

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К ОКРУЖАЮЩИМ

ПОМНИ: мы ведем себя 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.

Это значит, он не может справиться с трудной жизненной ситуацией и отчаялся в поиске выхода из нее.

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.



Дежурный
прокурор: 57-49-81

Моб. тел.:
8-910-520-31-09

Адрес: 248600, г.Калуга, ул.
Кутузова, д. 2а;

код – 4842, тел./факс 57-93-35

ГАОУ ДПО «Калужский государствен-
ный институт развития образования»

**Центр воспитательного и психоло-
го-педагогического сопровождения
образовательной деятельности**



8(4842) 22-61-52

8(910) 600 74-31

**Единый общероссийский номер
телефона
доверия
для детей,
подростков и
родителей:**



8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

РИСКИ И УГРОЗЫ ДЛЯ ЖИЗНИ



Калуга, 2021

разработано по инициативе Прокуратуры
Калужской области

Увы, катастрофы, несчастные случаи. Да, это так. Но не только! Опасны также и ситуации, когда ты переживаешь очень сильные негативные эмоции и чувства (тревогу, страх, неверие в свои силы, разочарование и т.п.). Причины таких переживаний у каждого свои: для одного — это смена места жительства, переход в другую школу, для другого — болезнь близкого человека или своя собственная, утрата близких людей. Угрозы для жизни могут представлять и твое участие в различных «тайных» группах и сообществах, где тебя могут вовлечь в опасные игры.

КАК РАСПОЗНАТЬ, КАКИЕ СИТУАЦИИ НЕСУТ РИСКИ И УГРОЗЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

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.

КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?

Угроза есть, если...

- ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени, устал от них, чувствуешь замешательство, опустошенность, а они все не проходят;
- у тебя случаются ночные кошмары и бессонница;
- ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами, хотя ты нуждаешься в этом;
- тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились;
- ты стал хуже справляться со своими обязанностями;
- тебе кажется, что мир сплошь состоит из проблем;
- тебе все надоело и приходят мысли о нежелании так жить, а уход кажется избавлением от проблем и трудностей;

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ РИСКОВЫМ И ОПАСНЫМ СИТУАЦИЯМ

• 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, не ссорился с одноклассниками и родителями, словом, вел себя как человек, которому все в удовольствие.

• СНАЧАЛА ДУМАЙ - ПОТОМ ДЕЙСТВУЙ

Кажется, что в трудной ситуации некогда думать — надо действовать. Это не так. Прежде всего надо остановиться и оценить, надо ли это делать, правильно ли это, соответствует ли это твоим интересам. Или кто-то пытается использовать твои затруднения.

• ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Наиболее правильное решение — немедленно рассказать о происходящем взрослым.

В первую очередь об этом должны узнать родители или другие взрослые, заботящиеся о тебе, которые обеспечат твою безопасность и помогут пережить случившееся. Если ты не можешь сказать о случившемся родителям или они не предприняли меры, могут помочь другие специалисты. Помощь тебе окажут и психолог, и социальный педагог, юрист центра социальной помощи семье и детям, который вместе с тобой станет защищать твои законные права. Помни молчание — это согласие с тем, как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!

«СВЕТ В КОНЦЕ
ТУННЕЛЯ» ЕСТЬ! ТЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНО
СПРАВИШЬСЯ!