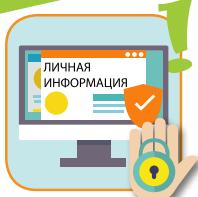


ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ



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

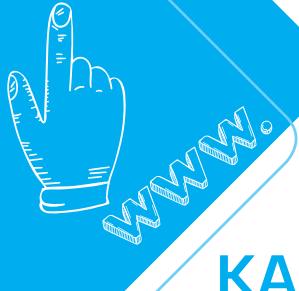


ОСТЕРЕГАЙСЯ ЗАМАНЧИВЫХ
ПРЕДЛОЖЕНИЙ РАБОТЫ, когда
предлагают солидное вознаграждение за
обещание легкой и необременяющей
работы



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 !



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

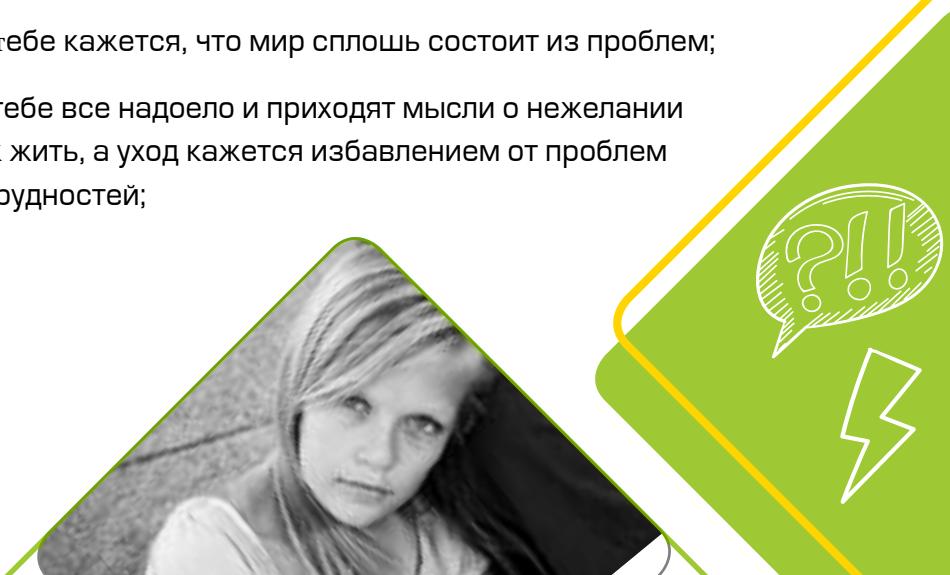
Увы, катастрофы, несчастные случаи. Да, это так. Но не только! Опасны также и ситуации, когда ты переживаешь очень сильные негативные эмоции и чувства (тревогу, страх, неверие в свои силы, разочарование и т.п.). Причины таких переживаний у каждого свои: для одного — это смена места жительства, переход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

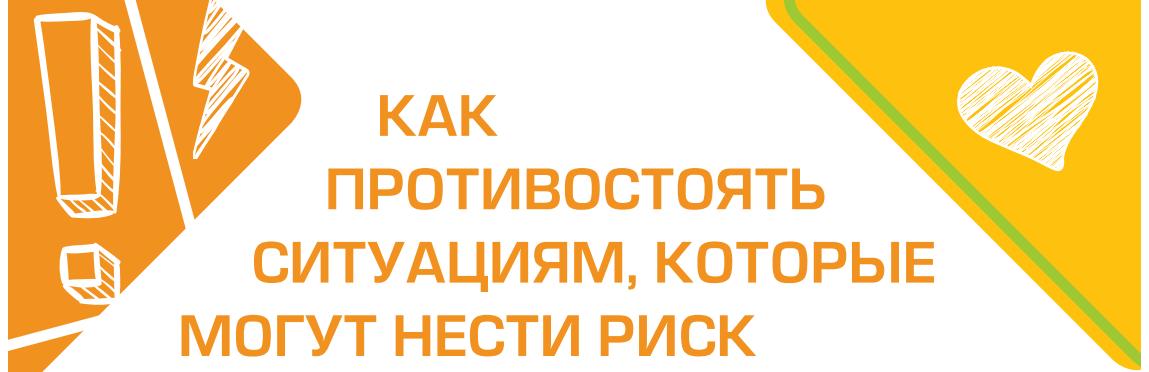


КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?

