

Если тебе исполнилось 13 лет и ты обучаешься в 7 классе, то у тебя есть возможность **ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ТЕСТИРОВАНИИ (СПТ)**!

С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ ПРОВОДИТСЯ СПТ ОБУЧАЮЩИХСЯ?

Каждый человек в жизни сталкивается с трудностями, рисками, но все их преодолевают по-разному. В условиях трудных жизненных ситуаций необходимо проявлять психологическую устойчивость. Научиться этому можно, если хорошо в себе разобраться.

Социально-психологическое тестирование выявит степень психологической устойчивости в трудных жизненных ситуациях. И чем открывнее будут твои ответы, тем точнее будет результат! **Конфиденциальность личных данных** гарантируется. После обработки теста ты получишь общее представление о своей психологической устойчивости. Если тебя заинтересует более подробная информация о своем внутреннем мире, можно будет подойти к психологу образовательной организации, в которой ты обучаешься.

ТЕСТИРОВАНИЕ - ДЕЛО ДОБРОВОЛЬНОЕ!

Тестирование обучающихся в возрасте до 15 лет проводится на основании информированного согласия родителей. Если тебе 15 лет уже исполнилось, то ты самостоятельно решаешь, будешь ли проходить такое тестирование или нет.

ПОМНИ! СПТ не выявляет обучающихся, употребляющих наркотики. Оно не предполагает постановки какого-либо диагноза и тем более на учет в медицинские и правоохранительные органы.

Если ты уверенная в себе личность, уважающая себя и других, осознающая ответственность за свое здоровье, тебе не безразлично кто тебя окружает, в какой школе ты хочешь учиться – твоё решение будет в пользу СПТ!

ТВОЙ РЕСУРС ПОМОЩИ

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

(экстренная психологическая помощь бесплатно, анонимно, круглосуточно)

8-800-2000-122

БРЯНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

8(4832)64-88-71,

8(4832)64-31-03

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА В БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

8(4832)67-50-74

сайт: telefon-doveria.ru

МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ

психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Брянской области

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Брянской области

Прокуратура Брянской области

ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Брянской области

БРЯНСК 2021

информационный
буклет
для подростков



ТВОЯ БЕЗ ОПАС НОСТЬ

Часто конфликты с законом, проблемы в будущей жизни начинаются с безобидного, на первый взгляд, желания попробовать что-то новое, неизвестное, получить острые впечатления.

ЭТО НОРМАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ – ПОЗНАВАТЬ МИР И ПОЛУЧАТЬ НОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Но когда друзья, случайные знакомые предлагают поучаствовать в рискованных развлечениях, попробовать алкоголь, наркотические вещества, **ПОДУМАЙ:**

- стоит ли рисковать своим здоровьем, будущим, всей жизнью ради сомнительных удовольствий;
- точно ли это нужно тебе или ты просто боишься оказаться изгоем в компании, остаться без друзей, выглядеть смешным или несамостоятельным.

Иметь свое мнение, уметь сказать «нет» опасным и вредным предложениям – это признак зрелости, рассудительности и характера. Сделать это непросто. Могут пригодиться советы психолога.

- Если ты замечаешь, что тебе трудно отказать другим и при этом действуешь в ущерб себе, задай себе вопрос: «А мне это надо? А что Я хочу?»
- Можно сразу назвать причину отказа: «Я бы с удовольствием, но...» или «Меня это не устраивает, потому что...», «Меня это не интересует»
- Попробуй сменить тему разговора
- Откажи в виде комплимента: «Прекрасная идея, но ...»
- Уклонись от ответа или пошути: «Я подумаю...», «Может быть ...»

Формула отказа выглядит так:

**«Я» + «ОТКАЗ» + «ЧЕТКОЕ УВЕРЕННОЕ
ОБОСНОВАНИЕ»**

Применять формулу лучше потренироваться заранее, например, поручив своему другу намеренно приставать к тебе с просьбами.

ЛОВУШКИ ИНТЕРНЕТА

Общение в Интернете таит в себе множество ловушек, поначалу выдающих себя за привлекательные возможности:

ЛОВУШКА ПЕРВАЯ Сетевые «отношения» чрезвычайно легко начать и очень просто закончить. Нет необходимости беспокоиться о том, как ты выглядишь, какое впечатление производишь на окружающих. Возникает чарующая, увлекающая иллюзия полноценной эмоциональной жизни, лишенной тех неизбежных недостатков и сложностей, которые приносит реальное общение.

В чем опасность? Тебе будет сложно в реальной жизни найти и удержать рядом с собой друзей и подруг.

ЛОВУШКА ВТОРАЯ Интернет дает возможность быть не собой. Ты не знаешь, кто по ту сторону экрана.

В чем опасность? Ты можешь стать жертвой мошенничества или насилия – как эмоционального, так и физического.

ЛОВУШКА ТРЕТЬЯ Особенность сетевого общения такова, что образ другого человека в интернет-общении совершенно лишен реальности. Ты уходишь в мир иллюзий.

В чем опасность? Увлечись иллюзией, горя желанием поддерживать ее как можно дольше, ты отсекаешь для себя возможность создания реальных, настоящих отношений или прерываешь уже существующие.

ЛОВУШКА ЧЕТВЕРТАЯ Интернетом наша жизнь, как правило, обедняется. Люди мало двигаются, часами прикованы к компьютеру, развивается гипокинезия.

В чем опасность? Ты перестаешь замечать прелесть окружающего мира.

НЕБЕЗОПАСНЫЙ КОНТЕНТ

КОНТЕНТ – это любая информация, содержащаяся на сайте, в блоге пользователя или на страничке в социальной сети: текст, видео, аудио, графическое изображение. Небезопасный/нежелательный контент – информация, представляющая угрозу. Это вредоносные программы, спам, потенциально опасные программы, запрещенные законодательством сайты, сайты с нежелательной информацией.

РЕКОМЕНДУЕМ ТЕБЕ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- **Фильтруй/анализируй** информационный поток, который тебе встречается в виртуальном пространстве
- **Прислушайся** к своим ощущениям. Тебя что-то смущает или вызывает сомнение? Это могут быть сигналы того, что ты столкнулся с небезопасным контентом
- Если какой-то неоднозначный материал вызывает у тебя интерес, **не спеши** его публиковать, делать репост, ставить лайк.
- Если ты в чем-то не уверен, растерян, **обратись** за советом к родителям или другим взрослым, которым доверяешь.

**ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ
В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ,
не знаешь, как поступить,
и не с кем посоветоваться,**

**принять правильное решение
поможет общение с консультантом
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ.
Номер по всей территории России единый
8-800-2000-122**

- Звонок с любого мобильного или стационарного телефона **БЕСПЛАТНЫЙ** (счета за разговор, каким бы длительным он ни получился, не последует)
- Дежурство службы ДТД в Брянской области осуществляется **КРУГЛОСУТОЧНО** (на твой звонок ответят в любое время суток)
- В службе телефона доверия работают прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты (и женщины, и мужчины)
- Соблюдается принцип **АНОНИМНОСТИ** (от тебя не потребуют называть фамилию или адрес, ты можешь не называть свое имя или назваться вымышленным)
- Принцип **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ** (содержание разговора не записывается и не передается другим лицам без согласия звонящего)
- **НЕТ ЗАПРЕТНЫХ ТЕМ** (тебя выслушают по любому волнующему тебя вопросу)