



12+



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

часть 1



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?

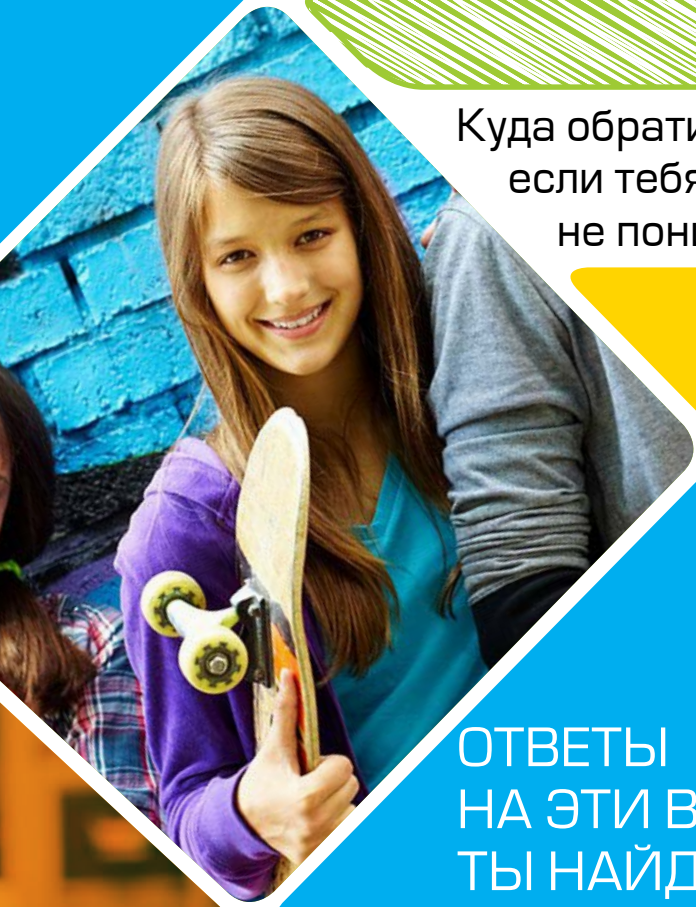
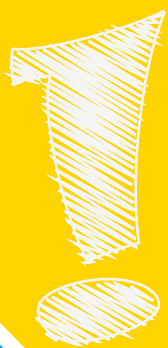




ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ
В ТРУДНУЮ
СИТУАЦИЮ?



Куда обратиться,
если тебя никто
не понимает?



ОТВЕТЫ
НА ЭТИ ВОПРОСЫ
ТЫ НАЙДЕШЬ
В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ

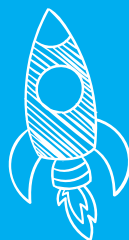
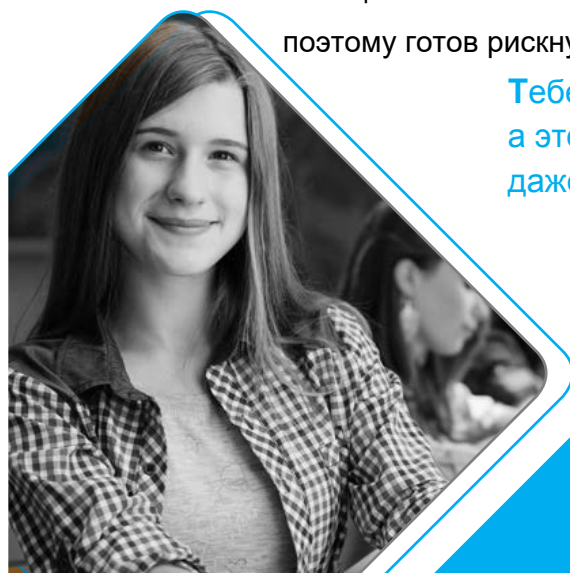


ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

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 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
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:**

