Дорогие ребята, сегодня нам необходимо поговорить на очень важные темы:
о вашей безопасности, жизни и здоровье.

Всем известно, что о здоровье можно позаботиться, занимаясь физкультурой, правильно кушая, не имея вредных привычек... А вот про психологическое здоровье помнят не все. А ведь зачастую именно от него человек может либо слабеть, либо становиться сильным. Всем нам знакомо слово «стресс», это понятие означает ситуацию, когда системы организма работают с напряжением. Кратковременный стресс нас закаляет, длительный стресс приводит к истощению сил организма. В таком состоянии некоторые люди подвержены депрессиям, могут решиться на суицид, попасть в разные экстремистские организации. Мы редко задумываемся о том, что каждому из нас природа подарила **бесценный дар — жизнь!** Проходят день за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили – мы обрадовались, чего-то нас лишили – огорчились, разозлились. Часто оказываясь в какой-то нежелательной ситуации, мы даем волю своим эмоциям, и иногда нам кажется, что всё трудно, всё плохо, и жить не хочется. Мы неосознанно ищем поддержки. Кто-то находит её в интернете.

К сожалению, играя в различные компьютерные игры, квесты, посещая интересные сайты и входя в различные группы, мы иногда подвергаем опасности свою жизнь, здоровье и личную безопасность. Придуманный мир игры разнообразен, в нем можно многое себе позволить. В этом мире нет необходимости искать пути самореализации, легко общаться с противоположным полом, а, главное, можно проживать жизнь снова и снова. Происходит полное погружение в виртуальный мир, реальная жизнь отходит на второй план. Создатели некоторых компьютерных игр путем манипуляций и управления чужим сознанием втягивают ребят в опасные действия, требуя выполнения определенных заданий, цена которым – человеческая жизнь. Могут, воспользовавшись доверчивостью и открытостью ребенка, выманить его для реальной встречи, которая на деле может обернуться насилием.

Мы говорим о таких играх, как «Синий кит», «Подъем в 4.20», «Хочу в игру», «Тихий дом» и т.д.

В повседневной жизни никто из нас не застрахован от ссор с близкими, друзьями, одноклассниками. Порой мы не всегда правильно реагируем на обидные слова, действия, высказывания в свой адрес. Переживая эти ситуации, в решении проблемы мы не всегда доверяем нужным людям.

Кураторы (создатели) игр пытаются использовать нашу эмоциональную уязвимость в какой-либо момент жизни или просто интерес. Потому что дети и подростки очень любопытны! Но несмотря на то, что они заявляют, эта игра придумана не для вас, а для их забавы за счёт управления вами. Они самоутверждаются, забирая при этом чужую жизнь. Как правило, люди, придумывающие такие страшные игры, в жизни испытывают большие проблемы с окружающими, не умеют правильно строить отношения, не уверены в себе, закомплексованы, испытывают страхи перед реальной жизнью, не умеют решать

свои проблемы и нести ответственность за свои поступки. Поэтому они переносят груз своих проблем на тех, кто слабее и кого можно подчинить своей воле.

В своих обращениях через игру они используют различные психологические «ловушки», на которые и взрослые могут попасться, а так как у детей ещё маленький жизненный опыт, то ими проще манипулировать и управлять.

Помните анекдот? **У червячка спросили: «Где твой папа?» А червячок ответил: «С мужиками на рыбалку пошёл».**

Так бывает и с людьми: думают, что они «идут на рыбалку» на равных, а их используют как наживку. Ответьте сами себе на вопрос «Что для меня важнее: угодить чужому постороннему человеку, которого вы даже никогда не видели, который возможно просто смеется над вами, или иметь собственное мнение и право распоряжаться своими действиями и поступками для полноценной радостной жизни в кругу своих близких и друзей?»

Итак, ребята, что **поможет нам сохранить психологическое здоровье, не попасть под «плохое» влияние?**

1) Знания о том, что в мире есть такие люди и организации, которые хотят разрушить, сломать чью-то жизнь.
2) Умение сделать выбор между ДОБРОМ и ЗЛОМ, вера в ценность нашей ЖИЗНИ.
3) Хорошее самоуважение, любовь к семье, к родине, уважение ко всем людям.
4) Умение справляться со стрессами и плохим настроением.

Какие способы повышения настроения и освобождения от стресса вы знаете?

Хорошей профилактикой являются:
- занятия творчеством, танцами, спортом и другим любимым делом;
- позитивные мысли: «Какой хороший, счастливый день», «Какая прекрасная погода», «Какой хороший человек рядом со мной», «У меня всё будет хорошо, даже если пока полоса неудач», «Я знаю, что мне точно повезёт!», «Я уверен(а), что вокруг хорошие люди, даже если мы не совпадаем во мнении»;
- восприятие неприятного события как УРОКА («То, что случилось – очень неприятно, но лучше попробовать понять: чему эта ситуация меня научила?», «Эта ситуация меня научила быть сильней, добрей (и т.д.), научила понимать, где свой человек, где чужой, научила верить, что если попросить о помощи, обязательно её получишь», «Эта трудная ситуация – просто жизненный опыт и урок», «Я буду жить дальше, «не наступая на грабли»);
- сбрасывать напряжение через водные процедуры (контрастный душ, бассейн)
-заряжаться позитивом, играя с младшими братьями, сёстрами, с родителями, с животными;
- рассказывать о своём плохом настроении близким людям: родным, друзьям, обсуждать неприятные события и варианты выходов из ситуации;
- обращаться к психологу школы, Дворца детского творчества или по телефону Доверия (тел. **8-800-2000-122)**

А также возьмите на заметку другие **телефоны**.

Кризисный центр (ул. Советская, 36):
тел. 263-51-23

Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»:
тел. 007
722-07-65, 722-07-38, 721-19-21

Областной центр диагностики и консультирования детей
(Челябинск, ул. Худякова, 20):
тел. 260-91-51, 260-92-81

Центр психологического консультирования и развития личности ЮУрГУ:
тел. 751-29-15. 89320158303

Центр диагностики и консультирования:
тел. 269-77-77

Центр «Содействие»:
тел. 264-01-95, 265-35-02

Единый всероссийский детский телефон доверия:
8-800-2000-122

Поверьте, ребята, безвыходных ситуаций не бывает. Пережить жизненные трудности нам помогают близкие, любящие люди. Берегите себя и близких, проявляйте сочувствие к окружающим. Порой, от отчаянного шага человека удерживает возможность поговорить «по душам» с кем-то, кто выслушает, посочувствует и поймет.

Цените жизнь! Она нам дана одна, и выиграть её в компьютерную игру или купить не получится. Нужно ее просто любить.

Ещё мы просим вас быть внимательными к своим одноклассникам, соседям и знакомым. Если вы замечаете, что их настроение длительное время плохое – предложите вашу помощь и поддержку. Если человек не решается рассказать вам, ненавязчиво предложите ему на всякий случай записать телефон Доверия. Кто знает, может быть это поможет ему сохранить здоровье или спасти жизнь!