

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?

ЭТО ВАЖНО!

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; 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.

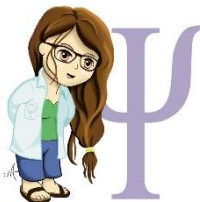
Если тебе кажется, что весь мир против тебя.



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»

Материал подготовлен педагогом- психологом Бахуринской И.В.

Источник: <https://fcprc.ru>