

Памятка «Если на душе кошки скребут»

Как справляться с тяжелыми эмоциями

Бывает так, что всё бесит, ничего не хочется, кажется, что ты один против всего мира, или накрывает жуткая тоска. Это нормально — иногда грустить и злиться. Но важно не провалиться в это состояние с головой.

Как помочь себе самому:

1. **Выдохни.** Если эмоции зашкаливают (ярость, отчаяние), сделай паузу. Посчитай до 10, умойся холодной водой, сожми подушку — сделай что угодно, чтобы не наломать дров.
2. **Выговорись.** Самое страшное — это оставаться наедине со своими мыслями. Напиши другу, расскажи родителям, дневнику или даже голосовому помощнику в телефоне. То, что озвучено, теряет половину своей силы.
3. **Переключись.** Если в голову лезут плохие мысли, заставь себя сделать что-то физическое: присядай, танцуй, рисуй, иди гулять с собакой. Мозг отвлечется.
4. **«Здесь и сейчас».**
 - Оглянись вокруг: найди глазами 5 предметов красного цвета.
 - Дотронься до 4 разных поверхностей.
 - Услышь 3 звука.
 - Почувствуй 2 запаха.
 - Найди 1 вкус (съешь конфету или просто прислушайся к себе).
 - Это упражнение помогает остановить панику и вернуться в реальность.

ЗАПОМНИ:

Любая боль (даже душевная) проходит. Та ситуация, которая кажется концом света сегодня, через месяц-два будет казаться просто неприятным воспоминанием.

Памятка «Если на душе кошки скребут»

Как справляться с тяжелыми эмоциями

Бывает так, что всё бесит, ничего не хочется, кажется, что ты один против всего мира, или накрывает жуткая тоска. Это нормально — иногда грустить и злиться. Но важно не провалиться в это состояние с головой.

Как помочь себе самому:

5. **Выдохни.** Если эмоции зашкаливают (ярость, отчаяние), сделай паузу. Посчитай до 10, умойся холодной водой, сожми подушку — сделай что угодно, чтобы не наломать дров.
6. **Выговорись.** Самое страшное — это оставаться наедине со своими мыслями. Напиши другу, расскажи родителям, дневнику или даже голосовому помощнику в телефоне. То, что озвучено, теряет половину своей силы.
7. **Переключись.** Если в голову лезут плохие мысли, заставь себя сделать что-то физическое: присядай, танцуй, рисуй, иди гулять с собакой. Мозг отвлечется.
8. **«Здесь и сейчас».**
 - Оглянись вокруг: найди глазами 5 предметов красного цвета.
 - Дотронься до 4 разных поверхностей.
 - Услышь 3 звука.
 - Почувствуй 2 запаха.
 - Найди 1 вкус (съешь конфету или просто прислушайся к себе).
 - Это упражнение помогает остановить панику и вернуться в реальность.

ЗАПОМНИ:

Любая боль (даже душевная) проходит. Та ситуация, которая кажется концом света сегодня, через месяц-два будет казаться просто неприятным воспоминанием.

Памятка «Осторожно: Интернет»

Как не попасться на удочку мошенников и не вступить в опасные группы

В интернете легко притвориться кем угодно. За красивой картинкой и понимающим «другом» может скрываться тот, кто захочет тобой манипулировать.

Правила безопасности в Сети:

1. **Никаких секретов от родителей.** Если новый виртуальный друг просит держать вашу переписку в тайне, просит прислать интимные фото, адрес или просит «никому не рассказывать о нашей миссии» — **ЭТО ОПАСНО**. Сразу скажи взрослым!
2. **Не верь всему, что блесит.** Опасные группы часто заманивают красивыми обещаниями («Мы научим тебя быть взрослым», «Тайное общество», «Игра для избранных»). Настоящая дружба не требует опасных заданий.
3. **Подумай, прежде чем написать.** Никогда не выкладывай в открытый доступ свой адрес, номер школы, номер телефона и тем более пароли.
4. **Троллинг и кибербуллинг.** Если кто-то пишет тебе гадости в комментариях или в личку:
 - **Не отвечай агрессией** (этого и ждут).
 - **Заблокируй** этого пользователя.
 - **Сделай скрин** переписки (доказательство для взрослых).
 - Расскажи тому, кому доверяешь.

Главное правило: Твоя реальная жизнь важнее любой виртуальной. Если игры в интернете мешают тебе спать, есть и учиться — это зависимость. Пора сделать перерыв.

Памятка «Осторожно: Интернет»

Как не попасться на удочку мошенников и не вступить в опасные группы

В интернете легко притвориться кем угодно. За красивой картинкой и понимающим «другом» может скрываться тот, кто захочет тобой манипулировать.

