

За последние годы выросло количество случаев жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних. Поэтому необходимо использовать все доступные средства, чтобы защитить наших детей и, что ещё важнее, научить их защищаться **самостоятельно!**

- Убедитесь, что дети знают свой домашний адрес и телефон родителей.
- Объясните ребёнку, как вести себя с посторонними.
- Все подарки ребёнок должен получать из рук родителей.
- Покажите пример собственного поведения, обеспечивающего безопасность в квартире (в т.ч. приучите закрывать окна и двери).
- Старайтесь всегда знать, где находится Ваш ребёнок. Не допускайте нарушения «комендантского часа».
- Интересуйтесь, с кем общается Ваш ребёнок.
- Хорошие отношения со своими соседями повышают планку безопасности Ваших детей.
- Учите детей видеть разницу между нормальными проявлениями добрых чувств и несвойственными физическими контактами.
- Убедите, что ребёнок не должен позволять посторонним дотрагиваться до себя там, где это неприятно. А если это произошло — обязательно рассказать родителям.
- Научите ребёнка выходить из конфликтных ситуаций «без потерь».
- Стройте дружеские, доверительные отношения между Вами и Вашими детьми.

**Не переусердствуйте, не запугайте ребёнка, обучая его правилам безопасного поведения, чтобы его жизнь не превратилась в кошмар!**

**Любой вид жестокого обращения с детьми ведёт к тяжёлым последствиям!**

**Жестокое обращение с детьми** — действие (или бездействие) родителей, воспитателей и других лиц, наносящее ущерб физическому или психическому здоровью ребенка.

**Насилие** — любая форма взаимоотношений, направленная на установление или удержание контроля силой над другим человеком.

**Виды насилия:**

**Физическое насилие** — это действия (или бездействия) родителей или др. взрослых, в результате которых нарушается или находится под угрозой повреждения физическое и умственное здоровье ребёнка.

**Психическое насилие** — обвинения в адрес ребёнка; принижение его успехов, унижение его достоинства; длительное лишение ребёнка любви, заботы и безопасности со стороны родителей; принуждение к одиночеству; совершение в присутствии ребёнка насилия по отношению к людям или животным.

**Сексуальное насилие** — любой контакт, при котором ребёнок сексуально стимулируется или используется для сексуальной стимуляции взрослым или другим ребёнком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды (принуждение к половым сношениям посредством силы, угроз, шантажа, изнасилование, принуждение к просмотру фильмов и журналов с порнографическим содержанием).

**Экономическое насилие**, пренебрежение интересами и нуждами ребёнка — отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребёнка, оставление без присмотра, вымогательство и шантаж.

*Ни один ребенок не может быть подвергнут пыткам или другим жестоким, бесчеловечным или унижающим достоинство видам обращения или наказания», Конвенция о правах ребенка, ст. 37*

**Безопасность ребёнка в Интернете**

■ Расскажите ребёнку, что такое интернет-пространство. Объясните, что это в первую очередь помощник в поиске информации и образовании.

■ Договоритесь с ребёнком, сколько времени он будет проводить в Интернете. Для каждого возраста должна быть своя норма — чем старше ребёнок, тем дольше он может находиться в сети.

■ Приучите детей к тому, что нельзя раскрывать свои личные данные. Если сайт требует ввода имени, помогите ребёнку придумать псевдоним, не раскрывающий никакой личной информации.

■ Предупредите ребёнка о том, что в сети он может столкнуться с опасным контентом (наркотики, порнография), киберунижением и злоумышленниками. При встрече с опасным контентом ребёнок должен рассказать о нём родителям.

■ Объясните, что в Интернете человек может быть не тем, за кого он себя выдает. Двенадцатилетняя девочка из чата может в реальной жизни оказаться сорокалетним дядей.

■ Беседуйте с детьми об их виртуальных друзьях. Если ребёнок хочет встретиться с интернет-другом в реальной жизни, то перед этим он обязательно должен посоветоваться с родителями.

■ Расскажите ребёнку о мошенничестве в сети — розыгрышах, лотереях, тестах. Приучите его никогда без ведома взрослых не отправлять СМС, чтобы получить куда-то доступ или информацию из Интернета.

**От Вас зависит, чем станет Интернет для Вашего ребёнка!**

**Если не Вы защитник  
своему ребёнку,  
ТО КТО ЖЕ?**

**Подавайте хороший пример**

Угрозы, психическое давление, оскорбления и т.п. редко улучшают ситуацию. Ваш ребенок берет за образец Ваше поведение и будет учиться у Вас, как справляться с гневом. Установите границы. Ограничения учат самодисциплине и тому, как контролировать взаимные эмоции.

**Нельзя недооценивать важность слов  
«Я тебя люблю»**

Дети любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружеских похлопываниях по плечу. Они хотят слышать: «Я горжусь тобой!», «Я люблю тебя».

**Говорите со своими детьми**

Поощряйте их желание говорить с Вами о своих страхах, о своем гневе и печали. Родители должны слышать тревоги своих детей, разделять их интересы и чувства, а также давать уместные советы. Наблюдайте, как Ваши дети общаются с другими людьми.

**Не осуждайте, а поддержите**

Если же ребенок подвергся насилию, постарайтесь воспротивиться желанию осудить или оправдать то, что произошло. Воспользуйтесь временем, чтобы выяснить обстоятельства, затем решите, как Вы сможете своей поддержкой предотвратить дальнейшее насилие.

**Ищите помощь**

Если не знаете, как поступить в сложной ситуации, — обратитесь к специалистам (психологам, юристам, медикам).

