



# НАЙДИ КЛЮЧ К СЕБЕ

*Информация к размышлению тебе, подросток.*

## **Особенности твоего возраста**

Пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены:

- идет физиологическая перестройка: ты интенсивно растешь и изменяешься, что может вызвать недовольство собой, тревогу, плохое настроение;
- идет формирование ценностей: ты стремишься утвердить свои ценности, поэтому спешишь противопоставить себя миру взрослых, иногда ощущаешь полное непонимание как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников;
- идет формирование самооценки: ты сравниваешь себя с другими (нередко не в твою пользу), что может приводить к недовольству собой и стремлению всем что-то доказать;
- ты ищешь свое место в жизни и среди людей, поэтому готов рискнуть.

## **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.

Тебе важно утвердить свое «Я», а это всегда связано с трудностями и даже опасностями!

## **ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО НА ДУШЕ**

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с собственными 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?

Если твоё положение настолько тяжелое, что на душе тяжесть — помни, **выход есть!** Не держи в себе мысли и чувства! Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители, близкие, родные люди.

У них ты всегда можешь найти совет, помощь, защиту. К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с другим человеком, или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. Друзья, конечно, могут эмоционально поддержать, дать утешение, но у твоих ровесников, как правило, меньше опыта в разрешении сложных ситуаций. Найти наилучшее решение надёжнее со взрослым — родителем, педагогом или психологом.

### **Когда обязательно нужно обращаться за помощью?**

- *Если ты подвергаешься насилию в семье или школе...*
- *Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые...*
- *Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи...*
- *Если тебе кажется, что весь мир против тебя...*
- *Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...*
- *Если тебе кажется, что ты остался совсем один...*

К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с чужим человеком, или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. В результате, попав в сложную ситуацию, они самостоятельно ищут решение и часто поступают опрометчиво. Такие решения могут привести тебя совсем не туда, куда бы хотелось.

### **Специалисты знают ответы на эти и другие вопросы и вместе с тобой смогут отстаивать твои законные права на:**

- жизнь;
- уважение твоего человеческого достоинства;
- заботу со стороны родителей и государства;
- защиту от любого вида насилия и жестокости;
- медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

### **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.

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ** — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и т. д.) 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 т. д. Он помогает самостоятельно принять решение, подходящее в данной ситуации именно тебе. 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 разным: личная консультация, разговор по телефону, через сайт, чтение книг по психологии для подростков.



## РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

**Рискованное поведение** — это любое поведение, которое может навредить твоему здоровью или здоровью окружающих.

Для тебя как для подростка естественно стремление к самовыражению. Некоторые подростки при этом стремятся проверить себя, бросить вызов обществу и самому себе. На это подростки направляют свою энергию, совершают рискованные поступки, зачастую не задумываясь о последствиях или относясь к ним безразлично. И проигрывают! Попадают в сложную жизненную ситуацию!

Поэтому в подростковом возрасте становится так важно **знать себя** и знать, в какое **позитивное русло** можно направить свою энергию. *Жизнь ценна и уникальна. А настоящее удовольствие от жизни можно получить, если уважать свою жизнь и улучшать жизнь людей вокруг!*

## ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Аддиктивным (зависимым) поведением или **аддикцией** называют стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния. Обычно под этим подразумевается приём **психоактивных веществ**: никотина, алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ. Существуют и **нехимические зависимости**, где человек оказывается зависим не от какого-либо вещества, а от какого-то действия, вызывающего удовольствие —



например, интернет-зависимость: бесконечный веб-сёрфинг и предпочтение виртуального общения реальному.

Главная причина развития зависимого поведения, по своей сути, одна: человека не устраивает реальность.

Поэтому он стремится сбежать от реальности, заместить **удовлетворение от реальности** удовольствием от

её заменителей. Кроме того, нередко подростки вовлекаются в зависимое поведение не потому, что оно им нравится само по себе, а потому что таким образом они ищут одобрения у сверстников или считают, что употребление психоактивных веществ — это привлекательно, круто... Или просто не умеют справляться со своими эмоциями и проблемами.

## **КАК СЕБЯ ПРИМЕНИТЬ?**

У каждого человека в жизни есть выбор, как применить свои знания, умения и навыки. Именно сейчас для тебя открыто огромное множество путей. Узнать больше об окружающем мире, обогатить речь, а также развить умственную деятельность тебе помогут книги. Чтение может натолкнуть тебя на правильные мысли.

## **ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!**



Для здоровья нет ничего полезнее физкультуры! Спорт укрепляет не только тело, но и дух. Попробуй разные виды спорта: футбол, волейбол, плавание, гимнастика, единоборства, стрельба из лука, баскетбол... Выбор разнообразен, даже если рядом нет спортивных секций, заниматься спортом легко достаточно доступны для любого: бег, воркаут, велосипед, скакалка, скейтборт и многое другое.

## **РЕАЛИЗУЙ СВОЙ ТАЛАНТ!**

Почему бы не дать выход своим эмоциям, способностям и фантазии? Начни свой путь в искусстве — попробуй себя в актерском искусстве, рисовании, пении, танцах!

Непрост и сложен, но похвален путь музыканта — и необязательно он начинается в музыкальной школе. Может, среди твоих знакомых есть те, кто сможет обучить игре на гитаре?

Овладей словом и стань писателем, начать можешь с написания коротких рассказов.

