



ТВОЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
БЕЗОПАСНОСТЬ



# 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?





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

Куда обратиться,  
если тебя никто  
не понимает?



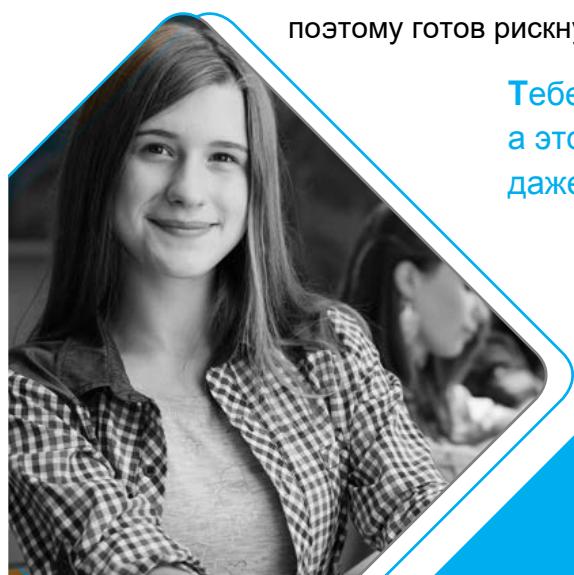
ОТВЕТЫ  
НА ЭТИ ВОПРОСЫ  
ТЫ НАЙДЕШЬ  
В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ



# 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 свою 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, помошь, 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



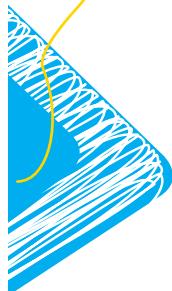
ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122



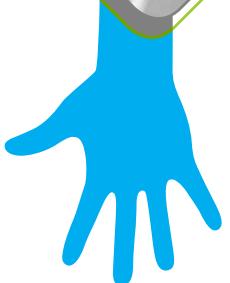
ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



# 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 обзывают, 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?