**Вы можете получить помощь:**

**Телефон доверия  
для детей, подростков и их родителей —  
8-800-2000-122**

Анонимно. Конфиденциально.  
Звонок бесплатный с любого телефона

**Брянский областной психологический  
центр —**

8 (4832) 64-31-03, 8 (4832) 64-88-71

**Брянский городской психологический  
центр «Ладья» —**

8 (4832) 64-57-26, 8 (4832) 66-02-59

**Если Вам стало известно  
о жестоком отношении к детям,  
необходимо позвонить:**

**Телефон доверия  
УМВД России по Брянской области —  
8 (4832) 72-22-33**

**Комиссия по делам несовершеннолетних  
и защите их прав  
при Правительстве Брянской области —  
8 (4832) 74-36-54**

**Уполномоченный по правам ребёнка  
в Брянской области —  
8 (4832) 67-50-75**

**Департамент семьи,  
социальной и демографической политики  
Брянской области —  
8 (4832) 67-43-71, 8 (4832) 67-43-99**

**Дежурная часть — 02**

г. Брянск, 2013 г.

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Брянской области, Уполномоченный по правам ребёнка в Брянской области, ГАУО «Брянский областной центр психолого-социального сопровождения и профориентации, психолого-педагогической реабилитации и коррекции несовершеннолетних, злоупотребляющих наркотиками»

**Рекомендации родителям**

**КАК УБЕРЕЧЬ  
ребенка  
ОТ ЖЕСТОКОСТИ  
И НАСИЛИЯ**



**Хотите ли вы, не хотите ли,  
Но дело, товарищи, в том,  
Что прежде всего вы —  
родители,  
А все остальное — потом.**

**Р. Рождественский**

## ПОМНИ!

### Наркотики и закон несовместимы

Меняя личность человека, наркотики рано или поздно толкают наркомана на преступление. Мучительный поиск денег для очередной дозы может заставить его пойти на кражу, ограбление, даже убийство. Наркотическое опьянение – причина страшных автокатастроф, драк со смертельным исходом.

Тот, кто потребляет наркотики, совершает преступление не только против своего здоровья – он нарушает закон.

В Уголовном кодексе Российской Федерации целый ряд статей связан с наркотиками. Уголовная ответственность объединяет тех, кто производит, переправляет, сбывает наркотики, и тех, кто их покупает, хранит, подделывает документы для их получения якобы в медицинских целях.

Отказаться от пробы наркотиков непросто: наркодилеры обычно прекрасно знают, что и как надо говорить, чтобы втянуть в наркотический омут как можно больше человек.

### КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ НАРКОМАНОМ

Избегай общения с теми, кто употребляет наркотики.

Особенно избегай тех, кто предлагает попробовать их бесплатно.

Главное – умей сказать твёрдое «НЕТ!» тому, кто тебе предлагает наркотики, как бы на тебя при этом ни давили.

Самый действенный приём – «заезженная пластинка», на любые вопросы, просьбы, угрозы, спокойно и твёрдо повторяй: «НЕТ. НЕТ. НЕТ!»

*Если у тебя появились проблемы, которые толкают на употребление наркотиков, – обращайся к специалистам.*

## ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ:

### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей  
8-800-2000-122

Анонимно. Конфиденциально.  
Звонок бесплатный с любого телефона

•  
Брянский областной психологический центр  
8(4832)64-31-03, 8(4832)64-88-71

•  
Телефон доверия  
УМВД России по Брянской области  
8(4832)72-22-33

•  
Комиссия по делам несовершеннолетних  
и защите их прав при Правительстве  
Брянской области  
8(4832)74-36-54

•  
Уполномоченный по правам ребёнка  
в Брянской области  
8(4832)67-50-75

•  
Подростковый кабинет Брянского областного  
наркологического диспансера  
8(4832)74-39-14

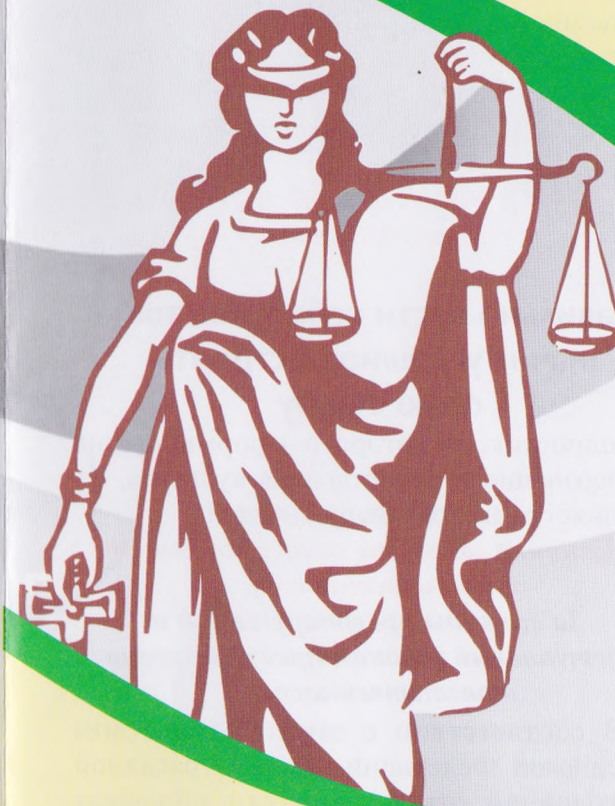
•  
Департамент семьи, социальной  
и демографической политики  
8(4832)67-43-71, 8(4832)67-43-99

•  
Дежурная часть - 102

г. Брянск, 2014 г.

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Брянской области,  
ГАУО «Брянский областной центр психолого-социального сопровождения и профориентации, психолого-педагогической реабилитации и коррекции несовершеннолетних, злоупотребляющих наркотиками»

# В ЛАДУ С СОБОЙ – В ЛАДУ С ЗАКОНОМ



*Проступок, хоть и может вызвать временное благополучие, никогда не приносит подлинного счастья.*

Вальтер Скотт

*Чтобы вырасти счастливым человеком, важно с детства ответственно относиться к своим поступкам, чтобы не натворить непоправимого...*

В Конвенции о правах ребёнка подчёркивается право каждого ребёнка на жизнь, гражданство, образование, отдых, заботу родителей, защиту от физического и психического насилия, на развитие личности, сохранение своей индивидуальности.

