

БЕЗОПАСНОСТЬ И ПОДДЕРЖКА

Тебе трудно? Скажи

В школе можно попросить о помощи.

1

Заметь

Тревожно, обидно или страшно идти в школу? Это повод обратиться за помощью.

2

Выбери взрослого

Родитель, классный руководитель, психолог или социальный педагог.

3

Скажи одну фразу

«Мне трудно. Помогите разобраться». Не услышали — подойди к другому взрослому.

Рассказывать всё сразу не нужно.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



КТО ПОМОГАЕТ

Кто может помочь

К кому обратиться, если стало трудно.

1

Дома

Родитель или другой взрослый, которому ты доверяешь. Дома небезопасно — обратись к взрослому в школе или вне семьи.

2

В школе

Классный руководитель, социальный педагог, психолог, завуч или директор.

3

Вне школы

Врач, психолог, телефон доверия. Если трудно обратиться самому, попроси помощи у взрослого, которому доверяешь.

Начни с того, кому доверяешь.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



ПРАВА И УВАЖЕНИЕ

Твои права

1

Уважение

С тобой должны говорить уважительно. Унижать и бить тебя нельзя.

2

Личные сведения

Личные сведения о тебе нельзя распространять без законного основания. Иногда закон требует передать нужные сведения службам, которые защищают детей.

3

Твоё мнение

Ты можешь сказать, что думаешь о том, что тебя касается. Боишься реакции дома? Скажи об этом взрослому, которому доверяешь.

Нарушают твои права? Скажи взрослому.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



КАК ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Как попросить о помощи

Длинный рассказ готовить не нужно.

1

Выбери способ

Опасности нет: подойди после урока или передай записку. Опасно — зови на помощь сразу.

2

Скажи, что можешь

Что случилось и нужна ли защита прямо сейчас. Остальное расскажешь потом.

3

Договорись о следующем шаге

Узнай, кто что сделает и когда вы поговорите снова. Не услышали — подойди к другому взрослому.

Начни с фразы: «Мне трудно».

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



ПОСЕЩАЕМОСТЬ

Не хочется идти в школу?

Если часто пропускаешь или боишься идти, расскажи почему.

1

Назови причину

Страшно, не получается, был конфликт, плохо себя чувствуешь — расскажи взрослому.

2

Предупреди школу

Если заболел или не можешь прийти, семья сообщает в школу: [кому и как]. Дома некому помочь или небезопасно? Свяжись со взрослым из школы, которому доверяешь.

3

Составьте план возвращения

Вместе со взрослым решите, как безопасно вернуться, какая нужна помощь и как догнать пропущенное.

Расскажи, что мешает ходить в школу.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



СТОП ТРАВЛЕ

Тебя травят? Скажи сразу

Травля — это когда тебя снова и снова унижают, пугают или нарочно исключают из общения, а защититься самому трудно.

1

Если это с тобой

Уйди в безопасное место и скажи взрослому. Если безопасно, сохрани сообщения.

2

Если видишь со стороны

Не смейся и не пересылай. Позови взрослого. Поддержи человека, если это безопасно. В драку не лезь.

3

Не жди повторения

Расскажи взрослому и администрации школы. Не помогло? Расскажи другому взрослому, которому доверяешь. Вместе обратитесь за помощью вне школы. Опасно сейчас — звони 112.

Просить о защите можно и нужно.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ

Остановись перед кликом

Что нельзя отправлять и что делать, если давят.

1

Данные

Пароли и коды из сообщений никому не говори. Не спеши отправлять адрес и документы: вместе со взрослым, которому доверяешь, проверь, кому, зачем и как их передавать. Пишет знакомый? Позвони ему по известному номеру.

2

Лёгкие деньги

Предлагают деньги за тайное задание, передачу пакета или доступ к твоей карте? Откажись и расскажи взрослому.

3

Шантаж

Не плати, не отправляй новые фото, видео и данные, не соглашайся на встречу. Расскажи взрослому. Если безопасно, сохрани угрозы.

Угрожают и просят молчать? Расскажи взрослому.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



НАВЫК ОТКАЗА

Ты можешь отказаться

Можно сказать «нет», если предлагают опасное или то, что нарушает чьи-то права.

1

Не спеши

«Все так делают» и «Тебе слабо?» — не причина соглашаться.

2

Откажи коротко

Если безопасно, скажи: «Нет, я не буду». Объяснять не нужно. Спорить опасно — постарайся уйти.

3

Уйди к людям

Позови взрослого. Не пытайся сам остановить опасного человека.

Отказ не помог? Всё равно проси защиты.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ

Береги себя и друзей

Что делать, если предлагают опасное или другу стало плохо.

1 ✕

Лекарства и вещества

Не принимай лекарства по совету друзей. Не пробуй вещества, которые предлагают ради опьянения или необычных ощущений. Давят — скажи взрослому.

2 ♡

Найди своё дело

Спорт, творчество, техника, волонтёрство: выбери то, что нравится.

3 ✆

Другу плохо

Потерял сознание, трудно дышать или другая опасность? Сразу звони 112, а если рядом взрослый, позови его. Слушай оператора.

При опасности звони 112 сразу.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЫ

Школа может помочь

Если стало трудно учиться или общаться, не откладывай разговор.

1

С учёбой и общением

Подойди к учителю, психологу или социальному педагогу: [кто есть в нашей школе].

2

С пропусками

Школа выясняет причины пропусков и помогает продолжить учёбу.

3

Кружки и секции

Здесь можно знакомиться с ребятами и пробовать разные занятия.

Спроси, какая помощь есть в твоей школе.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



ЕСЛИ ОПАСНО ПРЯМО СЕЙЧАС

Опасно? Звони 112

112 — единый номер экстренных служб. Звонок бесплатный.

1. **Звони сразу**
   Если можешь, отойди от опасности. Не жди, пока найдётся взрослый.

2. **Скажи, что и где**
   Что случилось и где нужна помощь: адрес или ориентир. Если ты уже ушёл с этого места, скажи оператору.

3. **Слушай оператора**
   Отвечай на вопросы и делай, что скажут. Не рискуй ради вещей или съёмки.

Опасно — 112. Нужен совет или поддержка — 8-800-2000-122.

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]



ПАМЯТКА ДЛЯ СЕМЬИ

Родителям: как быть рядом

Как заметить трудности ребёнка раньше.

1

Слушайте

Спрашивайте о школе, друзьях и самочувствии. Не перебивайте и не ругайте за то, что он рассказал.

2

Договоритесь о безопасности

Маршрут, время возвращения, связь и что делать, если что-то пошло не так.

3

Не откладывайте

Нужна экстренная помощь прямо сейчас — звоните 112. Если непосредственной опасности нет, спокойно поговорите с ребёнком, потом свяжитесь с классным руководителем или специалистами школы.

Скажите: «Я рядом. Давай разберёмся».

112
экстренная помощь, бесплатно

8-800-2000-122
с мобильного также 124 · психологическая помощь детям и родителям, бесплатно, анонимно

В школе:
[должность, имя, кабинет, время; второй контакт]