



**Alpamys**

mekter · school · школа



**ПУТЬ**

**К СИЛЬНОМУ “Я”**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
ЧТО НАДО ЗНАТЬ**

**АСТАНА**

**2024**

ЕСЛИ ТЫ ОЩУЩАЕШЬ, ЧТО  
НАХОДИШЬСЯ В ТРУДНОЙ  
СИТУАЦИИ,  
СТОЛКНУЛСЯ С НЕПРИЯТНЫМИ  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ ИЛИ  
ПРОСТО ЧУВСТВУЕШЬ  
ПОТРЕБНОСТЬ В ПОДДЕРЖКЕ,



ЭТОТ БУКЛЕТ СОЗДАН  
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕБЯ.  
ЗДЕСЬ ТЫ НАЙДЕШЬ НЕ ТОЛЬКО  
ОТВЕТЫ НА ВОЗМОЖНЫЕ  
ВОПРОСЫ, НО И ПОДДЕРЖКУ,  
КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ  
ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ.



## Путь к Сильному 'Я'

Мы знаем, что подростковая жизнь может быть непредсказуемой, полной вызовов и переживаний. Именно поэтому в Almatys School создали этот буклет, чтобы помочь тебе разобраться в своих эмоциях, преодолеть трудности и научиться быть сильным внутри. Ты, вероятно, сталкиваешься с множеством проблем: низкой самооценкой, эмоциональными трудностями, отсутствием понимания со стороны родителей, конфликтами, одиночеством, общественным давлением, ожиданиями, и, конечно же, стрессом из-за учебы и экзаменов.

Это нормально.

Но важно понимать, что ты не одинок, и есть способы справиться с этим всем.

Помни, что любая трудная ситуация временна. Ты сможешь преодолеть любую проблему, и мы, в Almatys School, готовы поддержать тебя на этом пути. Мы стремимся помочь тебе обрести силу внутри себя, научиться управлять эмоциями и создать свои личные границы.



## КАК РАСПОЗНАТЬ, КАКИЕ СИТУАЦИИ НЕСУТ РИСКИ И УГРОЗЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

Давай посмотрим на риск с новой точки зрения. Мы обычно представляем себе угрозы как катастрофы, убийства, несчастные случаи — и это действительно так. Но в реальности риск может прятаться и в том, когда ты переживаешь сильные негативные эмоции и чувства, такие как

ТРЕВОГА,  
СТРАХ,  
НЕВЕРИЕ В СВОИ СИЛЫ,  
РАЗОЧАРОВАНИЕ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

Причины этих переживаний у каждого свои: для одного — смена места жительства, переход в другую школу, для другого — болезнь близкого человека или собственная болезнь, утрата близких. Угрозу для жизни также может представлять твое участие в различных "тайных" группах и сообществах, где могут практиковаться опасные игры.

# КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?

Есть несколько признаков, которые могут подсказать, что ты сталкиваешься с угрозой для своей жизни:

... ты переживаешь негативные эмоции и чувства длительное время, чувствуя усталость, замешательство, и они не проходят;

... у тебя стали частыми ночные кошмары и проблемы с сном;

... ты чувствуешь одиночество, но нет близкого человека, с кем можно поделиться своими чувствами;

... ты замечаешь, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились;

... ты стал хуже справляться со своими обязанностями;

... мир вокруг кажется сплошным потоком проблем;

Помни, что узнавать и понимать свои эмоции — это первый шаг к сильному и уверенному "Я".

В этом буклете мы подробно рассмотрим, как справляться с трудными ситуациями и находить силу внутри себя.

Дерзай, и помни, что мы здесь, чтобы поддержать тебя в этом важном путешествии.

# КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

## УЧИСЬ РАБОТАТЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Важная часть твоего пути к сильному "Я" — умение работать со своими эмоциями. Мы считаем, что понимание своих эмоций и умение говорить о них — ключи к эмоциональной безопасности.

Представь себе, что эмоции — это как ветер. Не зная, с какой стороны дует ветер, трудно управлять парусом. Так и с эмоциями: зная, что происходит внутри тебя, ты сможешь лучше управлять своим поведением.