Но каждый ребенок должен знать и свои обязанности. Как вести себя дома, на улице, среди друзей, в обществе незнакомых людей.

*Права и обязанности человека неразделимы.*

**Правильно вести себя в детстве – значит успешно построить свою судьбу**

Подросток, у которого сформированы правосознание и нравственная культура, не пополняет ряды правонарушителей.

*Незнание закона не освобождает от ответственности.*

**За все виды правонарушений и преступлений законом предусмотрена ответственность.**

В соответствии с законодательством Российской Федерации административной и уголовной ответственности подлежат лица, достигшие возраста 16 лет. В случае совершения тяжких преступлений уголовная ответственность наступает с 14 лет.

**Административное правонарушение** – это противоправное, виновное действие (бездействие) лица, за которое законодательством установлена административная ответственность.

**ПОМНИ!**

*Ты можешь быть привлечён к административной ответственности за:*

- потребление (распитие) алкогольной продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ;
- появление в общественном месте в состоянии опьянения;
- за нарушение запрета курения табака;
- правонарушения в области дорожного движения;
- нанесение надписей, рисунков на остановках общественного транспорта, на стенах, в подъездах жилых домов и иных общественных местах;
- мелкое хулиганство и т. д.

*К административной ответственности могут быть привлечены твои родители (законные представители), если:*

- ты совершил правонарушение и не достиг возраста 16 лет;
- находишься в общественном месте без сопровождения родителей (законных представителей) в ночное время (с 1 сентября по 31 мая после 22 часов, с 1 июня по 31 августа после 23 часов);
- вовлекли тебя (другого несовершеннолетнего) в употребление алкогольной и спиртосодержащей продукции или одурманивающих веществ и т. д.

**Преступление** – это правонарушение, несущее высокую социальную опасность.

Преступления наносят ущерб основным правам и свободам человека, существованию общества и государственного строя.

К преступлениям относятся кража, умышленное причинение вреда здоровью, изнасилование, грабеж, убийство, вымогательство, хулиганство, терроризм и т. д., т. е. все деяния, которые запрещены уголовным законодательством и за которые следуют строгие наказания.

В то же время ни государство, ни общество не могут оставлять безнаказанными общественно опасные деяния (преступления), совершенные малолетними гражданами до достижения возраста уголовной ответственности.

Законодательством Российской Федерации предусматривается возможность направления малолетних правонарушителей в специальные школы открытого (с 8 лет) и закрытого (с 11 лет) типов.

За совершённое антиобщественное деяние подростки могут быть помещены в центр временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей сроком до 30 суток, при необходимости срок пребывания может быть продлен до 45 суток.

Не остаются безнаказанными и родители (законные представители) подростков, совершивших общественно опасное деяние. На них могут наложить штраф, возложить обязанности по возмещению ущерба, причинённого несовершеннолетним.

# НА ВОДЕ

ТЫ РИСКУЕШЬ  
ЖИЗНЬЮ,  
если

...ныряешь в незнакомых местах

...заплываешь за буйки

...купаешься в запрещенных местах

...плаваешь в судоходных местах

...прыгаешь с лодки

...находишься в воде  
в нетрезвом состоянии

При правильном поведении вода приносит  
**ПОЛЬЗУ И УДОВОЛЬСТВИЕ,**  
при неправильном –  
**ПРОБЛЕМЫ И СТРАШНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**



## Будь осторожен!

## ТЕЛЕФОНЫ, которые тебе пригодятся

Детский телефон доверия  
**8-800-2000-122**

Телефон доверия УМВД России  
по Брянской области  
**8(4832) 72-22-23**

Телефон доверия прокуратуры Брянской области  
**8(4832) 72-89-55**

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите  
их прав при Правительстве Брянской области  
**8(4832) 74-36-54 · 74-06-59**

Брянский областной психологический центр  
**8(4832) 64-88-71 · 64-31-03**

МЧС  
**112**      Скорая помощь  
**03**

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав  
при Правительстве Брянской области

Прокуратура Брянской области

ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи» Брянской области

БРЯНСК'2016



## РИСКУЙ С УМОМ

▶ обращение знающего  
к начинающему



**«РИСКОВАНЬЕ» (РИСК)** – отвага, смелость, решимость, действие на авось, на удачу. Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное. Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности» (из толкового словаря Даля).

**«Рискованное поведение»** – поведение, которое может привести к потере здоровья и социального благополучия, психической или физической зависимости, насилию, суицидам. Рискованное поведение может быть двух типов: конструктивное и деструктивное.

# РИСК – Благородное дело

экстремальные виды спорта, служба в «горячих точках», «опасные» профессии (работа в МЧС, пожарный, спасатель, шахтер, пилот, телохранитель, водолаз, сапёр, альпинист, крановщик, монтажник-высотник, военный журналист) научные эксперименты, работа на АЭС, спасение людей при авариях, катастрофах



ТВОЯ ЗАДАЧА

научиться рисковать в пределах безопасных границ, приобретать важные для жизни навыки и уметь справляться с жизненными и психологическими проблемами

# НЕОПРАВДААННЫЙ РИСК

- Курение
- Употребление алкоголя, наркотиков
- Раннее начало половой жизни
- Незащищенный секс
- Гонки по городу • Зацепинг
- Нарушение правил дорожного движения
- Селфи в опасных местах
- Неизвестные сайты в интернете
- Компьютерная зависимость • Игровая зависимость

# СЕЛФИ – забава или УГРОЗА?

- СЕЛФИ на ж/д путях – плохая идея, если тебе дорога жизнь!**
- СЕЛФИ с оружием убивает!**
- СЕЛФИ под напряжением? Не стоит напрягаться!**
- СЕЛФИ на воде – трудно удержать равновесие!**
- СЕЛФИ с животными – не всегда мило!**
- СЕЛФИ на вагонах поездов – бьёт током!**
- СЕЛФИ на крыше здания – высоко падать!**
- СЕЛФИ выбери свой путь! Соверши безопасный подъём!**