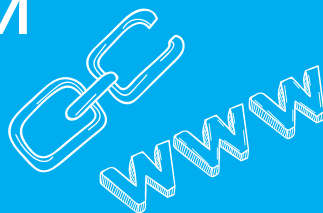


- жизнь;
- уважение твоего человеческого достоинства;
- заботу со стороны родителей и государства;
- защиту от любого вида насилия и жестокости;
- на медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

**ГЛАВНОЕ, ЗНАЙ -
НЕРАЗРЕШИМЫХ
СИТУАЦИЙ
НЕ БЫВАЕТ!**

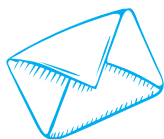


ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



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

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей
(бесплатно, круглосуточно)

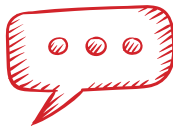


**ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

fond-detyam.ru



**VK.COM/TRAVLINET
POBEDISH.RU**



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ВСЕХ
ВИДАХ ЗАВИСИМОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ
С КОМПЬЮТЕРНЫМИ И МОБИЛЬНЫМИ
УСТРОЙСТВАМИ.**

netaddiction.ru/1



ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН».

detionline.com/helpline/risks

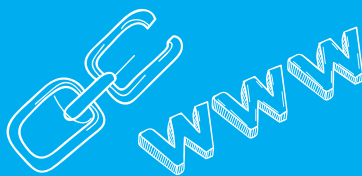


**Специализированные страницы сайта ФГБНУ
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ
ДЕТЕЙ»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА»,
«ТВОЕ ПРАВО»,
«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»,
«ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:**

www.fcprc.ru



ПООБЩАТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ ONLINE



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН-ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ**

ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ «ПОМОЩЬ РЯДОМ.РФ»
В РЕЖИМЕ ПЕРЕПИСКИ**

POMOSCHRYADOM.RU



**КАБИНЕТ
ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

PROPSYTEEN.RU



ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ



**Медико-педагогический центр ОГАУЗ
«Томская клиническая психиатрическая
больница» (детское диспансерное
отделение)**

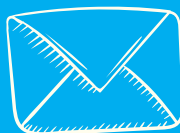
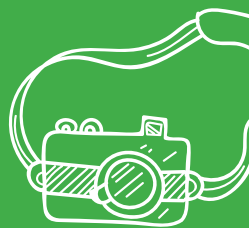
г. Томск, ул. Северный городок, 52.

Это психиатры и психологи, которые ведут прием
по разным вопросам.

Регистратура:

+7 (3822) 469-127
(дети – до 14 лет)

+7 (3822) 468-487
(подростки – с 15 лет)



Изготовлено
ОГАУ "Центр медицинской и
фармацевтической информации"
по материалам
ФГБУ "Центр защиты прав и
интересов детей"
Тираж: 100 000 экз. Томск, 2022 г.



12+

ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

часть 2



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКИ



ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН?



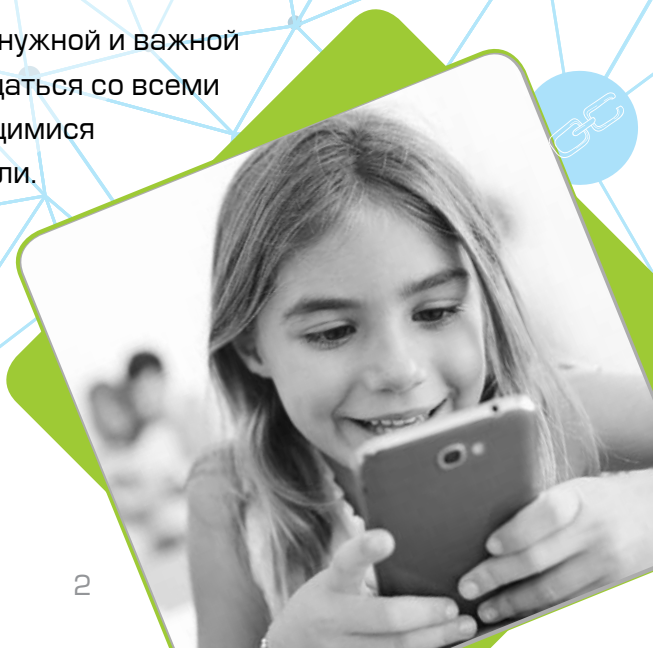
Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»?