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 случаютсяочные 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 СИТУАЦИЯМ, КОТОРЫЕ МОГУТ НЕСТИ РИСК И 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 ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

«СВЕТ В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ» ЕСТЬ.

ЕСЛИ ТЫ СТРАДАЕШЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО ИЛИ
СЛИШКОМ ДЛГО, ТО ТЕБЕ НЕОБХОДИМО
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ.



2

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.

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



3

ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!

КАК И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ?

❓ Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации?

💡 Надо преодолеть три «Н» (непреодолимые, нескончаемые, непереносимые проблемы) и бороться с тремя «Б» (беспомощность, бессиление и безнадежность).

❓ Куда пойти?

💡 К школьному психологу или психологу Центра психологической помощи.

- ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ



ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – это беседа с психологом, обеспечивающая анонимность и особую доверительность. Психолог, телефонный консультант, способен дистанционно разобраться в твоих проблемах и помочь тебе преодолеть трудности, не хуже чем, если бы ты пришел на прием

ОСНОВНЫМИ ПРАВИЛАМИ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

- **АНОНИМНОСТЬ** — ты не обязан представляться, не давать свои личные данные, твой номер телефона не фиксируется.
- **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ** — телефонный разговор не записывается и никому не передается.
- **ТОЛЕРАНТНОСТЬ** — психолог с уважением отнесется к тебе и твоим проблемам.
- **СВОБОДА РАЗГОВОРА** — ты можешь в любой момент прервать разговор.

**ЗНАЙ!
ЕСТЬ ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ
ВЫСЛУШАЮТ И ПОЙМУТ!**

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ



- Если тебя обижают
- Если ты ощущаешь давление и посягательства на твои честь и достоинство
- Если ты находишься в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и подавленности
- Если ты терпишь издевательства, молчишь и мечтаешь о том дне, когда закончится этот кошмар

**ЗНАЧИТ, ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ СЕРЬЕЗНОЙ ОПАСНОСТИ!**

В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ – ТЕРПЕНИЕ НЕ ВЫХОД!



КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА!



Необходимо справиться с этой проблемой сегодня и сейчас!

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.

Молчание – это согласие с тем, как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!





КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ?

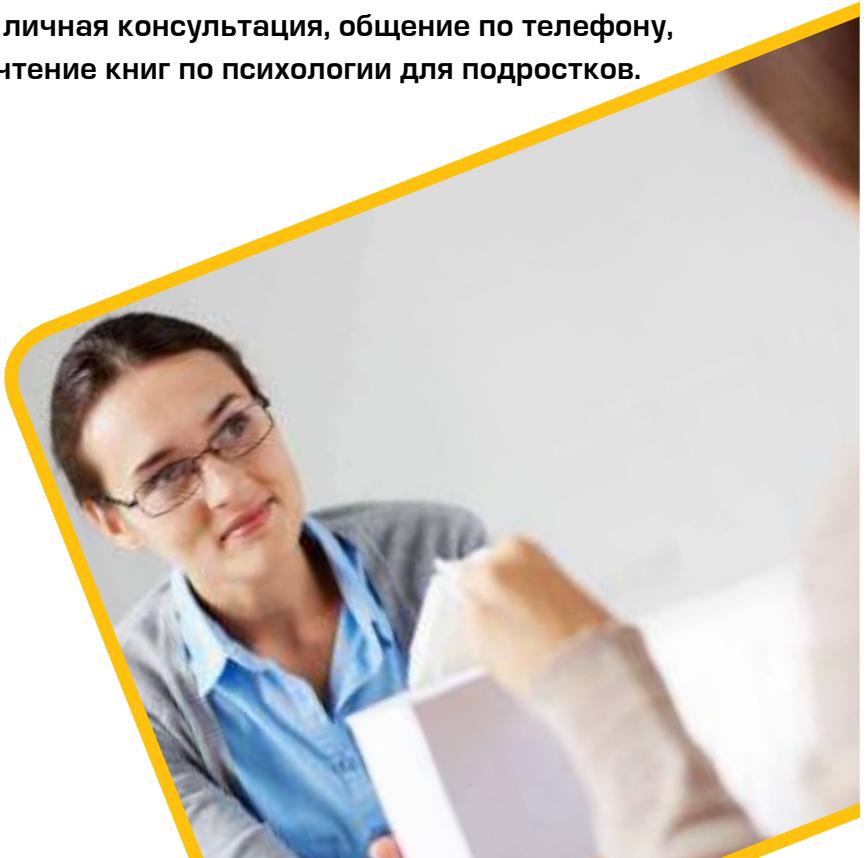
СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Проще говоря, социальный педагог отстаивает твои интересы перед взрослыми. Он обязан доходчиво объяснить, какие действия необходимо произвести, чтобы разрешить твою проблему. Такой специалист хорошо ориентируется в законодательстве, может посоветовать, как уладить конфликт, знает, какие учреждения и организации оказывают ту или иную помощь, и где они находятся. Социальный педагог поможет тебе обратиться в нужную организацию, оформить необходимые документы, получить пособия и материальную помощь, преодолеть барьер нерешительности и неуверенности.

