жизненной ситуацией и отчаялся в поиске выхода из нее. **Обратись за помощью!**

### ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

**8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно, бесплатно) – Единый общероссийский детский телефон доверия (для детей, подростков и их родителей)

**8-800-25-000-15** - Линия помощи «Дети онлайн» (бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи)



**004** (круглосуточно) - Городской мониторинговый центр (приём сообщений от детей, попавших в сложную жизненную ситуацию)

**(812) 708-40-41** (круглосуточно, анонимно) – телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых Института психотерапии и консультирования «Гармония»

**Анонимные чаты психологической помощи детям и подросткам:** «Мы рядом - онлайн», «Твоя территория. Онлайн», «ПомощьРядом.рф»