Эмоциональная грамотность — это не только знание своих эмоций, но и умение эффективно работать с ними. Мы предлагаем тебе научиться не только называть свои эмоции, но и применять техники, которые помогут снизить напряжение в сложных ситуациях.



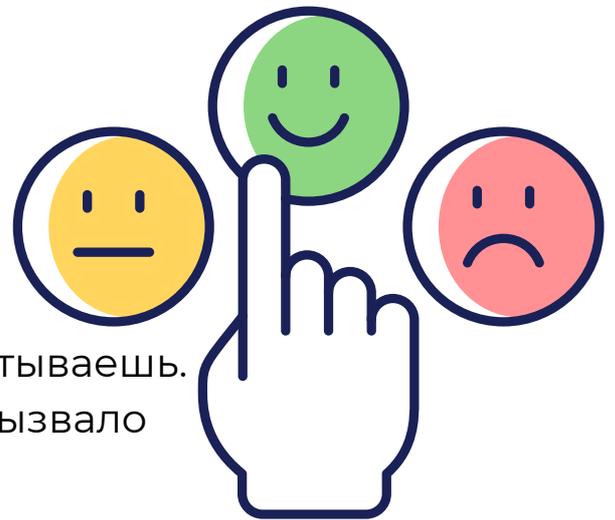
# КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

Подростковый возраст часто сопровождается эмоциональными вспышками, и это нормально. Научившись контролировать свои эмоции, ты сможешь проще переживать эмоциональные "бури". Негативные эмоции иногда могут быть более заметными и сильными, чем положительные, но важно помнить, что в жизни всегда есть место хорошему.

На пике эмоционального взрыва они могут перекрыть всё хорошее, что происходит в жизни, но не закливайся на негативе.

Так что давай сделаем акцент на положительных моментах в жизни.

Работай с эмоциями, будь сильным внутри и помни, что мы поддерживаем тебя на этом увлекательном пути к собственному "Я".



### **Разбирайся в своих чувствах:**

- Определи, какие эмоции ты испытываешь.
- Постарайся понять, что именно вызвало эти чувства.

### **Выражай свои эмоции:**

- Не стесняйся выражать свои чувства. Будь открытым к общению с окружающими. Разговаривай с друзьями, семьей или взрослыми, если это поможет.

### **Научись распознавать физические проявления:**

- Замечай, как твое тело реагирует на разные эмоции.

Это может помочь лучше понимать свои чувства.

### **Используй техники релаксации:**

- Экспериментируй с методами расслабления, такими как глубокое дыхание, медитация или занятия спортом, чтобы справляться с негативными эмоциями.

### **Практикуй эмоциональную грамотность:**

- Учись различать разные эмоции и понимать, как они влияют на тебя и твои решения.

### **Устанавливай границы:**

- Заботься о своем эмоциональном благополучии. Если что-то вызывает негативные эмоции, разработай стратегии для поддержания границ.

### **Ищи поддержку:**

Если ты чувствуешь, что сам не справишься с эмоциями, не стесняйся обращаться за помощью к взрослым:

администрации школы, учителям, психологам — тем, с кем ты можешь поделиться своими проблемами.

# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СИТУАЦИЯМ, КОТОРЫЕ МОГУТ НЕСТИ РИСК И ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

Важно осознавать, что наше поведение часто отражает то, что мы чувствуем в данный момент. Если вдруг твои близкие начинают вести себя необычно, это может быть знаком, что с ними что-то не так. Помни, что изменение привычного поведения друга может быть признаком, что ему нужна твоя поддержка.

ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ:

- Демонстрирует неожиданные смены настроения;
- Недавно перенес тяжелую утрату;
- Раздает любимые вещи;
- Приводит дела в порядок;
- Становится агрессивным;
- Бунтует, не желает никого слушать;
- Живет на грани риска;
- Совершенно не бережет себя;
- Утратил самоуважение...

То, что ты замечаешь, может быть сигналом, что он не справляется с трудной жизненной ситуацией и испытывает отчаяние в поиске выхода из нее.

## КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СИТУАЦИЯМ, КОТОРЫЕ МОГУТ НЕСТИ РИСК И ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

Важно поддерживать своих друзей в трудные моменты. Если ты видишь, что с кем-то из твоих близких не в порядке, не стесняйся выразить свою заботу. Мы все нуждаемся в понимании и поддержке друг друга. Так давайте вместе создадим сильное и поддерживающее сообщество, где каждый человек может чувствовать, что его слушают и понимают.

Помни, что важно не оставаться в одиночестве со своими мыслями и чувствами.

Поиск поддержки — это проявление силы, а не слабости.

Всегда помни, что у тебя есть команда людей готовых помочь, и вместе мы сможем преодолеть любые трудности!



## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В КОМПАНИЮ, ГДЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ И ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА?**

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями "попробовать". По-другому не бывает.

Вопрос лишь во времени – раньше или позже.

Это непрерывная реальность.

В такой обстановке опасность употребления наркотиков кажется относительной, но риски всегда присутствуют.

Если ты не разделяешь перспективы, описанные выше, лучшим выходом может быть уход и поиск более подходящего круга общения. "Будь собой, уважай себя".

**Но если ты оказался в такой компании – ты находишься на "краю пропасти".**

### **НАРКОМАНОМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ, ИЛИ ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ЧЕЛОВЕКА?**

Любой, кто допускает наркотики в свою жизнь, рискует стать наркоманом, несмотря на уверенность каждого в начале пути, что это может произойти с кем-то другим, но не с ним.

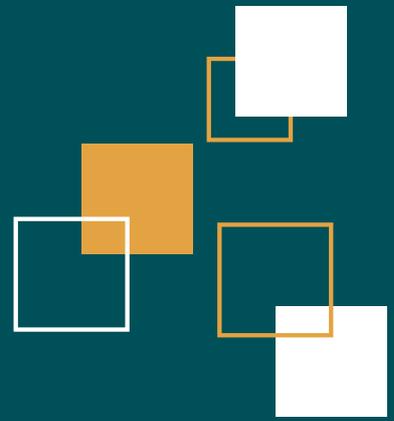
### **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?**

Во-первых, делай для себя недопустимой мысль о возможности когда-либо "попробовать".

Во-вторых, научись говорить "НЕТ!!!" – и себе, и другим, когда речь заходит о наркотиках или о других психотропных веществах.

В-третьих, избегай компании и мест, где употребляют наркотики. Выбирай круг общения, где нет места наркотикам.

# ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО



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?

Твое положение настолько тяжело, что жить трудно –

**ЗНАЙ! ПОМОЩЬ ЕСТЬ!**



Если ты чувствуешь, что не можешь справиться с волнениями и трудностями, не замыкайся в себе!

Важно помнить, что первые и самые значимые люди в твоей жизни — это твои родители. Они всегда готовы выслушать, поддержать и помочь. Не стесняйся обращаться к ним за советом, защитой или просто чтобы поделиться своими чувствами.

Если по каким-то причинам трудно обсудить свои проблемы с родителями, не беспокойся!

В школе есть психолог и классный руководитель, которые готовы помочь. Они специалисты, знающие, как справляться со стрессом и трудными ситуациями. Обратившись к ним, ты можешь получить поддержку, советы по построению отношений с одноклассниками или родителями, а также разрешение сложных ситуаций.

ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ  
ОБРАТИТЬСЯ В  
КРУГЛОСУТОЧНЫЕ СЛУЖБЫ  
ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ  
В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ



**Телефон доверия  
Alpamys School:  
+7 707 851 7773**

Не оставайся в трудной ситуации в одиночестве, обращай за помощью в школьный телефон доверия, потому что ты заслуживаешь заботы и поддержки.

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...

# ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН?

Сегодняшние подростки, называемые "поколением быстрых кнопок" или "цифровым поколением", неотъемлемо связаны с интернет-средой.

Это пространство стало неотъемлемой частью твоей повседневной жизни, служа удобным и логичным инструментом для учебы и развлечений. Он предоставляет доступ к множеству нужной и важной информации, а также обеспечивает общение с друзьями, находящимися даже на другом конце Земли.

Однако, несмотря на свою удобность, интернет не всегда безопасен. Информацию в сети сложно проверить, что делает ее уязвимой к распространению вредоносной информации. Злоумышленники могут воспользоваться интернетом для распространения информации, которая может нанести вред здоровью, развитию и даже жизни.