Чтобы заниматься фотоискусством, ныне достаточно иметь смартфон, освой несколько уроков в интернете и совершенствуйся как фотограф. Каждый день рождает десятки потенциальных красочных кадров.

Творчество сейчас популярно и в иных ветвях — ты можешь попробовать себя в скрапбукинге, квиллинге, вышивке, создании панно, лепке из полимерной глины, резьбе по дереву, созданию моделей техники, сборке конструкторов и даже в мыловарении.





## ПРОЯВИ ЗАБОТУ

Всегда приятно получать заботу, но проявлять тепло к людям может быть ещё приятнее. Начать можно со своих близких. Такой простой пример, как рукописные письма бабушкам и дедушкам,



тетям или даже друзьям, живущим в другом городе, — это то, что было обыденно для поколения твоих родителей, но сейчас редко и оттого особенно ценно. Написание писем — это искусство, которое быстро исчезает среди молодого поколения, так что это не только увлекательный, но и познавательный опыт.

Во многих городах есть волонтерские отряды, занимающиеся помощью уязвимым группам — пожилым людям, малоимущим, семьям с больными людьми и так далее. Ты можешь узнать у взрослых, есть ли у тебя возможность вступить в такой отряд.

**ВАЖНО!** Необязательно вступать в какие-либо отряды, чтобы просто быть хорошим человеком, помогающим окружающим.

*Ты сам определяешь свою жизнь. Именно ты решаешь, на что тратить свои силы — на созидание или на разрушение, на любовь или на ненависть, на увлечения или на скуку. Мир вокруг тебя строится тобой, твоими усилиями и твоими убеждениями. Отношения с людьми, отношение к себе, отношение к будущему — важнейшие составляющие твоей счастливой жизни, и ты можешь менять её к лучшему сам.*

**Как узнать о себе больше? Понять насколько ты психологически устойчив? Есть ли скрытые опасности в тебе и вокруг тебя?**

Один из вариантов – пройти социально-психологическое тестирование.

**Действуй с пониманием!** Надеемся ответы на самые популярные вопросы про СПТ тебе помогут сориентироваться.

**С какой целью проводится Социально-психологическое тестирование (СПТ)?**

Каждый человек в жизни сталкивается с трудностями, рисками, но все их преодолевают по-разному. Социально-психологическое тестирование (СПТ) выявит степень твоей психологической устойчивости в трудных жизненных ситуациях.

И чем откровеннее будут твои ответы, тем точнее будет результат.

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.

### ***Где проводят СПТ?***

В соответствии с требованиями Федерального закона от 8 января 1998г. №3 ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» и Порядком тестирования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 16 июня тестированию подлежат обучающиеся всех без исключения общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, а также образовательных организаций высшего образования.

### ***Могут ли родители присутствовать на тестировании?***

В соответствии с российским законодательством при проведении тестирования допускается присутствие в качестве наблюдателей.

### ***Обязательно ли участие в СПТ?***

Тестирование – дело добровольное. Однако у каждого гражданина Российской Федерации наряду с правами существуют еще и обязанности, так, например, согласно ФЗ №273 «Об образовании в РФ», обучающиеся обязаны заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию. Это общепринятая социальная норма и требование закона.

### ***С какого возраста проходят тестирование?***

**Возраст участников** - обучающиеся достигшие 13 лет, начиная с 7 класса. Тестирование обучающихся в возрасте до 15 лет проводится на основании информированного согласия родителей. Если 15 лет уже исполнилось, то молодой человек самостоятельно и добровольно решает, будет он проходить такое тестирование или нет. Законы определяют твои права, обязанности и ответственность как гражданина Российской Федерации.

**Если у тебя остались вопросы, ты можешь позвонить.**

**Горячая линия: 8-800-250-72-12**



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

**Телефон экстренной психоло-гической помощи г. Кемерово:  
8 (3842) 57-07-07** (круглосуточно)

Электронный адрес экстренной психологической помощи  
[td\\_kemerovo@gmail.ru](mailto:td_kemerovo@gmail.ru) (сюда можно написать и получить ответ в  
письменном виде)

**Кемеровский областной клинический наркологический  
диспансер в г. Кемерово по адресам:**

ул. Предзаводская, 3, тел. 8 (3842) 57-18-12

Отделение реабилитации для несовершеннолетних:

ул. Цимлянская, 6а, тел.8 (3842) 64-46-93

**За медицинской помощью можно обратиться по адресам:**

Для взрослого населения г. Кемерово:

ул. Карболитовская, 15, тел.: 8 (3842) 36-18-07

ул. Предзаводская, 3, тел.: 8 (3842) 57-18-12

Для детско-подросткового населения г. Кемерово:

пр. Ленинградский, 21, тел. 8 (3842) 37-04-08

пр. Ленина, 60, тел. 8 (3842) 35-27-76

ул. Свободы, 13а, тел. 8 (3842) 31-73-46

пр. Шахтеров, 48, тел. 8 (3842) 34-14-87

ул. Потемкина, 8а, тел. 8 (3842) 25-63-87

ул. Новостроевская, 4а, тел. 8 (3842) 69-14-27

**Кузбасский региональный центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Здоровье и развитие  
личности»**

Адрес: г. Кемерово, пр. Ленина, 126 а

Телефон: 8 (3842) 77-06-46

**ТЫ НЕ ОДИН  
8-800-250-7212**