



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»

ФОРМУЛА ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Памятка для подростков



Москва, 2022



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»



ФОРМУЛА ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Памятка для подростков

12+

Москва, 2022

ПРИВЕТ!

Как ты наверняка знаешь, некоторые люди ведут себя небезопасно для них самих — понапрасну рискуют жизнью, не берегут здоровье или нарушают закон.

Ты когда-нибудь задумывался о том, почему люди так поступают?

И какие же существуют способы по-настоящему хорошо занять себя?

Ответы ты найдёшь в этой памятке!



О ЧЁМ МЫ БУДЕМ ГОВОРИТЬ?

Ты растёшь и взрослеешь, и со временем приобретаешь всё больше прав, которые уравниваются обязанностями. Другими словами, ты становишься всё больше зависящим сам от себя, и всё меньше — от своих родителей. Поэтому ты должен уметь противостоять угрозам твоей безопасности, которые будут окружать тебя по мере взросления.

Угроза для твоей безопасности существует:

- когда ситуация вызывает **негативные переживания**, порождает у тебя 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.

❗ ВАЖНО!

Для тебя, как для взрослого человека, становится необходимым знать о том, как не оказаться вовлечённым в рискованное и зависимое поведение, и знать, когда и как обращаться за помощью.



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, бросать вызов обществу и самому себе. На это подростки направляют свою энергию, совершают рискованные поступки, зачастую не задумываясь о последствиях или относясь к ним безразлично.

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!



Цитата:

Не старайтесь стать успешным человеком, а лучше станьте достойным человеком.

Альберт Эйнштейн

УПРАЖНЕНИЕ

Запиши на листе бумаги, почему жизнь человека представляет собой высшую ценность. Постарайся привести столько ответов, сколько можешь.

После того, как список будет закончен, огляди его полностью. Подчеркни или обведи те из них, что ты считаешь важнейшими.

Результаты можешь обсудить с родителями или друзьями.

❗ ВАЖНО!

Вспомни своих близких — кого любишь ты, и кто любит тебя. Задай себе вопросы:

Хотели бы эти люди, чтобы ты рисковал собой? Почему они сами не рискуют собой?

❗ ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

Многие виды рискованного поведения, помимо очевидного риска здоровью и общественной безопасности, наказуемы не только административно, но и уголовно.

Например, действия, угрожающие безопасной эксплуатации транспортных средств (например, проезд на поезде в непригодных для этого местах), наказуемы уголовно, в том числе лишением свободы на срок до двух лет (статья 267.1 Уголовного кодекса Российской Федерации).



ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Аддиктивным (зависимым) поведением или **аддикцией** называют стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния. Обычно под этим подразумеваются приём **психоактивных веществ**: никотина, алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ. Существуяют 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: человек 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.



Цитата:

Человек нуждается не в разрядке напряжения любой ценой, но в возбуждении потенциального смысла, который он должен реализовать.

Виктор Франкл