# ХОЧЕШЬ ПОРАЗИТЬ или хочешь ЖИТЬ?

# ОПАСНЫЕ ГОНКИ



- Быстрая езда на мотоцикле привлекает многих. Но если ездить без прав, без надлежащей экипировки, с нарушением правил дорожного движения, можно:
- ▶ **получить штраф** (Правила дорожного движения указывают на то, что движение на велосипедах, скутерах и мопедах без застегнутого шлема запрещено. Статья 12.6 КоАП РФ регламентирует наказания за нарушение использования ремней безопасности в автотранспорте и защитного шлема для мототранспорта.
  - ▶ **лишиться транспортного средства**
    - если у водителя нет прав – штраф 5-15 тыс. руб.;
    - если мотоциклом управлял уже лишенный прав водитель – наказание до 30 тыс. руб. (в данном случае штраф может быть заменен на арест на 15 суток или обязательные работы от 10 до 200 часов);
    - если мотоцикл был передан человеку, у которого также нет прав – 30 тыс. руб. (ст. 12.7 КоАП РФ)
  - ▶ **покалечиться** (последствия «асфальтовой болезни» заживают очень долго)
  - ▶ **создать опасную ситуацию для себя и других**
  - ▶ **лишиться жизни или угробить других людей**

# ЗАЦЕПИНГ

– это способ передвижения на поезде, при котором человек цепляется к вагонам снаружи за различные поручни, лестницы, подножки и другие элементы. Смертельно опасное развлечение. Ежегодно в России регистрируются тысячи фактов травмирования подростков на железных дорогах, более половины пострадавших сразу погибают.

Ты хочешь адреналина и дешевой популярности в интернете ценой жизни и здоровья?

# Ты думаешь, станешь «крутым», а если на всю жизнь покалеченным?

### Дорогой друг!

В нашей области круглосуточно работает Детский телефон доверия — служба психологической помощи детям и подросткам. Здесь работают опытные психологи, готовые помочь тебе решить те проблемы в твоей жизни, с которыми ты не можешь справиться самостоятельно. Разговор с опытным специалистом может помочь:

- преодолеть плохое настроение и грусть;
- разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;
- лучше понять свои чувства и желания;
- обсудить личные проблемы, которыми ты не хочешь делиться с близкими людьми.

Звонок анонимный (ты можешь не сообщать свое имя), бесплатный и конфиденциальный (содержание разговора не разглашается посторонним людям).

Возможно, у тебя возникли вопросы. Давай попробуем разобраться в некоторых из них.

#### Кто такой психолог?

Психолог — это специалист, работа которого состоит в том, чтобы помогать людям решать их личные проблемы

и облегчать душевные страдания. Часто психологов путают с психиатрами. Главное отличие этих профессий заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями и занимается их лечением, а психология помогает здоровому человеку определить себя в сложных жизненных ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

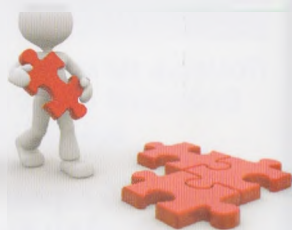


#### Ты сможешь самостоятельно справиться со своей проблемой?

Справиться, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог выслушает тебя, и вместе вы найдете выход.

Ты считаешь, что лучше поделиться с другом или подругой и необязательно обращаться к психологу?

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях. Например, когда болит зуб, твои близкие готовы помочь советом, как снять боль. Тебе действительно могут на какое-то время помочь их рецепты, но вылечить больной зуб сможет только стоматолог.



В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь тебе советом, но эти рекомендации не всегда бывают правильными и могут не годиться для решения твоей проблемы. Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.

#### Опасайся, что тебя не поймут?

В твоей жизни могли быть ситуации, когда, делаясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психологи-консультанты на Телефоне доверия готовы принять тебя таким, какой ты есть. Они никогда не осудят, выслушают тебя, и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для разрешения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия окажут ее самостоятельно или порекомендуют, куда можно обратиться.

#### Как все-таки решиться и набрать номер Телефона доверия?

В таких случаях самое главное — решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Можешь прямо рассказать о том, что тебя беспокоит. Либо можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто помогаешь другу — говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

#### По каким вопросам можно обратиться к специалисту на Детский телефон доверия?

Ты можешь смело звонить, если:

- не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях;
- очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание;
- произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим тебя не покидает тревога;
- в школе проблема с учителями;
- родители не понимают и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание;
- произошла ссора с другом (подругой);
- обидели в школе (на улице, дома);
- больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
- друг курит (употребляет алкоголь или наркотики) и ты не знаешь, как помочь ему избавиться от этой зависимости;
- ты попал в безвыходную ситуацию.
- не знаешь, какую профессию выбрать и кем стать в будущем.

По всем волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.

**Ждем твоего звонка по телефону  
8(800)2000-122**

**Бесплатно, анонимно, круглосуточно!**

г. Брянск, 2018 г.  
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав  
при Правительстве Брянской области,  
ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
Брянской области



## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СЛОЖНОЙ СИТУАЦИЕЙ

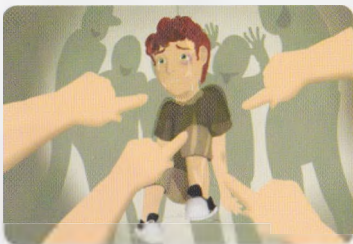
### ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ —  
НЕ ЗНАЧИТ ПРОЯВИТЬ СЛАБОСТЬ  
ЭТО ШАГ ВЗРОСЛОГО, СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА  
ВЕДЬ ЭТО НОРМАЛЬНО: ДОВЕРЯТЬ ТЕМ  
КТО ХОЧЕТ И МОЖЕТ ПОМОЧЬ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЕСЬ КЛАСС НАЧАЛ ТЕБЯ ТРАВЯТЬ

В первую очередь нужно понять, что такое травля.