Через интернет злоумышленники могут получить доступ к личной информации, данных о семье, используя это в преступных целях.

Они могут втянуть тебя в опасные игры, группы и сообщества, а также попытаться злоупотребить твоим доверием.

**ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСЕН, ЕСЛИ ТЫ  
ИСПОЛЬЗУЕШЬ РАЗРЕШЕННЫЕ  
САЙТЫ, УМЕЕШЬ РАБОТАТЬ  
С ИНФОРМАЦИЕЙ,  
КРИТИЧНО ОТНОСИШЬСЯ К НЕЙ**



И, чтобы интернет был безопасным пространством, важно использовать разрешенные сайты, развивать навыки работы с информацией и применять критическое мышление к всему, что предлагает онлайн-мир.

Безопасность в сети зависит от твоей бдительности и умения различать надежные ресурсы от потенциально опасных.

# КАКОЙ ИНФОРМАЦИИ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ В ИНТЕРНЕТЕ?

## **Почему некоторая информация недостоверна?**

Иногда в сети люди выкладывают информацию, которая может быть недостоверной, фальшивой или ошибочной. Почему? Давайте разберемся в этом вместе.

### **Мошенничество**

Некоторые хитрецы в интернете могут пытаться обмануть тебя, чтобы ты передал им деньги или личную информацию. Будь осторожен и не давай себя обмануть!

### **Кликбейт**

Заголовки и изображения могут быть весьма заманчивыми, но не дай себя обмануть кликбейту. Иногда они обещают горы золота, а предлагают всего лишь крошки хлеба.

Будь критичен к тому, что ты видишь!

### **Фото и видео**

Помни, что не все, что видишь в сети, на самом деле произошло. Фотографии и видео могут быть отредактированы или поддельны.

Будь внимателен и не попадайся на уловки виртуального мира!

Так что, ребята, доверяйте своему здравому смыслу и будьте на чеку! Интернет — замечательное место, но с некоторыми вещами лучше быть предельно осторожными.

# ПОЧЕМУ НЕКОТОРАЯ ИНФОРМАЦИЯ НЕДОСТОВЕРНА?

**Информация в онлайн-мире не всегда остается неизменной.**

## **Устаревшая информация**

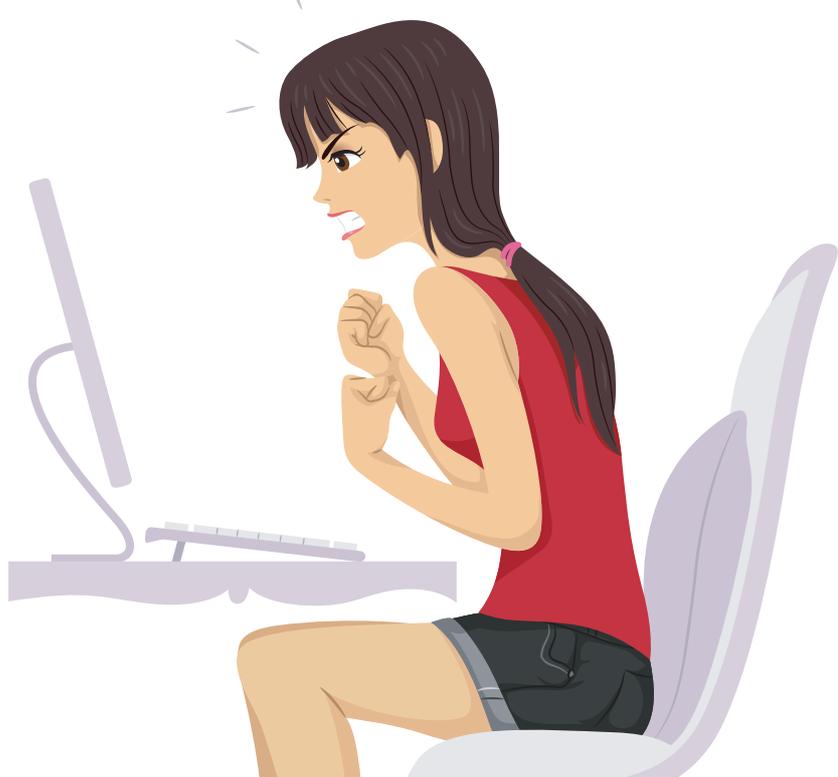
Иногда информация, которую ты нашел в Интернете, может устареть. Будь готов к тому, что некоторые факты могут измениться, и всегда проверяй актуальность информации.

