



**ТВОЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
БЕЗОПАСНОСТЬ**



# ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



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

**ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ!!!**

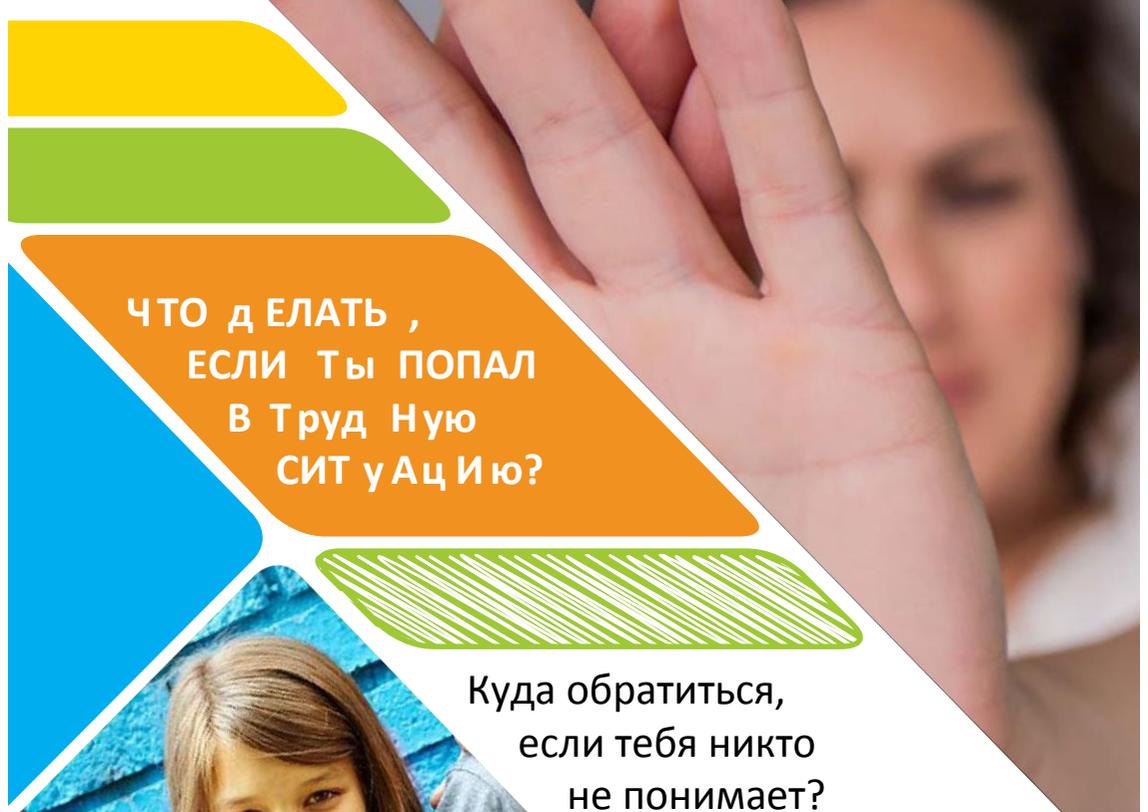
КАКИЕ СИТУАЦИИ,  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МОГУТ  
ВСТРЕТИТЬСЯ НА ТВОЕМ  
ЖИЗНЕННОМ ПУТИ СЕГОДНЯ И  
КАК ДОСТОЙНО  
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ?



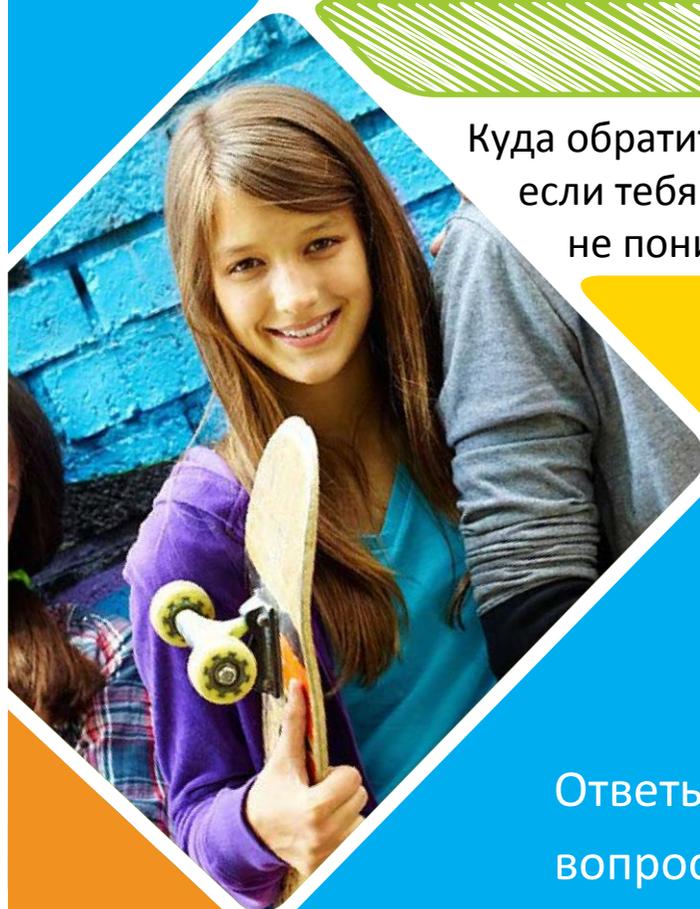
Как  
сделать  
так, чтобы

наслаждаться  
миром и жить  
в безопасности?

Мир вокруг нас прекрасен



ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ  
В Трудную  
СИТУАЦИЮ?



Куда обратиться,  
если тебя никто  
не понимает?



Ответы на эти  
вопросы ты найдешь  
в данной памятке

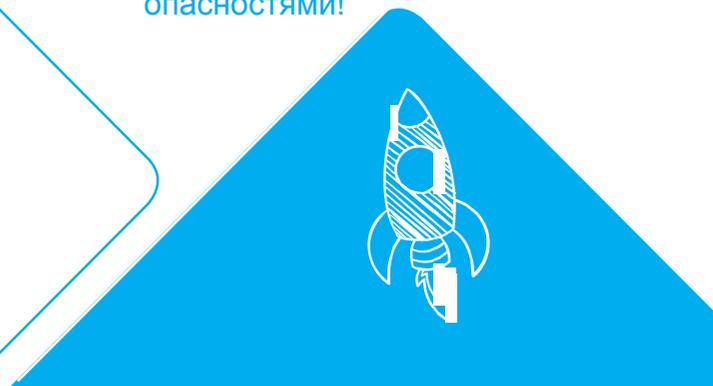
# Особенности твоего возраста



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 среди людей, поэтому готов рискнуть

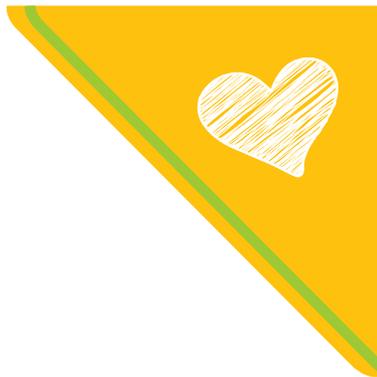
Тебе важно утвердить свое «Я», а это иногда связано с трудностями и даже опасностями!



# 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 когда нарушаются твои права на благополучие и защиту. Жить дальше и изменить ситуацию; когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в незаконную деятельность; разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

## 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,

**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**



ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



# КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

К сожалению, бывает, что твои ровесники не решаются обратиться к взрослым, 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 отстаивать твои законные права:



- 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!**