Травля (буллинг) — это когда одни люди пытаются подавить других, таким образом, эти люди пытаются



получить власть над вами. Если ты расстраиваешься от их слов, начинаешь в ответ их оскорблять или кидаешься на них с кулаками, обидчики будут в восторге, этого они и добиваются. Чем сильнее ты злишься, тем больше они веселятся.

Итак, мы поняли, как сделать обидчиков несчастливцами, а как оградить себя от таких отношений?

Ни в коем случае не давай им то, что они хотят от тебя получить — негативные эмоции. Оставайся спокойным, не реагируй на провокации. Если тебя обзывают или оскорбляют, задай конкретный встречный вопрос. Например, он говорит: «Ты тупой!», — ты должен ответить: «Что конкретно в моем поведении на это указывает?»

Обычно обидчики не готовы отвечать на прямые вопросы, потому что их оскорбления основаны не на реальности, а на поиске самого беззащитного, того, кто готов просто стерпеть все насмешки.

Обязательно поделись с кем-то из взрослых, с родителями или учителем, который тебя поддерживает, со школьным психологом или просто с тем, кому ты доверяешь.

Ты не должен оставаться в одиночку против группы.

Ты всегда можешь позвонить на телефон доверия для детей, подростков и их родителей по номеру

8-800-2000-122,  
ты можешь нам доверять.

## КАК ОСТАНОВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ СУИЦИДА?

Суицид или самоубийство — явление не столь редкое в обществе. Периодически в новостных рубриках можно услышать о подобных случаях. Даже когда речь идет о незнакомых самоубийцах, люди испытывают страх. Когда же эта проблема касается родных и близких, самостоятельно справиться с ней крайне сложно.

Если кто-то из ваших знакомых или близких говорит о суициде, вот некоторые рекомендации, что вы можете сделать в данной ситуации:

**САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ — СОХРАНИТЬ ТРЕЗВУЮ РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ.**

Постарайтесь понять причины, которые заставляют человека думать о самоубийстве.

Для этого вам нужно будет внимательно выслушать его, не перебивать и не давать никаких оценочных суждений — критикой вы не поможете. Понаблюдайте за его поведением: в каких именно ситуациях он начинает упоминать эту тему, как он это делает. Исходя из этих наблюдений, вам будет проще составить диалог.

Если ваш собеседник переживает чувство покинутости и одиночества, лучшим выходом будет показать, что он вам очень дорог.

Постарайтесь убедить его, что именно он привнесит много радости в вашу жизнь. Здесь не нужно стараться заинтересовать человека внешними радостями жизни, необходимо показать ему, что он не одинок и много значит для окружающих. Постарайтесь вспомнить ситуации, где он кому-то очень помог, приведите эти примеры и старайтесь акцентировать внимание на важности его действий для окружающих.

Если человек испытывает трудности в решении проблем, например, он задолжал большую сумму, необходимо постараться совместно найти иные пути выхода из этой ситуации и показать, что суицид не лучший выход.

Когда приходится переживать негативные эмоции, психика может просто не найти конструктивного решения проблемы, и здесь вы можете помочь — убедить собеседника, что выход есть даже из самых сложных ситуаций.

Привлеките внимание разочарованного в жизни человека к ее прекрасным сторонам.

Вспомните о ярких минутах прошлого, расскажите о ваших планах на выходные. Тогда человек сможет увидеть, что никакие проблемы не стоят того, чтобы убивать себя.

Возможен вариант, когда человек просто манипулирует окружающими, угрожая покончить с собой.

Здесь нужно строить диалог очень аккуратно, ведь ваша положительная реакция может только спровоцировать учащение попыток суицида при малейшем несогласии или неудовлетворении желаний. Нужно остановить эту игру и помочь манипулятору сформировать иные способы взаимодействия с окружающими людьми.

Не берите на себя ответственность за действия и мысли другого человека, так как вы сможете помочь только в том случае, если этого захочет он сам.

Постарайтесь корректно предложить ему обратиться к психологу или позвонить по телефону горячей линии. Если он категорически отказывается от данных действий, не стоит сильно настаивать, так как вы можете только усугубить проблему. Особенно сложно сохранять хладнокровие, когда ситуация касается близких людей, здесь лучше всего обратиться к специалисту.

Запомни бесплатный и анонимный телефон доверия 8-800-2000-122, по которому ты всегда сможешь получить психологическую помощь.



Помощь ты можешь получить также по адресам:

Брянский областной психологический центр,  
8(4832) 64-88-71, 64-31-03,  
bm-bocpss.sch.b-edu.ru

Брянский городской психологический центр  
«Ладья», 8(4832) 64-57-26

Комиссия по делам несовершеннолетних  
и защите их прав при Правительстве  
Брянской области,  
8(4832) 74-36-54

Уполномоченный по правам ребёнка  
в Брянской области, 8(4832)67-50-75



## ОСНОВНЫЕ УГРОЗЫ БЕЗОПАСНОСТИ КОМПЬЮТЕРА

### Вирусы и программы-черви

Программы, проникающие в компьютер для копирования, повреждения или уничтожения данных.

### Программы-трояны

Вирусы, имитирующие полезные программы для уничтожения данных, повреждения компьютера и похищения личных сведений.

### Программы-шпионы

Программы, отслеживающие ваши действия в Интернете или отображающие навязчивую рекламу.

## Изучив основы безопасности в Интернете, помни:

- Будь ответственным и в реале, и в Сети. Простое правило: если ты не будешь делать что-то в реальной жизни, не стоит делать этого и в онлайн.
- Не занимайся плагиатом. То, что материал есть в Сети, не означает, что его можно взять без спроса. Если хочешь использовать его – спроси разрешения.
- Когда ты грубишь в Интернете, ты провоцируешь других на такое же поведение. Попробуй оставаться вежливым или просто не отвечать.
- Всё, что ты размещаешь в Интернете, навсегда остаётся с тобой – как татуировка. Ты не сможешь эту информацию совсем удалить или контролировать её использование. Ты ведь не хочешь в будущем оправдываться за все свои слова и фотографии?

