

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- ✓ Я отношусь к другим так, как хочу, чтобы относились ко мне
- ✓ Я уважаю различия в людях и признаю право каждого иметь свои ценности
- ✓ Я стараюсь быть дружелюбным по отношению к окружающим
- ✓ Если я вижу, что кого-то обижают — я не молчу об этом

ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ, ЕСЛИ

- ✓ У тебя есть друзья
- ✓ У тебя есть различные интересы и планы
- ✓ В большинстве случаев у тебя хорошее настроение
- ✓ Ты защищен от насилия (физического и психологического)
- ✓ У тебя есть взрослый, к которому ты всегда можешь обратиться за поддержкой
- ✓ Ты знаешь, куда можно обратиться в трудной ситуации

КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

- ✓ Сосредоточься на своих достоинствах и развивай их
- ✓ Ищи повод себя хвалить и благодарить
- ✓ Разрешай себе ошибаться
- ✓ Умей говорить «нет»
- ✓ Прости себя за то, что ты не идеален
- ✓ Перестань сравнивать себя с другими
- ✓ Помогай другим людям

КАК ЗАРАБОТАТЬ УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ

- ✓ Важное условие: уважай себя и других
- ✓ Не бойся высказывать свою точку зрения, даже если она противоречит мнению большинства
- ✓ Имей широкий кругозор и активную жизненную позицию
- ✓ Не позволяй сверстникам издеваться над тобой (словесно и физически). При первом же конфликте (если случится) пресекай его и не допускай подобное в будущем
- ✓ Проявляй гибкость в общении: упорство ≠ упрямство
- ✓ Будь искренним

КАК НЕ СОВЕРШИТЬ ГЛУПОСТЬ «ЗА КОМПАНИЮ»

- ✓ Подумай о последствиях: представь, чем это реально тебе грозит, и стоит ли это того, чтобы рисковать своей жизнью, здоровьем и репутацией
- ✓ Ищи поддержку: посоветуйся с близким человеком
- ✓ Скажи «нет»: во время разговора используй закрытые позы: скрести руки на груди, положи ногу на ногу, избегай прямого взгляда; задавай прямые вопросы: «Вы хотите играть в опасную игру, и это ваше желание, но не моё. Зачем мне, по-вашему, это нужно?», «Почему я таким способом должен доказывать свою дружбу? Докажите и вы мне – откажитесь от этой затеи»
- ✓ Пересмотри ценность твоего круга общения: настоящий друг никогда не будет заставлять тебя делать то, что тебе не хочется, подвергать тебя риску и создавать проблемы

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ЗЛОСТЬ

- ✓ Спи не меньше 7-8 часов ночью
- ✓ Учись снимать напряжение: танцы, спорт – плавание и бег, релаксационная музыка, горячая ванна
- ✓ Освой техники релаксации и дыхания
- ✓ Меняй негативные мысли на позитивные
- ✓ Говори о своих чувствах: «Я чувствую, что сейчас злюсь на тебя; я замечаю — когда ты так делаешь, я раздражаюсь»

КАК МОЖНО ВЫПЛЕСНУТЬ НЕГАТИВ

- ✓ Представь свои чувства в виде грозового облака и выпускай их, проговаривая про себя, что чувствуешь, и пусть негативные эмоции символически выходят в виде дождя и молний
- ✓ Запиши мысли и чувства на бумаге и, мысленно отпуская негативные эмоции, порви
- ✓ Нарисуй свою агрессию или слепи из пластилина, а затем попробуй трансформировать ее во что-то более позитивное или нейтральное
- ✓ Сделай интенсивную спортивную тренировку или пробежку, уйди в безлюдное место и как следует покричи
- ✓ Снять напряжение помогут приятные воспоминания и успокаивающая музыка

ЕСЛИ ВЫСМЕИВАЮТ ТВОЮ ВНЕШНОСТЬ

- ✓ Помни, что внешность человека меняется всю жизнь. Вспомни сказку про «Гадкого утенка»
- ✓ Вспомни знаменитых людей, которых тоже дразнили в детстве из-за их внешности
- ✓ Найди свои сильные стороны. У каждого человека есть что-то, что у него получается, в чем он хорош
- ✓ Переводи насмешки в позитив. Используй технику «Зато...» (- Ты большая, как бегемот. - Зато меня ветром не сдувает...)
- ✓ Когда человек реагирует спокойно и с юмором, его становится неинтересно дразнить

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ТОГО, КОГО ВСЕ ОБИЖАЮТ

- ✓ Откажись поддерживать обидчиков: если агрессор решит найти себе новую жертву, ему будет не важно, поддерживал ты его или нет
- ✓ Не бойся заявить свою позицию: объясни ребятам, почему ты считаешь, что нельзя проявлять жестокость
- ✓ Окажи поддержку: здоровайся с тем, кого обижают, скажи ободряющие слова и вырази сочувствие. Если опасешься обидчиков, это можно сделать наедине и поговорить, например, после школы и по телефону
- ✓ Расскажи взрослым: предупреждение взрослых в такой ситуации не будет слабостью или стукачеством, зато ты предотвратишь беду и не станешь соучастником преступления
- ✓ Попроси совета у родителей: помощь родителей будет особенно важна, если ты по каким-то причинам не готов открыто проявлять свою позицию и поддерживать жертву
- ✓ Расскажи тому, кого обижают, что нельзя мириться с ситуацией, но можно обратиться за помощью

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ – НЕ ЗНАЧИТ ПРОЯВИТЬ СЛАБОСТЬ. ЭТО ШАГ ВЗРОСЛОГО, СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

ТВОЙ ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ: _____
ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8-800-2000-122 (БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО), САЙТ: TELEFON-DOVERIA.RU