

ТВОИ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. **Не держи все в себе.** Эмоции — это энергия, или нужен выход.
2. **Проверь свой круг общения.** Рядом должны быть те, кто тебя тянет вверх, а не тянет вниз.
3. **Интернет-травля (буллинг).** Если тебя унижают в соцсетях, сделай скрины и покажи родителям или учителю. Это не «жалоба», это защита.
4. **Самопомощь.** Если тревога накрывает, попробуй «заземлиться»: назови 5 вещей, которые ты видишь, 4 вещи, которые слышишь, 3 вещи, которые можешь потрогать, 2 вещи, которые можешь понюхать, 1 вещь, которую ты можешь попробовать на вкус.

ГУО «Гомельский городской социально-педагогический центр»

Отдел профилактики и комплексной реабилитации

Наши контакты:

тел./факс: 32-70-40

Сайт центра:

www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:

ggspc@gomel-ggspc.guo.by

Инстаграм:

[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г. Гомель,
ул. Маневича, 26а,
индекс: 246035

«Система
поддержки: школа,
психологи, телефоны
доверия»

(для несовершеннолетних)

Гомель 2026

ШКОЛА – это не только уроки

Школа – это первое место, куда стоит обратиться, если тебе тревожно, страшно или непонятно.

Кто может помочь тебе в школе:

1. Классный руководитель. Знает тебя лучше других учителей, он может помочь тебе поговорить с родителями, если ты сам(а) не знаешь как это сделать.

2. Педагог социальный. Поможет, если у тебя конфликт с одноклассниками или трудная жизненная ситуация (например, бытовые или материальные проблемы в семье).

3. Завуч по воспитательной работе. Решает серьезные вопросы на уровне всей школы.

Совет: Не жди, пока проблема станет большой. Подойди после урока или запишись на личную беседу. Это нормально – просить о помощи в школе.

ПСИХОЛОГ – это друг для твоей головы

Обратиться к психологу – это признак силы, а не слабости. Как у спортсмена есть тренер, так у твоей психики должен быть наставник.

Мифы:

«Меня отправят в психушку» - НЕТ. Психолог работает с обычными людьми, он не ставит диагнозы (это делает психиатр).
«Он будет учить меня жизни» - НЕТ. Он поможет найти тебе твой собственный опыт.

Когда идти?

1. Если не спится или постоянно хочется плакать.
2. Если пропал аппетит или, наоборот, постоянно хочется есть.
3. Если ты перестал(а) радоваться тому, что нравилось раньше.
4. Если ты чувствуешь сильное давление от родителей, других людей или учебы.

Где найти?

В твоей школе есть педагог-психолог. Это бесплатно и конфиденциально (тайно). Если нужно, он порекомендует тебе городского специалиста.

Также ты можешь отсканировать этот QR-код и написать специалистам ГУО

«Гомельский городской социально-педагогический центр». Мы с радостью поможем тебе найти ответы на все твои вопросы.

Бесплатную и анонимную психологическую помощь для детей и подростков можно получить по Республиканской детской телефонной линии 8-801-100-16-11 или по короткому номеру 133.