**Доверяй, но проверяй!**

Не всё правда в Интернете!



## КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ФАКТУ МОШЕННИЧЕСТВА В ИНТЕРНЕТЕ



УМВД России по Брянской области

[https://32.мвд.рф/citizenss/priem\\_obrachenii](https://32.мвд.рф/citizenss/priem_obrachenii)

При МВД создано **Управление «К»**, осуществляющее борьбу с преступлениями в сфере информационных технологий, а также с незаконным оборотом радиоэлектронных средств и специальных технических средств.

Генеральная Прокуратура РФ

[www.brprok.ru/back/1/](http://www.brprok.ru/back/1/)



## ТЕЛЕФОНЫ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ ПРИГОДЯТСЯ:

Детский телефон доверия  
**8-800-2000-122**

Телефон доверия УМВД России по Брянской области  
**8(4832) 72-22-33**

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав  
при Правительстве Брянской области  
**8(4832) 74-36-54**

Брянский областной психологический центр  
**8(4832)64-88-71, 8(4832) 64-31-03**

МЧС  
**01, 101**

Брянск, 2017 г.  
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав  
при Правительстве Брянской области,  
ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи» Брянской области

# АЗБУКА ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



**Памятка для детей  
и подростков**



## ИНТЕРНЕТ – МИР ШИРОКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Интернет позволяет нам общаться с друзьями, семьей, коллегами; получать доступ к информации и развлечениям; учиться, встречаться с людьми и узнавать новое.

Но Интернет может быть источником опасности для тебя, твоих близких или твоего компьютера.

## ОПАСНОСТИ ВИРТУАЛЬНОГО МИРА

Ты знаешь, что вне дома и школы есть вероятность столкнуться с людьми, которые могут причинить тебе вред или ограбить.

В Интернете также есть злоумышленники – ты должен помнить об этом и вести себя так же осторожно, как и на улице или в незнакомых местах.

Не сообщай свой адрес или телефон незнакомым людям никогда не выкладывай в Интернете.

Никогда не выкладывай свои фотографии без родительского разрешения. Помни, что преступники могут использовать эту информацию против тебя или твоих родных.

Если ты хочешь поучаствовать в каком-нибудь конкурсе, где можно указывать свои данные, посоветуйся с родителями.

Никогда не соглашайся прийти в гости к человеку, которым ты познакомился в Интернете.

Если назначается встреча, она должна проходить в одном месте и желательно в присутствии родителей. Помни, что под маской твоего ровесника может скрываться взрослый человек с преступными намерениями.

## ОСНОВНЫЕ УГРОЗЫ БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ



### Киберхулиганы

И дети, и взрослые могут использовать Интернет, чтобы изводить или запугивать других людей.



### Неприличный контент

Велика вероятность того, что вы можете столкнуться с нежелательной информацией (фото, видео и т.п.).



### Злоупотребление общим доступом к файлам

Несанкционированный обмен музыкой, видео и другими файлами может быть незаконным или повлечь загрузку вредоносных программ.

### Хищники

Эти люди используют Интернет для того, чтобы заманить детей на личную встречу.

### Вторжение в частную жизнь

Заполняя различные формы в Интернете, можете оставить конфиденциальные сведения о себе или своей семье.

## ОСНОВНЫЕ УГРОЗЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ



### Фишинг

Сообщения электронной почты, отправленные преступниками, чтобы обманом вынудить вас посетить поддельные веб-узлы и предоставить личные сведения.



### Кража идентификационных сведений

Преступление, связанное с похищением личных сведений и получением доступа к наличным деньгам или кредиту.



### Нежелательная почта

Нежелательные сообщения электронной почты, мгновенные сообщения и другие виды коммуникации.



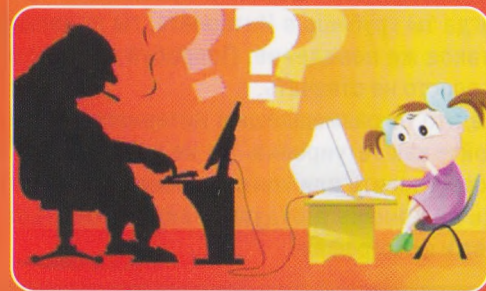
### Мистификация

Сообщения электронной почты, отправленные, чтобы обманом вынудить пользователя отдать деньги.

## ИНТЕРНЕТ-ЭТИКА

Кроме преступников в Интернете есть просто злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, прислать неприятную картинку или устроить травлю. Ты можешь столкнуться с такими людьми на самых разных сайтах, форумах и чатах.

1. Помни: ты не виноват, если получил оскорбительное сообщение. Не нужно реагировать на грубых людей – просто прекрати общение.
2. Если тебе угрожают по Интернету, не стесняйся сообщить об этом родителям. Помни, что цель угроз – испугать тебя и обидеть. Но подобные люди боятся ответственности. Коллективное преследование – это крайнее проявление жестокости. Жертву забрасывают оскорблениями и угрозами, его фотографию искажают и все данные публикуют.
3. Никогда не участвуй в травле и не общайся с людьми, которые обижают других.
4. Всегда советуйся с родителями или взрослыми во всех указанных случаях.