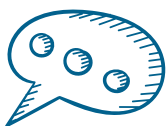
И уж точно знаешь, почему!

Ваш привычный мир — интернет-среда — такое удобное и логичное жизненное пространство.

Интернет — твой незаменимый помощник в учебе и развлечениях.

Здесь ты находишь много нужной и важной информации, можешь общаться со всеми своими друзьями, находящимися даже на другом конце Земли.



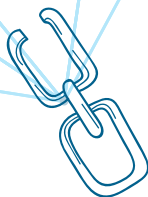


НО ВСЕГДА ЛИ ЭТО БЕЗОПАСНО?

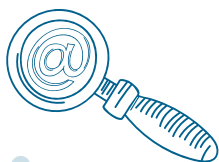
Информацию в Интернете трудно проверять, поэтому злоумышленники могут использовать интернет-пространство для распространения информации, опасной для твоего здоровья, развития и даже жизни.



Через Интернет злоумышленники могут получить **ДОСТУП К ТВОЕЙ ЛИЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ, СВЕДЕНИЯМ О ТВОЕЙ СЕМЬЕ** и использовать это в преступных целях; вовлечь тебя в опасные игры, группы и сообщества, втянуть в незаконную деятельность и причинить вред.



КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНТЕРНЕТ-РИСКАМ И КАК САМОМУ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?



**ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСЕН, ЕСЛИ
ТЫ ИСПОЛЗУЕШЬ РАЗРЕШЕННЫЕ
САЙТЫ, УМЕЕШЬ РАБОТАТЬ
С ИНФОРМАЦИЕЙ, КРИТИЧНО
ОТНОСИШЬСЯ К НЕЙ!**



Для обеспечения безопасности
при использовании интернета
соблюдай простые правила.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ–СРЕДЕ



ВСЕГДА СПРАШИВАЙ РОДИТЕЛЕЙ
о том, что тебя встревожило в интернете.
Они помогут тебе понять, безопасно
ли это или нет!



ДОБАВЛЯЙ В
ДРУЗЬЯ
ТОЛЬКО
ЗНАКОМЫХ
ТЕБЕ ЛЮДЕЙ.



НЕ ОТПРАВЛЯЙ
ФОТОГРАФИИ
ЛЮДЯМ,
КОТОРЫХ
ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ.



НЕ РАССКАЗЫВАЙ О СЕБЕ
НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ: где ты живешь,
в какой школе учишься, не давай номер
телефона.



НЕ ВСТРЕЧАЙСЯ ВЖИВУЮ БЕЗ ВЗРОСЛЫХ
С ЛЮДЬМИ ИЗ ИНТЕРНЕТА.
В интернете многие люди рассказывают о
себе неправду.



НО, В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, общаясь в интернете,
БУДЬ ДРУЖЕЛЮБЕН С ДРУГИМИ. НЕ ПИШИ
ГРУБЫХ СЛОВ, потому что ты можешь
нечаянно обидеть человека.

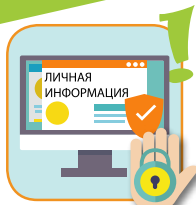


ЕСЛИ ТЕБЯ КТО–ТО
РАССТРОИЛ ИЛИ
ОБИДЕЛ,
ОБЯЗАТЕЛЬНО
РАССКАЖИ
ВЗРОСЛОМУ.



НЕ НАЖИМАЙ НА
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ
ССЫЛКИ.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ–СРЕДЕ



НЕ УКАЗЫВАЙ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ПРИ РЕГИСТРАЦИИ НА САЙТЕ (свое настоящее имя, возраст, город проживания и т.д.), т.к. она может быть доступна незнакомым людям.



ИСПОЛЬЗУЙ ВЕБ–КАМЕРУ ТОЛЬКО ПРИ ОБЩЕНИИ С ДРУЗЬЯМИ.