## **Шутки**

Интернет — место не только для серьезных дел, но и для развлечений. Иногда люди делятся вещами, которые могут казаться правдой, но на самом деле являются шутками или созданы для того, чтобы поднять настроение. Будь бдителен и умей различать серьезное от юмора!

Важно помнить, что как и в реальной жизни, в онлайн-мире мы также можем влиять на свое настроение, выбирая положительные и вдохновляющие контенты.

**Иногда пребывание в сети  
может заставить нас  
чувствовать себя хорошо, но  
также может и плохо.**



# КАКОЙ ИНФОРМАЦИИ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ В ИНТЕРНЕТЕ?

Не волнуйся – не все фальшиво или выдуманно!

Есть несколько простых вещей, которые ты можешь сделать, чтобы убедиться, что ты можешь доверять тому, что нашел.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- 1. Ищите подсказки.** Кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой? Выглядит странно? Не имеет смысла? Часто в Интернете можно найти признаки того, что мы не можем доверять чему-то, поэтому будьте бдительны и внимательно смотрите, чтобы увидеть, совпадают ли данные.
- 2. Проверьте более одного источника.** Когда вы ищете информацию, всегда полезно проверить несколько источников. Если что-то вызывает сомнения, поищите подтверждение на других веб-сайтах, особенно на тех, которым вы обычно доверяете. Несколько подтверждений — это всегда хорошая практика.
- 3. Попросите помощи у взрослого.** Если у вас возникли сомнения и вы застряли, не стесняйтесь обратиться за помощью к взрослому, которому вы доверяете. Ваш домашний круг или учителя в школе могут предоставить дополнительную поддержку и помочь вам разобраться, что правда, а что нет.

**Помните, умение различать достоверность информации — это важный навык в мире онлайн!**

# КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ОНЛАЙН-ДРУГ ПРЕДЛАГАЕТ ВСТРЕЧУ?

Друзья, важно знать, как реагировать, если друг, которого вы знаете только онлайн, хочет встретиться или оказывает на вас давление и заставляет вас чувствовать себя некомфортно.

**Если онлайн-друг, которого вы не знаете лично, просит о встрече с вами, следует помнить две простые вещи:**

1. Будьте вежливыми, но решительными. Скажите «нет» — убедитесь, что это ясно. «Извините, я не могу» — это действительно простой ответ.
2. Расскажите кому-нибудь о разговоре. Будь то родитель или другой взрослый человек дома, учитель в школе или руководитель клуба, они могут предложить вам помощь и поддержку.

Если онлайн-друг...

- продолжает просить о встрече
- хочет, чтобы вы поделились своими фотографиями и видео
- не принимает «нет» в качестве ответа

Такие действия свидетельствуют о неуважении и несоответствии здоровым границам дружбы. В таком случае, рассмотрите следующие шаги:

- Заблокируйте контакт:

Если вы общаетесь через игру или социальную сеть, попробуйте заблокировать человека. Это предотвратит его связь с вами и защитит ваше пространство.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОНЛАЙН ДРУГ ХОЧЕТ ВСТРЕТИТЬСЯ?

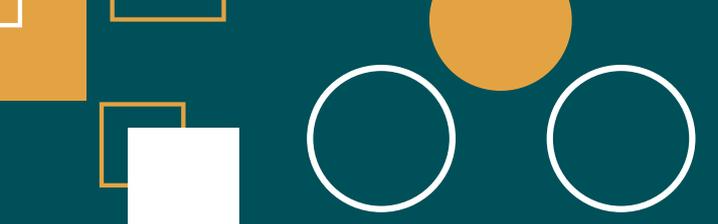
К сожалению, не все, кто вас окружает в сети, являются теми, кем они кажутся. Онлайн-друг, с которым вы не сталкивались лично, остается незнакомцем, даже если вы общаетесь уже долгое время. Важно быть осторожными и заботиться о своей безопасности.