## РЕКОМЕНДУЕМ

**Примеры сообществ, которые «учат хорошему»**

<http://whatisgood.ru/theory/soviet/nastraivaem-informacionnuyu-lentu-v-socsetyax/>

«Радость моя»- детский семейный образовательный телеканал

<http://www.radostmoya.ru>

Как создать домашнюю видеотеку <http://whatisgood.ru/tv/cartoons/>

Фильмы, которые нужно и можно показывать детям

<http://whatisgood.ru/tag/xoroshie-multfilmy/>

Список мультфильмов для детей разных возрастов

<http://whatisgood.ru/tv/cartoons/spisok-multfilmov-dlya-detej-raznyx-vozrastov/>

Книги- друзья: список детской литературы по возрастам

<http://whatisgood.ru/press/books/knigi-druzya-spisok-detskoj-literatury-po-vozrastam/>

Развивающие игры для детей от 2-х до 8 лет <https://mersibo.ru>

Брошюра информационная безопасность для детей

<http://whatisgood.ru/wp-content/uploads/2014/10/info-bezopas-detey.pdf>

Если Вы обнаружили вредную для детей информацию, обращайтесь в Федеральную службу по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

<http://rkn.gov.ru>

**Уполномоченный по правам ребёнка в Брянской области**

**Елена Сергеевна Литвякова**

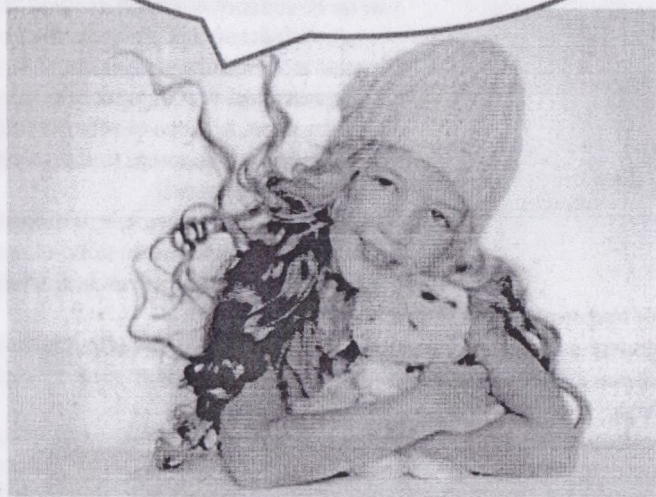
241050, г. Брянск, ул. Фокина, д. 31, (4832) 67-50-75, (4832) 67-50-74

<http://bryansk.rfdeti.ru>

[bryansk@rfdeti.ru](mailto:bryansk@rfdeti.ru)

# ДЕТСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ ДОБРЫМ!

СОВЕТЫ  
РОДИТЕЛЯМ



# ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ ОТ ВРЕДНОЙ ИНФОРМАЦИИ

## ТЕЛЕВИЗОР

Ограничьте время телевизионных сеансов не запретами, а взаимной договоренностью. Кстати, специалисты утверждают: дети, которые смотрят познавательные программы, более развиты, нежели их сверстники, лишенные телевизора вообще.

Спросите у ребёнка, какие детские передачи ему нравятся, затем обговорите, сколько времени в день он может смотреть телевизор.

## ИНТЕРНЕТ

1. Объясните детям и установите четкие правила — какие сайты они не должны посещать.
2. Помогите детям выбрать правильное регистрационное имя и пароль, если это необходимо для общения детей посредством программ мгновенного обмена сообщениями или сетевых игр. Убедитесь в том, что они не содержат никакой личной информации.



3. Объясните Вашим детям необходимость защиты их конфиденциальности в сети Интернет. Настаивайте на том, чтобы они никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.

4. Объясните детям, что люди в Интернете не всегда являются теми, за кого они себя выдают. Не позволяйте детям встречаться лично с их «знакомыми»

по Интернету без Вашего наблюдения.

5. Научите детей доверять интуиции. Если что-нибудь в Интернете будет вызывать у них психологический дискомфорт, пусть дети рассказывают Вам об этом.
6. Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире.
7. Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование и использование чужой работы — текста, музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей.
8. Обращайте внимание, сколько времени проводят Ваши дети в Интернете, чтобы вовремя заметить признаки возникающей интернет-зависимости.

9. Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредный контент, выяснить, какие сайты посещает ребенок и с какой целью. Однако открытое, честное общение всегда предпочтительнее вторжения в личную жизнь.
10. Поощряйте детей делиться с Вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.

## КОМПЬЮТЕР



Создайте для детей отдельный профиль на компьютере и настройте два доступа- для этого воспользуйтесь функцией «Родительский контроль»;

определите время, которое ребёнок может

проводить за компьютером;

с помощью программных средств контролируйте время, которое ребёнок проводит за компьютером;

раз в неделю проверяйте историю действий ребёнка за компьютером.

## ТЕЛЕФОН (ПЛАНШЕТ)

Раз в неделю проверяйте телефон (планшет) на наличие установленных приложений (в том числе игр); обсуждайте их необходимость, учите ребёнка поддерживать порядок в телефоне;

заблокируйте уведомления в телефоне из социальных сетей, чтобы ребёнок не хватался за телефон каждый раз, когда кто-то присылает ему сообщение Вконтакте

или Одноклассниках;

подключайте к сим- карте ребёнка услугу «детский интернет», чтобы заблокировать доступ к опасному контенту (Мегафон, МТС, Билайн);

ограничьте месячный трафик через телефон/ планшет 1Гб (объём трафика зависит от тарифа).

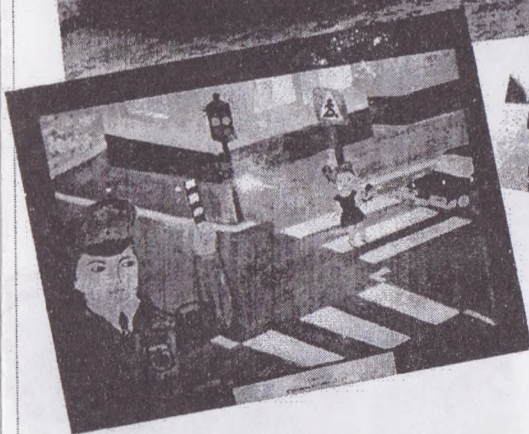
## ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ



Вместе с ребёнком выберите несколько периодических изданий и подпишитесь на них (либо регулярно покупайте);

читайте (или как минимум просматривайте) книги, журналы, газеты, которые читает ваш ребёнок.

