

Какие специалисты помогут, если ты оказался в опасности?

В ситуации опасности ты можешь обратиться

к следующим специалистам:

Юрист — это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы, подскажет как тебе лучше поступить, разъяснит тебе твои законные права и обязанности.

Социальный педагог — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом в любой сложной ситуации, отстаивает твои интересы перед взрослыми.

Психолог — это специалист, который помогает разобраться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях, в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми и др.

Помни: общение с психологом может быть самым различным: личная консультация, общение по телефону, через сайт, чтение книг по психологии для подростков.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая

Фонд поддержки детей,
находящихся в трудной
жизненной ситуации

fond-detyam.ru

Информационный портал о всех
видах зависимостей, связанных
с компьютерными и
мобильными устройствами.

netaddiction.ru/1

Линия помощи

Дети ОНЛАЙН »

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА

И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО
КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «ПАВЛОВСКИЙ
КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

**Отделение помощи семье и детям*



**«Твоя психологическая
безопасность»**

(для несовершеннолетних)

«

помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно)

Всероссийский Детский телефон доверия 8-800-2000-122

Твоя психологическая безопасность?

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

Это зависит от вашего 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 найдешь в

detionline.com/helpline/risks



352040, Краснодарский край,

Павловский район, ст-ца Павловская,
ул. Октябрьская, 204, тел. 8(86191) 5-52-35
e-mail: e.kvitko@mtsr.krasnodar.ru

<http://pavlovskiy-kcson.ru/>

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

ст. Павловская, 2022

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...

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.

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 своей школе .

Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в иной сложной

• Если тебе кажется, что ты остался совсем один...

Нельзя этого допускать!

Помни: нельзя давать везде свои электронные контакты, телефоны, выкладывать в интернет на сайтах свои фотографии и контакты.

Если не соблюдать правила безопасности, то появляется вероятность стать жертвой незаконных действий.

Если ты чувствуешь некомфортно себя в отношениях с взрослыми, обратись к родителям, психологу, позвони на телефон доверия.

ситуации.