Не доверяйте сразу:

Не забывайте, что виртуальный мир не всегда соответствует реальности. Не делитесь личной информацией и не спешите со встречей.

### Полезные советы

1. Возьмите под контроль свою конфиденциальность .  
Все, чем вы делитесь в Интернете, может быть опубликовано и просмотрено другими.  
Тщательно подумайте о том, чем вы хотите поделиться в Интернете, а что хотите оставить при себе.
2. Использовать настройки конфиденциальности .  
Управляйте тем, кто может видеть то, чем вы делитесь в Интернете, и проверяйте настройки, чтобы убедиться, что они работают.
3. Уважайте частную жизнь других людей. Не делитесь информацией или фотографиями других людей без их разрешения.
4. Минимизируйте личные данные, которыми вы делитесь .  
Удалите учетные записи, которые вы больше не используете, выберите «Отклонить все», когда вас спросят о файлах cookie, и найдите поисковые системы, которые не собирают так много ваших данных.



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА:

## **Секрет пароля:**

- Никому и никогда не раскрывай свои пароли. Они – твой важнейший секрет. Придумай уникальный пароль, недоступный для догадок. Избегай записи паролей на бумагах или их хранения в открытом доступе. Не отправляй пароли по электронной почте.

## **Личная информация:**

- При регистрации на сайтах и в социальных сетях старайся избегать предоставления личной информации, такой как фамилия, имя, отчество, номер телефона, адрес проживания, школа или место работы родителей. Эта информация может стать доступной для всех, даже тех, кого ты не знаешь.

## **Осторожность с фотографиями:**

- Помни, что любая размещенная в Интернете фотография может быть просмотрена всеми. Старайся избегать загрузки фотографий, на которых видны твоя семья, школа, дом и другие личные данные.