Уважаемый участник дорожного движения, мы напоминаем Вам, что по дорогам Брянской области движутся тысячи автомобилей. Количество дорожно-транспортных происшествий и число пострадавших в них представляют серьезную проблему. Дорожно-транспортный травматизм занимает первое место в мире по числу погибших и второе по числу травмируемых людей. В 2012 году на территории, обслуживаемой отдельным батальоном ДПС ГИБДД УМВД России по Брянской области, зарегистрировано 530 дорожно-транспортных происшествий, в которых 121 человек погиб и 701 получили травмы различной степени тяжести. В каждой десятой автоаварии страдает ребенок. На дорогах идет «необъявленная» война.



Уважаемые участники дорожного движения, информацию о совершенных ДТП сообщайте по телефону дежурной части ГИБДД: 74-36-84. В УГИБДД действует «телефон доверия»: 72-26-26.

Отдельный батальон ДПС ГИБДД  
УМВД России по Брянской области

## БЕЗ АВАРИЙ И ТРАВМ НА ДОРОГЕ!



## Родители:

1. Учите детей не только соблюдать Правила дорожного движения, но и с самого раннего возраста учите их наблюдать, ориентироваться. Нужно учитывать, что основным способом формирования навыков поведения - наблюдение, подражание родным, прежде всего родителям. Многие родители не зная этого, личным примером обучают детей правильному поведению на дороге.

2. Находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Ни в коем случае нельзя бежать! Иначе вы научите спешить там, где надо соблюдать и соблюдать правила безопасности.

3. Не посылайте ребенка переходить или перебежать дорогу впереди вас - этим вы обучаете его переходить дорогу, глядя по сторонам. Маленького ребенка надо крепко ржать за руку, быть готовым при попытке вырваться - это личная причина несчастных случаев.

4. Учите ребенка смотреть! У ребенка должен выработаться твердый навык: прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.

5. Начинать движение через проезжую часть на зеленый сигнал светофора можно только убедившись, что все машины остановились.

6. Учите ребенка оценивать скорость и направление движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту.

7. Учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл, находящийся вдалеке. Научите его всматриваться вдали.

8. Твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, что нельзя прыгать на ходу.

9. Выходить на дорогу из-за стоящего транспорта нельзя!

10. И еще один совет, несмотря на то, что законодательством Российской Федерации разрешено движение по дорогам на велосипедах с 14 лет и на скутерах (мопедах) с 16 лет, подумайте о том, а готов ли Ваш ребенок в силу его возрастных и психо-физических особенностей ориентироваться на дорогах нашего города с его интенсивным движением, анализировать дорожную обстановку, быстро и грамотно принимать решения при возникновении аварийных ситуаций, строго следовать правилам дорожного движения? А любое изменение дорожной обстановки при отсутствии опыта и навыков вождения ребенок может растеряться. Подумайте об этом, перед тем как приобрести ребенку скутер. В случае малейших сомнений и во избежание трагедии сложите покупку этой «игрушки» на более поздний срок.





### Водители:

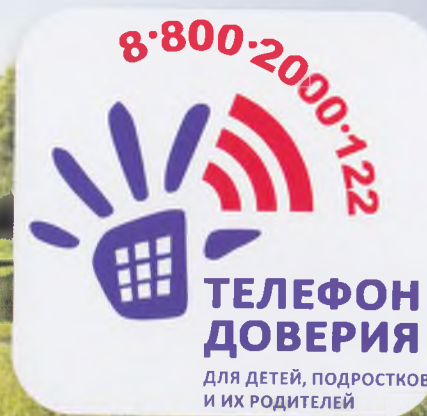
1. Никогда не садитесь за руль в состоянии усталости, в плохом самочувствии;
2. Помните, алкоголь и автомобиль - вещи не совместимые. Управление автомобилем в нетрезвом состоянии рано или поздно приводит к печальным последствиям;
3. Никогда не старайтесь сократить время поездки, т.е. не превышайте скорость. Помните, достаточно одного мгновения, чтобы потом всю оставшуюся жизнь жалеть о последствиях спешки;
4. Уступайте, по возможности, дорогу другим водителям, благодарите пропустивших Вас водителей;
5. Извиняйтесь, если создали помехи другому водителю;
6. Всегда уступайте дорогу тем, кто спешит или ведет себя агрессивно, этим Вы уберете себя и свой автомобиль от ДТП;
7. Управляйте автомобилем внимательно и осторожно, не отвлекайтесь за рулем;
8. Соблюдайте Правила дорожного движения, т.е. водите автомобиль так, чтобы искренне радоваться при виде автомобиля ДПС;
9. Следите за техническим состоянием своего автомобиля, не используйте автомобиль с серьезными техническими неисправностями;
10. Держитесь подальше от машин, имеющих следы столкновений;
11. Никогда не увеличивайте скорость, когда другой водитель пытается обогнать или перестроиться в Ваш ряд;
12. Всегда возите в автомобиле аптечку;
13. Располагайте транспортное средство на проезжей части таким образом, чтобы движение было удобным и для Вас, и для других водителей. Не занимайте левую полосу движения, уступайте дорогу специальным автомобилям, подающим световой и звуковой сигналы.
14. Проявляйте особое внимание при проезде пешеходных переходов, остановок общественного транспорта, детских садов, школ, парков и т.п.
15. Увидев на обочине ребенка, будьте готовы к любым, даже самым непредсказуемым его действиям. Вы можете предотвратить беду.



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ БЕСПЛАТНЫЙ

ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122



## АДРЕСА ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ:

### БРЯНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

г. Брянск, ул. Дуки, 48



8(4832)64-31-03, 64-88-71

Комиссия по делам  
несовершеннолетних  
и защите их прав при  
Правительстве Брянской обл.

8(4832)74-36-54

Уполномоченный  
по правам ребёнка  
в Брянской области

8(4832)67-50-75

Телефон доверия УМВД  
России по Брянской  
области

8(4832)72-22-33

Телефон экстренных  
служб МЧС России

01, 101

### БРЯНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЛАДЬЯ»

г. Брянск, ул. Ромашина, 1-а



8(4832)64-57-26, 66-02-59