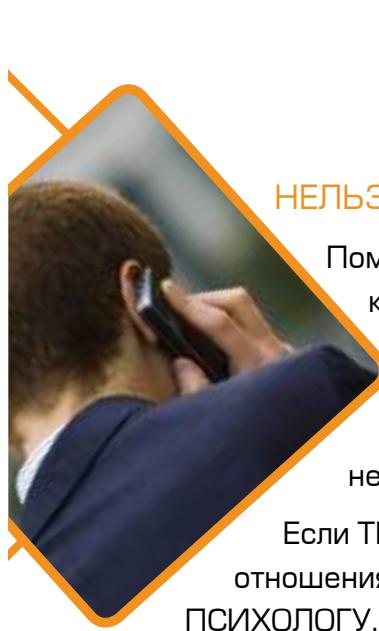




ПСИХОЛОГ — это специалист, который помогает разобраться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях, в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми и др. Он помогает самостоятельно принять решение, подходящее в данной ситуации именно тебе. В отличие от других специалистов, психолог обязан хранить в тайне все, что от тебя узнал. С психологом ты можешь поговорить о потере контакта с родителями; о конфликтах в семье, о непонимании твоих желаний, о жестоком обращении, принуждении или о том, что сегодня является самым важным для тебя.

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





НЕЛЬЗЯ ЭТОГО ДОПУСКАТЬ!

Помни: нельзя давать везде свои электронные контакты, телефоны, выкладывать в Интернете 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.



КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ОПАСНОСТИ?



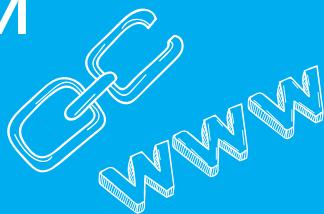
В ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:

ЮРИСТ — это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы. Он доходчиво расскажет о положенных тебе льготах и помощи со стороны государства (социальных услугах), объяснит, как правильно написать заявление или заполнить анкету и, если понадобится, будет отстаивать твои интересы. Юрист подскажет как тебе лучше поступить в той ситуации, в которой ты оказался, с точки зрения соблюдения твоих интересов.

Он разъяснит тебе твои законные права и обязанности.



ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

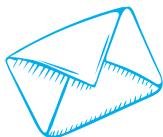


**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

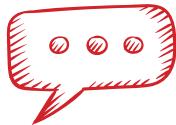
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная
психологическая помощь для детей в трудной жизненной
ситуации, подростков и их родителей
(бесплатно, круглосуточно)



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



fond-detyam.ru



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