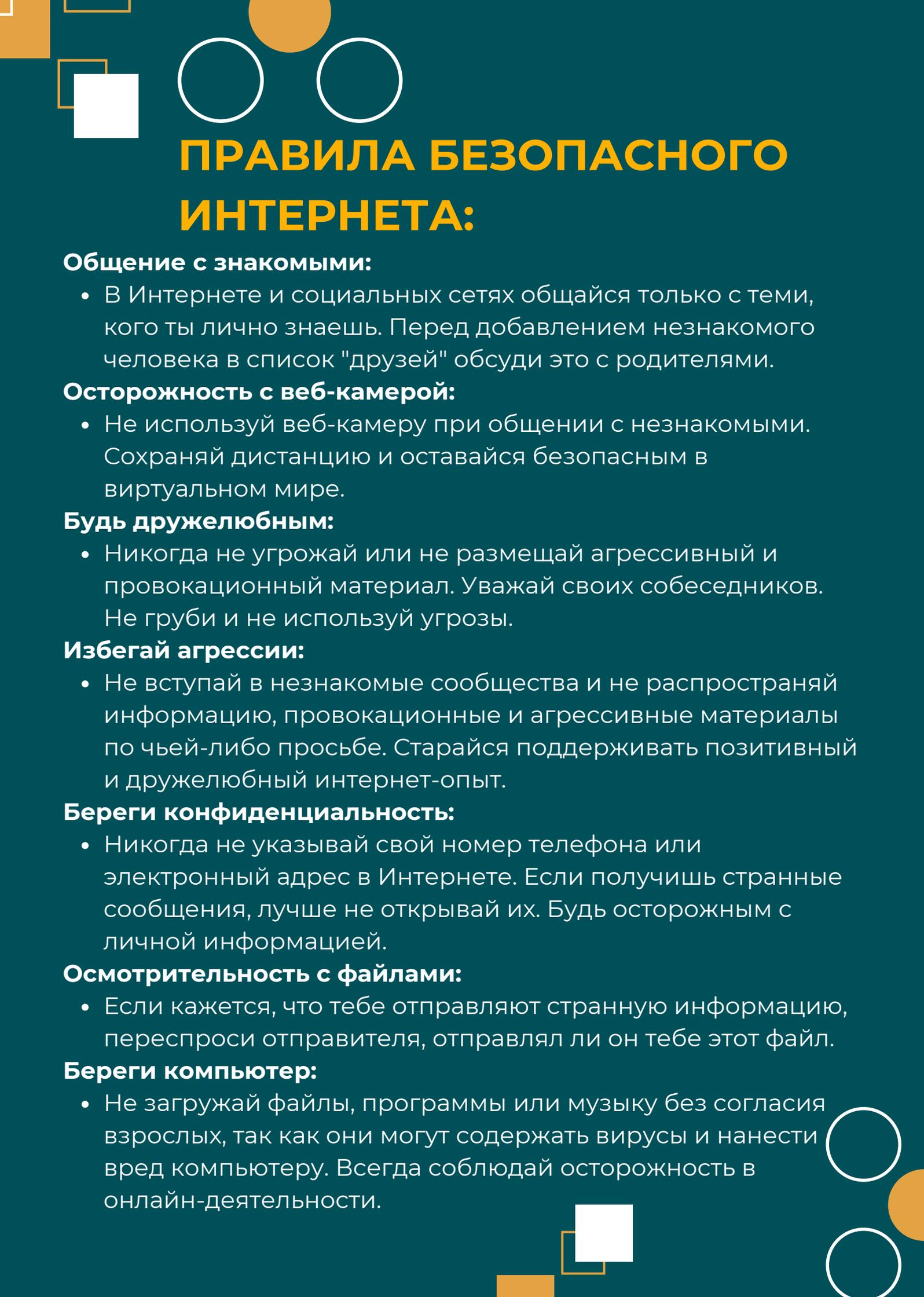
## **Онлайн-встречи:**

- Не встречайся с теми, кого ты знаешь только в Интернете. Безопасность всегда на первом месте.

## **Доверие в Интернете:**

- Помни, что многие люди в Интернете могут врать, в том числе относительно своего возраста и пола.





# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА:

## **Общение с знакомыми:**

- В Интернете и социальных сетях общайся только с теми, кого ты лично знаешь. Перед добавлением незнакомого человека в список "друзей" обсуди это с родителями.

## **Осторожность с веб-камерой:**

- Не используй веб-камеру при общении с незнакомыми. Сохраняй дистанцию и оставайся безопасным в виртуальном мире.

## **Будь дружелюбным:**

- Никогда не угрожай или не размещай агрессивный и провокационный материал. Уважай своих собеседников. Не груби и не используй угрозы.

## **Избегай агрессии:**

- Не вступай в незнакомые сообщества и не распространяй информацию, провокационные и агрессивные материалы по чьей-либо просьбе. Старайся поддерживать позитивный и дружелюбный интернет-опыт.

## **Береги конфиденциальность:**

- Никогда не указывай свой номер телефона или электронный адрес в Интернете. Если получишь странные сообщения, лучше не открывай их. Будь осторожным с личной информацией.

## **Осмотрительность с файлами:**

- Если кажется, что тебе отправляют странную информацию, переспроси отправителя, отправлял ли он тебе этот файл.

## **Береги компьютер:**

- Не загружай файлы, программы или музыку без согласия взрослых, так как они могут содержать вирусы и нанести вред компьютеру. Всегда соблюдай осторожность в онлайн-деятельности.

## ДОРОГОЙ ДРУГ!

Ты начал увлекательное путешествие к сильному "Я" – к своей лучшей версии.

Сегодня и сейчас, предвидя и опережая вызовы современности, двигайся вперед с уверенностью.

В этом важном путешествии помни, что у тебя есть неисчерпаемая сила и ресурсы для преодоления трудностей.

Общайся, выражай свои чувства, ищи поддержку в окружающих.

Сотрудники Alramys School всегда готовы помочь и поддержать тебя.

Мечтай и действуй, потому что каждый маленький шаг приближает тебя к твоим мечтам.

Помни, ты не одинок, и вместе мы - сильное сообщество.

Вперед к лучшему!



ПРЕДВИДЕТЬ И  
ОПЕРЕЖАТЬ, СЕГОДНЯ  
И СЕЙЧАС