Правила безопасности в Сети:

5. **Никаких секретов от родителей.** Если новый виртуальный друг просит держать вашу переписку в тайне, просит прислать интимные фото, адрес или просит «никому не рассказывать о нашей миссии» — **ЭТО ОПАСНО**. Сразу скажи взрослым!
6. **Не верь всему, что блесит.** Опасные группы часто заманивают красивыми обещаниями («Мы научим тебя быть взрослым», «Тайное общество», «Игра для избранных»). Настоящая дружба не требует опасных заданий.
7. **Подумай, прежде чем написать.** Никогда не выкладывай в открытый доступ свой адрес, номер школы, номер телефона и тем более пароли.
8. **Троллинг и кибербуллинг.** Если кто-то пишет тебе гадости в комментариях или в личку:
 - **Не отвечай агрессией** (этого и ждут).
 - **Заблокируй** этого пользователя.
 - **Сделай скрин** переписки (доказательство для взрослых).
 - Расскажи тому, кому доверяешь.

Главное правило: Твоя реальная жизнь важнее любой виртуальной. Если игры в интернете мешают тебе спать, есть и учиться — это зависимость. Пора сделать перерыв.

Памятка «Если тебя травят (буллинг)»

Что делать, если ты стал жертвой или свидетелем

Травля — это не твоя вина. Ты не заслуживаешь насмешек, побоев или бойкота, даже если ты чем-то отличаешься от других.

Твои действия, если обижают тебя:

1. **Не молчи!** Самое главное правило буллинга: жертва молчит, агрессор чувствует безнаказанность.
 - Расскажи родителям. Даже если страшно, что они будут ругаться или вмешаются. Родители — твоя защита.
 - Расскажи учителю, классному руководителю, школьному психологу.
 - Если не верят одному, иди к другому. Говори до тех пор, пока кто-то не услышит.
2. **Игнорируй провокации.** Если обзывают, а ты не реагируешь эмоционально (не плачешь, не злишься), обидчику становится скучно. Представь стену между вами.
3. **Не отвечай агрессией на агрессию.** В драке виноватыми сделают обоих. Твоя задача — сохранить себя, а не доказать, кто сильнее.

Твои действия, если ты свидетель:

- Не смейся и не снимай на видео. Своим молчанием ты становишься частью травли.
- Скажи обидчику: «Прекрати, ему/ей неприятно».
- Если вступить страшно, просто отойди и позови взрослого.

Памятка «Если тебя травят (буллинг)»

Что делать, если ты стал жертвой или свидетелем

Травля — это не твоя вина. Ты не заслуживаешь насмешек, побоев или бойкота, даже если ты чем-то отличаешься от других.

Твои действия, если обижают тебя:

4. **Не молчи!** Самое главное правило буллинга: жертва молчит, агрессор чувствует безнаказанность.
 - Расскажи родителям. Даже если страшно, что они будут ругаться или вмешаются. Родители — твоя защита.
 - Расскажи учителю, классному руководителю, школьному психологу.
 - Если не верят одному, иди к другому. Говори до тех пор, пока кто-то не услышит.
5. **Игнорируй провокации.** Если обзывают, а ты не реагируешь эмоционально (не плачешь, не злишься), обидчику становится скучно. Представь стену между вами.
6. **Не отвечай агрессией на агрессию.** В драке виноватыми сделают обоих. Твоя задача — сохранить себя, а не доказать, кто сильнее.

Твои действия, если ты свидетель:

- Не смейся и не снимай на видео. Своим молчанием ты становишься частью травли.
- Скажи обидчику: «Прекрати, ему/ей неприятно».
- Если вступить страшно, просто отойди и позови взрослого.

Памятка «Кнопка помощи»

Куда можно позвонить, если совсем плохо и не с кем поговорить

Если ты чувствуешь, что не справляешься, если мысли путаются и кажется, что выхода нет — **ПОМНИ: ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА**. Есть люди, которые обязаны тебе помочь и выслушают без осуждения.

- **Всероссийский телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122**
 - Звонить можно с любого телефона бесплатно.
 - Тебя не вычислят по номеру (анонимно).
 - Тебе не прочитают нотацию, тебя просто выслушают и помогут.
- **Мама и папа:** Даже если вы ссоритесь, они любят тебя больше всех на свете.
- **Школьный психолог:** Это не «врач для психов», это человек, который помогает решать проблемы с учебой, друзьями и настроением. Это бесплатно и прямо в школе.

Запомни номер: 8-800-2000-122

Одна минута разговора может спасти жизнь. Твою или твоего друга.

Памятка «Кнопка помощи»

Куда можно позвонить, если совсем плохо и не с кем поговорить

Если ты чувствуешь, что не справляешься, если мысли путаются и кажется, что выхода нет — **ПОМНИ: ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА**. Есть люди, которые обязаны тебе помочь и выслушают без осуждения.

- **Всероссийский телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122**
 - Звонить можно с любого телефона бесплатно.
 - Тебя не вычислят по номеру (анонимно).
 - Тебе не прочитают нотацию, тебя просто выслушают и помогут.
- **Мама и папа:** Даже если вы ссоритесь, они любят тебя больше всех на свете.
- **Школьный психолог:** Это не «врач для психов», это человек, который помогает решать проблемы с учебой, друзьями и настроением. Это бесплатно и прямо в школе.

Запомни номер: 8-800-2000-122

Одна минута разговора может спасти жизнь. Твою или твоего друга.