

Моя безопасность – в моих руках!

В чем заключается угроза 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 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



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?



Не держи в себе мысли и чувства!
Первые и самые важные в твоей жизни люди — это твои родители! Помни, что ты всегда можешь обратиться к ним за советом, получить помощь и защиту.
Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в специализированном центре.
Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в иной сложной ситуации

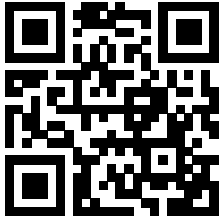
ГБУ РХ "Центр "Радость"

Мы находимся по адресу: г. Абакан, ул. Белоярская, 60. Тел. (8-3902) 358-814

Часы работы: понедельник—пятница: 8:30-17:30

Наш сайт: <http://zentr-radost.ucoz.ru/>

Что для своей безопасности МОГУ сделать Я ?!

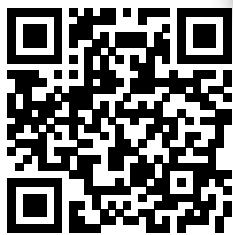


Шаг 1.

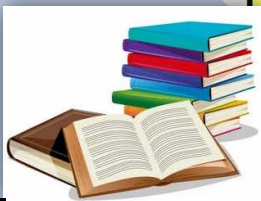


Предлагаем тебе сыграть в увлекательную игру **«Железные правила безопасности»** — это шесть обучающих мультфильмов. Каждый из них посвящен ситуациям, в которых могут оказаться все дети: ребенок остался один дома и кто-то звонит в дверь, он потерялся в городе или транспорте, незнакомец просит помочь или встречает из школы. Отдельный мультфильм рассказывает о местах в городе, которых надо избегать. После каждого ролика можно закрепить полученные знания в условиях игры

Перейди по ссылке: <https://bezopasno.deti.mail.ru/>

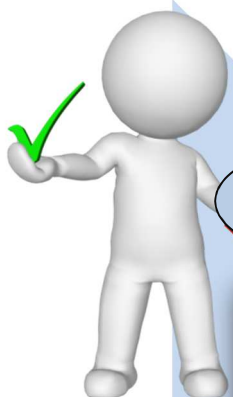


Шаг 2.

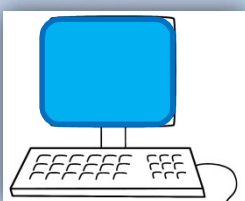


Из глубины моря достают жемчуг, из глубины книг черпают знания. В этих книгах ты найдешь те знания, которые позволят тебе узнать все правила безопасного поведения в самых разных жизненных ситуациях. Полученные тобою знания позволят сохранять спокойствие в сложных и опасных ситуациях и придадут уверенности в собственных силах

1. Ирина Чеснова «Как вести себя в опасных ситуациях»
2. Людмила Петрановская «Что делать, если...»
3. Юлия Васильюк «Правила безопасного поведения для детей»
4. Марина Дружинина «Правила безопасности»
5. Ольга Бочкова "Не дам себя в обиду!
Правдивые истории из жизни Никиты"



Шаг 3.



Полезные ресурсы:

- Общероссийский номер телефона доверия родителям и подросткам
8-800-2000-122 круглосуточно
Москва 8-800-25-000-15 Линия помощи «Дети Онлайн»
<http://detionline.com/helpline/about>
Единый социальный телефон по Республике Хакасия (круглосуточно) 8 (800) 200-39-02
ГБУ РХ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Радость» с 8:30-17:30 8(3902)35-85-52
- Онлайн-службы:
<https://www.твоятерритория.онлайн/> с 15.00 до 22.00
<https://pomoschryadom.ru/> с 11.00 до 23.00
<https://www.мырядом.онлайн/> с 9.00 до 21.00

