

## Что делать?

Важно найти друзей и свой круг общения, тех, кто ценит тебя, разделяет твои интересы.

Чтобы узнать себя – действуй. Делись результатами своего познания и достижениями с другими.

Создавай ситуации презентации себя. Не жди, когда разгадают. Есть риск остаться неразгаданным.

Больше общайся с родителями о жизненных и профессиональных выборах, со взрослыми разных

## Риск неуспеха

### Почему возникает?

Успех определяют не только место и время твоих действий и поступков, но и твои личностные качества. Как создать харизму – невероятную притягательность уверенной и яркой личности, которой часто обладают

## Что делать?

Интересуйся новым, прогрессивным, чтобы интересовались тобой.

Развивай свои способности.

Будь полезен другим людям. Соблюдай договорённости.

Если не удалось найти друзей в классе, стань членом других коллективов: спортивной секции, художественной студии и т.п.

Пробуй творческие решения, учишься организации и деловому общению.

Прежде, чем дать оценку личности человека, поставь себя на его место. Что узнал о себе?



## Психологическая помощь:

Психологическая помощь:

- Республиканский центр психологической помощи (г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3; <https://rcpp.by>; +375 17 300 1006);
- городская круглосуточная линия для пострадавших от насилия в семье: 8 017 317-32-32;
- анонимная психологическая телефонная линия для детей и подростков в кризисной ситуации: 8 017 318-32-32;
- кризисная комната (на базе ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Минска» (ул. Денисовская, 2) 8 044 704 05 53 – круглосуточно.

Обращайся.

Материалы созданы в сотрудничестве с проектом «Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования», реализуемого Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь в партнерстве с Министерством образования Республики Беларусь при финансовой поддержке программы «Польская помощь» при Министерстве иностранных дел Республики Польша.

Проект «Вовлечение общественности в экологический мониторинг и улучшение управления охраной окружающей среды на местном уровне», финансируемый Европейским союзом и реализуемый Программой развития ООН в партнерстве с Министерством природных ресурсов и охраны окружающей среды Республики



ПАМЯТКА  
для учащихся  
старшего школьного возраста

# СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ



## Тебе по силам

**События жизни сказываются на психологическом благополучии человека. Может ли человек определять сам свои эмоциональные реакции и переживания? Можно ли влиять на психологическое благополучие свое и других? Как создать среду, где психологически безопасно? Конечно, один в поле не воин. Но каждый человек – кузнец своего счастья. Какие могут быть риски?**



## Риск нарушений договорённости

### Почему возникает?

Иногда о правилах думают, как о самом себе разумеющемся, но их не обсуждают. В ситуации конфликта участники действуют привычным по опыту способом: идут на конфронтацию, избегают столкновений, уступают другой стороне, отказываясь от своих интересов, ищут компромиссные решения или находят творческий выход в сотрудничестве.

В результате нерешенного конфликта со сверстником или учителем могут возникать другие риски: риск низкого статуса и риск травли.

Что делать?

Учись договариваться, это важное деловое качество, в любой профессии пригодится.

Обсуждай правила. Чем старше становишься, тем больше правил. Главное, чтобы правила исходили из ценностного отношения к другому человеку. Проявляй смелость в защите своих прав и прав другого человека.

Если научился понимать других и разрешать конфликты – поделись своим опытом, оказывая помощь.

## Риск одиночества

### Почему возникает?

Переживание одиночества может быть полезным состоянием, условием творчества, размышления о себе. Риск возникает, если переживание становится напряжённым, невыносимым.

Если ты столкнулся с неприятием класса, ссорой, предательством, после чего нет желания с кем-то сблизиться и ему доверять.

Глубоко может переживаться неразделённость отношений при влюблённости, желании дружить.

Что делать?

Что человека не сломает, то сделает сильнее. Это закономерные трудности.

Не отчаивайся.

Чтобы тебя понимали, надо учиться понимать других.

Занимайся тем, к чему стремишься, но не противопоставляй себя другим.

Спорь, в споре рождается истина. Но уважай сильные стороны своего собеседника. Помни о сохранении достоинства другого человека.

## Риск непредвиденных ситуаций

### Почему возникает?

Тревога возникает в тех обстоятельствах, где исход событий непредсказуем. Её может вызвать не только природные и социальные катаклизмы, а даже проверочная работа, если неизвестно, как к ней подготовиться. Тревогу вызывает ситуация, которая лично для тебя важна, и страх, что что-то пойдёт не так.

При выполнении какого-то конкретного действия, могут возникнуть страх, волнение, злость, раздражение, а также нежелание делать требуемое, стремление переключиться на другие дела.

### Что делать?

Совершенствуй навыки саморегуляции. Подумай, к чему можно подготовиться заранее и как.

Уверенные движения, физические упражнения, медленное глубокое дыхание помогают обрести уравновешенность. Для концентрации внимания можно сосчитать предметы какого-то цвета. Для выхода из напряжённого состояния – мысленно посмотреть на происходящее со стороны или с высоты птичьего полёта.

Если тревога снижается лишь на некоторое время, то попробуй побеседовать с психологом. А может, достаточно не прятать свои переживания в общении с друзьями и родителями?

## Риск непредвиденных ситуаций

### Почему возникает?

Вопросы «Кем быть?» и «Каким быть?» очень важны. Но, чтобы ответить на них, нужно иметь опыт, знать себя. Тогда можно понять, что получается лучше, что нравится, а что нет.

Чтобы составить собственное мнение о себе, надо иметь опыт общения с разными людьми, опыт обратной связи. Это даёт возможность понять, как тебя видят другие и адекватное ли представление у тебя о себе.

Неправильная оценка себя – часто неправильный выбор.

