

ФОРМУЛА ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Ты активен, хочешь выразить своё мнение? Готов открыто высказывать свою позицию? Хочется изменить мир к лучшему? Это замечательно, и это естественно для взрослеющей личности. Тебе предлагают принять участие в какой-нибудь акции или манифестации или присоединиться к какому-то молодёжному движению? Иногда это выглядит очень просто: один клик, и ты выразил поддержку в интернете. Однако привлекательная простота может скрывать истинный замысел того, кто пытается тобой манипулировать.

КАК РАСПОЗНАТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ

Да, речь именно о манипуляции. Для того, чтобы завлечь тебя куда-то будут «рисовать» для тебя всё привлекательным, манящим: могут обещать сделать тебя «сильным», обеспечить тебя поддержкой в твоих начинаниях, поддерживать твои

интересы. Воздействовать на тебя могут даже через твоих друзей — например, будучи вовлечёнными в экстремистские сообщества, новички всегда получают задание вовлечь своих знакомых. Чтобы противостоять манипуляциям, нужно всегда осознавать, каковы цели движения, что ты поддерживаешь. Поинтересуйся, какая цель мероприятия, на которое тебя приглашают. Спроси совета у родителей или взрослого, которому доверяешь.

Покинуть сообщества может быть непросто, человека могут пытаться удерживать шантажом, обманом и даже угрозами.

Умей сказать НЕТ!

Уверенно отказывать тем, кто пытается склонить тебя к тому, чего ты сам не хочешь, можно несколькими способами: - **«Нет, спасибо».** Чтобы сохранить отношения с человеком, вы можете выразить ему благодарность за его предложение. «Спасибо, что предложил, но нет». «Спасибо, но сейчас я этого не хочу». «Я благодарен вам за предложение, но сам я предпочитаю другое».

Категорический отказ. Если предложение абсолютно неприемлемо, ты просто обязан это подчеркнуть. «Нет, это неприемлемо!». «Нет, я никогда на это не пойду!» «Нет, ни за что!» Голос при этом должен быть твёрдым, громким и жёстким.

Лучшая защита — нападение. Если на тебя давят, попробуй задавать ему вопросы, причём с позиции силы. «Зачем тебе это от меня?» «Чем это тебе поможет?» «Почему я должен тебя слушать?» «Ты думал о том, к чему это приведёт?»

Предлагай альтернативы. Зачастую отказаться бывает сложнее, чем перенаправить собеседника в другое русло. «Нет, давай лучше сходим в парк». «Почему бы вместо этого нам не пойти в спортзал вечером?»

Не забывай о себе! Зачастую манипуляторы давят на то, чтобы ты помог им или третьим лицам, но ты должен помнить о своих интересах. То, что ты делаешь, всегда должно приносить тебе пользу в будущем.

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?

Если твоё положение настолько тяжело, что на душе тяжесть — **помни, выход есть!**

Не держи в себе мысли и чувства!

Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители, близкие, родные люди. У них ты всегда можешь найти совет, помощь, защиту.

Если по каким-то причинам ты не можешь обсудить проблему с родителями, поговори со значимым взрослым.

КАК СЕБЯ ПРИМЕНИТЬ?



У каждого человека в жизни есть выбор, как применить свои знания, умения и навыки. Именно сейчас для тебя открыто огромное множество путей. Узнать больше об окружающем мире, обогатить речь, а также развить умственную

деятельность тебе помогут книги.

Чтение

может натолкнуть тебя на много правильных мыслей.

ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ! Для здоровья нет ничего полезнее физкультуры!

Спорт укрепляет не только тело, но и дух. Попробуй разные виды спорта: футбол, волейбол, плавание, гимнастика, единоборства, стрельба из лука, баскетбол... Выбор разнообразен — и даже если рядом нет спортивных секций, заниматься спортом легко: достаточно доступны для любого бег, воркаут, велосипед, скейтборд, скакалка и многое другое.



РЕАЛИЗУЙ СВОЙ ТАЛАНТ!

Почему бы не дать выход своим эмоциям, способностям и фантазии?

Начни свой путь в искусстве — попробуй себя в актерском искусстве, рисовании, пении, танцах! Непрост и сложен, но похвален путь музыканта — и необязательно он начинается в музыкальной школе. Может, среди твоих

знакомых есть те, кто сможет обучить игре на гитаре?

Чтобы заниматься фотоискусством, ныне достаточно иметь смартфон — освой несколько уроков в интернете и совершенствуйся как фотограф. Каждый день рождает десятки потенциальных красочных кадров. Творчество сейчас популярно и в иных ветвях — ты можешь попробовать себя в скрапбукинге, квиллинге, вышивке, создании панно, лепке из полимерной глины, резьбе по дереву, создании моделей техники, сборке конструкторов и даже в мыловарении.



ПРОЯВИ ЗАБОТУ

Всегда приятно получать заботу, но проявлять тепло к людям может быть ещё приятнее. Во многих городах есть волонтерские отряды, занимающиеся помощью уязвимым группам — пожилым людям, малоимущим, семьям с больными людьми и так далее. Ты можешь узнать у взрослых, есть ли у тебя возможность вступить в такой отряд.

ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ УДАЧИ В ЭТОМ!