

Что делать, если...? Инструкция для подростков.

Это, конечно, не все истории, их гораздо больше. Но я надеюсь, что они помогут тебе постоять за себя и тех, кто тебе дорог.

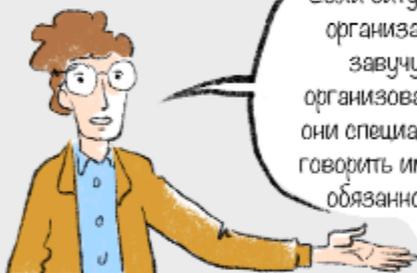


Если с тобой случилось что-то похожее на одну из историй из этого комикса, – не терпи, не жди и не молчи. В одиночку справиться сложно. Расскажи о ситуации кому-то из родителей или другим взрослым людям, которым ты доверяешь.

Если похожая история происходит с кем-то другим – не оставайся в стороне, поддержи того, кто в беде и, самое главное, расскажи о ситуации взрослым. Это не стукачество – это ответственное поведение. Во время разговора опиши ситуацию: где, когда, с кем и что произошло, кто был свидетелем произошедшего. Если взрослый отнесся к твоим словам без должного внимания – найди того, кто тебе поверит и займет твою сторону.



Если ситуация произошла в школе, лагере, в секции или другой организации – ты можешь обратиться к педагогу, психологу, завучу или директору. В твоей школе также может быть организована Служба медиации или Согласительная комиссия – они специально создаются для разрешения конфликтов. Не бойся говорить им о том, что знаешь и чувствуешь – это твое право. А их обязанность – внимательно выслушать и реагировать на твое обращение, этого от них требует закон.



Если случай достаточно серьезный, и тебе причинен психологический или физический вред – к этому должна быть привлечена полиция. Обязательно собери все доказательства, например, скриншоты переписок или оскорбительных постов, показания свидетелей, справки о травмах, фотографии испорченных вещей, аудиозаписи оскорблений, заключение психолога о твоем состоянии.



Если ты не можешь рассказать о случившемся родителям или другим взрослым, если они игнорируют твоё обращение, или если их нет рядом – воспользуйся службами для детей и подростков. Они выслушают тебя, поддержат, помогут разработать план действий по выходу из трудной ситуации.



Мы подготовили для тебя список проверенных служб помощи, в которые ты можешь обратиться из любого уголка России. Все они анонимны и бесплатны. Там не будут спрашивать твои личные данные, определять твой адрес или телефон, звонить твоим родителям. Кроме того, ты можешь выбрать, как тебе удобнее обратиться - по телефону или в чате.

Единый детский телефон доверия 8-800-2000-122. Помощь оказывается круглосуточно, анонимно и бесплатно. Позвонить на телефон может ребенок и родитель.

Помощь Рядом pomoschryadom.ru. Здесь ты можешь анонимно поделиться с психологом в онлайн-чате тем, что тебя волнует. Для подростков до 18-ти лет. Чат работает ежедневно с 11:00 до 23:00

Твоя территория. Онлайн www.твоятерритория.онлайн. Чат психологической помощи для подростков и молодежи до 23 лет. Работает с 15.00 дня до 22.00 вечера, ежедневно (время московское).

«Тебе поверят» teen.verimtebe.ru Здесь могут получить бесплатную психологическую поддержку люди до 20 лет, столкнувшиеся с сексуализированным насилием.

Линия помощи «Дети онлайн» detionline.com – это служба телефонного и онлайн-консультирования по вопросам безопасного использования Интернета. Обратиться на Линию помощи можно по телефону или в онлайн-чате. Линия работает с 9 до 18 часов в будние дни (перерыв с 13 до 14 часов), звонок на горячую линию 8-800-25-000-15 по России бесплатный.

В любой ситуации, которая угрожает жизни и здоровью, звони 112. Это единый номер для мобильных телефонов всех операторов. Звонок бесплатный и возможен, даже если номер заблокирован за неуплату и в телефон не вставлена сим-карта. Позвонить может человек любого возраста. Во время звонка сохраняй спокойствие и отвечай на вопросы оператора. Не отключайся. Службы экстренного реагирования отправятся на помощь.