Нежелательные письма от незнакомых людей НАЗЫВАЮТСЯ «СПАМ». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него.



Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, не открывай его, ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ВИРУС–ПИСЬМО.



Если тебе приходят письма с неприятным и оскорбляющим содержанием, если кто–то ведет себя по отношению к тебе неподобающим образом, СООБЩИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЮ ИЛИ ПЕДАГОГУ.



ВСЕГДА СООБЩАЙ ВЗРОСЛОМУ обо всех случаях в Интернете, которые ВЫЗВАЛИ У ТЕБЯ СМУЩЕНИЕ ИЛИ ТРЕВОГУ.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ–СРЕДЕ



НЕ ОТКРЫВАЙ ФАЙЛЫ ОТ НЕЗНАКОМЦЕВ, в них могут быть вирусы или фото/видео с агрессивным содержанием.



Не добавляй незнакомых людей к себе В ДРУЗЬЯ: виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.



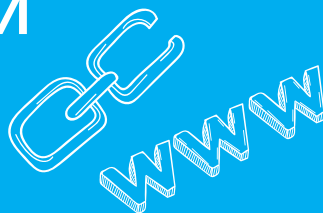
ОСТЕРЕГАЙСЯ ЗАМАНЧИВЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ РАБОТЫ, когда предлагают солидное вознаграждение за обещание легкой и необременяющей работы.



ОБЩАЙСЯ с родителями, педагогами или специалистами твоей школы, если чувствуешь, что ты **ОДИН НЕ МОЖЕШЬ РАЗОБРАТЬСЯ В СИТУАЦИИ В ИНТЕРНЕТ–СРЕДЕ.**

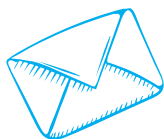
НАУЧИ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ !

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



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

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей
(бесплатно, круглосуточно)

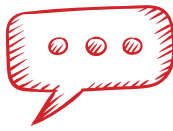


**ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

fond-detvam.ru



**VK.COM/TRAVLINET
POBEDISH.RU**



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ВСЕХ
ВИДАХ ЗАВИСИМОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ
С КОМПЬЮТЕРНЫМИ И МОБИЛЬНЫМИ
УСТРОЙСТВАМИ.**

netaddiction.ru/1



ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН».

detionline.com/helpline/risks

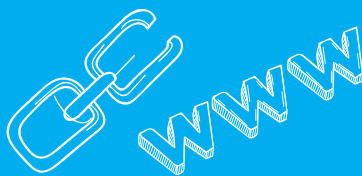


**Специализированные страницы сайта ФГБНУ
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ
ДЕТЕЙ»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА»,
«ТВОЕ ПРАВО»,
«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»,
«ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:**

www.fcprc.ru



ПООБЩАТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ ONLINE



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН-ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ**

ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ «ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ»
В РЕЖИМЕ ПЕРЕПИСКИ**

ПОМОСЧРЫДОМ.RU



**КАБИНЕТ
ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

PROPSYTEEN.RU



ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ



**Медико-педагогический центр ОГАУЗ
«Томская клиническая психиатрическая
больница» (детское диспансерное
отделение)**

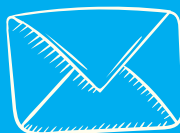
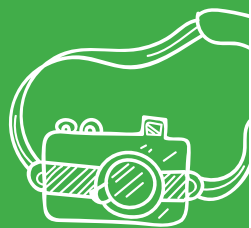
г. Томск, ул. Северный городок, 52.

Это психиатры и психологи, которые ведут прием
по разным вопросам.

Регистратура:

**+7 (3822) 469-127
(дети – до 14 лет)**

**+7 (3822) 468-487
(подростки – с 15 лет)**



Изготовлено
ОГАУ "Центр медицинской и
фармацевтической информации"
по материалам
ФГБУ "Центр защиты прав и
интересов детей"
Тираж: 100 000 экз. Томск, 2022 г.