

Рядом с подростком

Пять шагов поддержки в трудной ситуации

«Я рядом. Я готов выслушать».



1. Замечайте изменения

Обращайте внимание на стойкие изменения сна, настроения и общения. Не делайте поспешных выводов.

2. Выслушивайте спокойно

Дайте ребёнку договорить. Избегайте упрёков, насмешек и сравнения его трудностей с чужими.

3. Уточняйте, что происходит

Спросите, что тревожит подростка и в безопасности ли он. Не обещайте полную тайну при угрозе жизни.

4. Помогайте найти поддержку

Обсудите обращение к специалисту. Поддерживайте связь с классным руководителем и близкими взрослыми.

5. Действуйте при угрозе жизни

Оставайтесь с ребёнком. Незамедлительно организуйте экстренную помощь и безопасную обстановку.

В интернете: личные данные защищаем, подозрительные переводы останавливаем, доказательства травли сохраняем.

Твоя безопасность важна

**Помощь можно просить.
Даже если ты ошибся.**

«Мне трудно. Давай поговорим».



1. Защищай личные данные

Не отправляй незнакомцам адрес и геолокацию.

Подарок, вежливость и фотография не гарантируют безопасность.

2. Делай паузу перед переводом денег

Обещают лёгкую прибыль и требуют секретности?

Не переводи деньги. Покажи предложение взрослому.

3. Если тебя унижают в чате

Сохрани сообщения. Не пересылай оскорбления дальше.

Расскажи родителю или классному руководителю.

4. Если тебе тяжело

Обратись к человеку, которому доверяешь. Можно начать:

«Я не справляюсь и хочу, чтобы мне помогли».

5. Если тревожно за друга

Выслушай и привлеки ответственного взрослого.

При угрозе жизни сразу зови помощь. Не храни опасный секрет.

**К кому обратиться: родитель, близкий взрослый,
классный руководитель или специалист.**