



Что делать?

- Если чувство тревоги не проходит, то попробуй включиться в те занятия, которые помогали раньше: любимый фильм, музыка, книга.
- Чтобы улучшить самочувствие, давай себе систематическую физическую нагрузку – спорт, танцы, физический труд.
- Если тревога не проходит, поделись своими переживаниями с родителями и близкими. Даже если они не разделяют твоих увлечений, они являются твоей надёжной опорой в жизни.
- Не стесняйся обращаться к специалистам (например, к психологу).

Ситуацию можно контролировать, многое в твоих руках!

Как найти гармонию с собой и миром?

- Ищи красоту вокруг себя, создавай свой стиль.
- Будь полезным для других: своих родителей, пожилых, сверстников и младших. У тебя будет эмоциональная поддержка.
- Развивай своё мышление: планируй, рассчитывай, будь экономным, рациональным.
- Попробуй себя в разных кружках, секциях, чтобы выбрать что-то своё. Это обеспечит уверенность в себе.
- Учись общаться со сверстниками, проявляй инициативу и творчество в полезных делах, развивай волю и характер.
- Учись договариваться с одноклассниками, соблюдая договорённости, подчиняйся совместно принятым правилам. Если правила оказались не эффективны, предлагай другие, аргументируй.
- Учись дружить. Признавай, если неправ. В дружбе будь требовательным не только к другим, но и к себе.

Научись обращаться за помощью

- О важных вопросах выбора профессии, образа жизни беседуй с родителями, их жизненный опыт тебе необходим.
- В сложных вопросах выбора используй возможность получить совет от учителей, которые знают твои качества и способности.
- Окончательное решение всегда принимай самостоятельно.

Полезный информационный ресурс:

Если чувствуешь, что необходима психологическая помощь, обращайся:

Республиканский центр психологической помощи (г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3; <https://rcpp.by>; +375 17 300 10 06). Увидишь – твоя жизнь, проблема и тревога кому-то интересна.

«Телефон доверия» для детей и подростков:
8 017 263-03-03.

ГУ Минский городской центр социального обслуживания

семьи и детей – городская круглосуточная линия для пострадавших от насилия в семье: 8 017 317-32-32;

- анонимная психологическая телефонная линия для детей и подростков в кризисной ситуации: 8 017 318-32-32;
- кризисная комната (на базе ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Минска» (ул. Денисовская, 2) 8 044 704 05 53 – круглосуточно.

Материалы созданы в сотрудничестве с проектом «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования», реализуемого Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь в партнерстве с Министерством образования Республики Беларусь.



юнисеф
для каждого ребенка



ПАМЯТКА

для учащихся

среднего школьного возраста

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ТВОЕЙ ШКОЛЕ, В ТВОЕЙ ЖИЗНИ



КАК СОЗДАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНУЮ СРЕДУ в твоей жизни?

- **научись разрешать конфликты**
- **научись противостоять буллингу**
- **развивай компетентность в Интернет среде**
- **научись саморегуляции**
- **научись восстанавливать своё психологическое благополучие**
- **научись обращаться за помощью**

Психологическое благополучие – это не только основа уверенности в себе, предсказуемости событий, но и готовность справляться с рисками.

Это мощный ресурс твоей жизни!



Риск конфликта

Почему происходит?

Потребности, цели разных людей могут различаться. Эмоциональное состояние одного человека влияет на других.

Сила напряжения может быть большой: ты можешь чувствовать раздражение при общении с друзьями, одноклассниками; желание остаться одному или ощущать частые перепады настроения.

Каждый может столкнуться с проявлением криков, слез, ссор.

Порой велик соблазн перенести конфликт в социальные сети и пространство Интернета.

Что делать?

Умей предвидеть потребности и эмоциональное состояние другого человека. Выслушай, постарайся понять.

Если от напряжения просто хочется взорваться, сделай несколько глубоких вдохов и сосчитай до 10. Поменяй положение, пройди быстро. Сила человека – в саморегуляции!

Не закрывайся от друзей, расскажи о своей проблеме, о том, что в их словах и их поведении тебя обижает.

Не закрывайся от друзей, расскажи о своей проблеме, о том, что в их словах и их поведении тебя обижает.



Риск буллинга

Что делать?

Знай свои права и права другого человека. Проявляй смелость в защите прав.

Если подвергся буллингу, то:

- Храни подтверждения фактов оскорблений и угроз. Обратись к родителям или учителю за советом в удобное время.
- Поддержи жертву буллинга – лично или в публичном виртуальном пространстве, дай эмоциональную поддержку.
- Блокируй агрессоров, есть такая возможность в программах обмена мгновенными сообщениями, часто пауза в общении отбивает у агрессора желание продолжать травлю.
- Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Риск потери саморегуляции и уверенности в себе Общая тревога

Почему возникает?

Тревогу может вызвать недостаток или избыток информации, особенно когда она неоднозначная.

Иногда тревога помогает собраться, стать внимательным, «мобилизует» человека. Однако тревога может разрушать твою деятельность:

- если беспокойство становится очень сильным;
- если невозможно сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлечься на любимые дела.