



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



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

ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ!!!

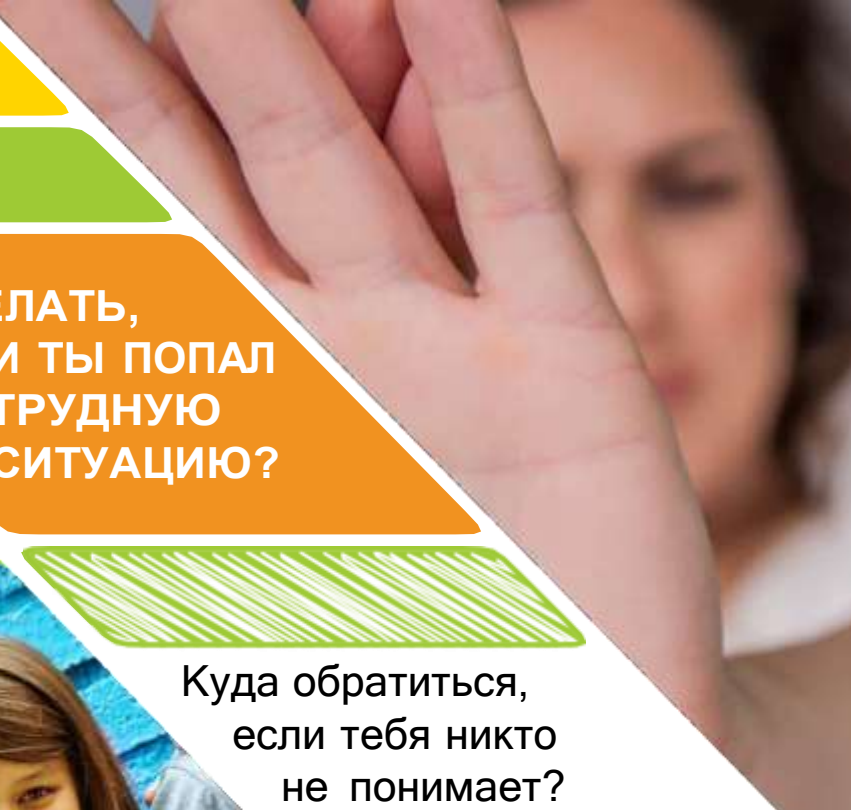
КАКИЕ СИТУАЦИИ,
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МОГУТ
ВСТРЕТИТЬСЯ НА ТВОЕМ
ЖИЗНЕННОМ ПУТИ СЕГОДНЯ И
КАК ДОСТОЙНО
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ?




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 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**

