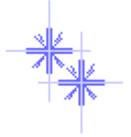


**МБОУ СОШ № 15 им. В.И.Костина**



**Моя  
психологическая  
безопасность  
(урок для  
старшекласников)**



**2021-2022 уч.год**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

**это состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз**

### **УГРОЗА ЕСТЬ, ЕСЛИ:**

- ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени**
- у тебя случаются ночные кошмары и бессонница**
- ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами**
- тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье (паре, коллективе) ухудшились**

**Наличие этих переживаний говорит о том, что ты находишься в небезопасной психологической среде**



Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Злость	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Раздражение	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Презрение	Тревога	Отрешенность	Умиротворение	Безопасность
Негодование	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Обида	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Ревность	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Уязвленность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Досада	Замешательство	Отчужденность	Возбуждение	Гордость
Зависть	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Неприязнь	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение
Возмущение	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Отвращение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Влюбленность
	Опасение	Безысходность	Приятие	Любовь к себе
	Смущение	Печаль	Принятие	Очарованность
	Сломленность	Загнанность	Нетерпение	Смирение
	Подвох		Вера	Искренность
	Надменность		Изумление	Дружелюбие
	Ошеломленность			Доброта
				Взаимовыручка





**РИСКИ, способные навредить вашей психологической среде:**

**ИНТЕРНЕТ-риски (кибербуллинг, вовлечение в экстремистскую деятельность, игроманию и др)**

**Риски в образовательной среде, семейной среде, среди друзей и товарищей (БУЛЛИНГ, ГАЗЛАЙТИНГ)**

**Асоциальные риски  
(УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ, алкоголя, **ВОВЛЕЧЕНИЕ** в совершение **ПРАВОНАРУШЕНИЯ** и др.)**

## Что такое газлайтинг

Газлайтинг — форма психологического насилия, при которой манипулятор отрицает произошедшие факты, пытаясь заставить жертву сомневаться в собственных воспоминаниях и изменяя ее восприятие реальности.

Газлайтер систематически обесценивает слова, переживания, поступки и успехи другого человека

В конце концов его жертва начинает чувствовать себя беспомощной и неуверенной в себе. Человек все чаще задумывается о своей эмоциональной стабильности и адекватности, тогда как газлайтер получает практически полный контроль в отношениях.

Такая тактика манипуляции встречается повсеместно — в паре, в семье, на работе, в кругу друзей. При этом газлайтинг может быть преднамеренным или нет.



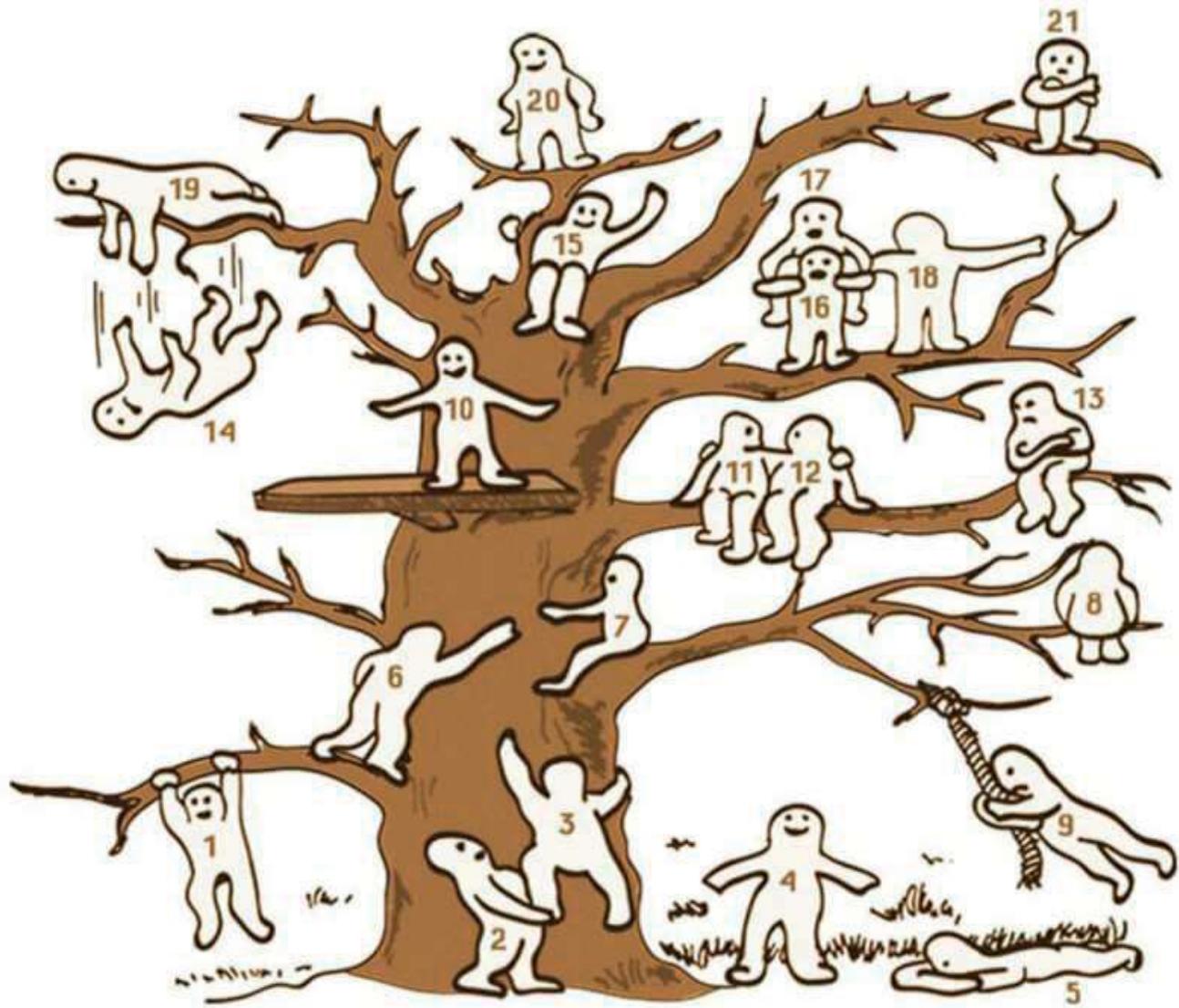
Вычислить газлайтинг можно по ряду характерных признаков. Для этого нужно, прежде всего, внимательно прислушиваться к собственным ощущениям. Вот список «симптомов», которые могут сигнализировать о том, что вы вступили в отношения с манипулятором:

- вы думаете, что делаете все неправильно;
- вы отодвигаете свои желания на второй план;
- вы чувствуете тревогу и неуверенность в себе;
- вы всегда вините себя, если что-то идет не так;
- вы с трудом принимаете даже простые решения;
- вы подозреваете себя в излишней чувствительности;
- вы перестали получать удовольствие от любимых занятий;
- вы считаете, что раньше были увереннее и жизнерадостнее;
- вы часто извиняетесь перед партнером, родителями, коллегами.

Как правило, психологическое насилие происходит постепенно и незаметно.



«Обычно у жертв газлайтинга очень сильно снижается самооценка. Сложно быть хорошего мнения о себе, когда вам постоянно доказывают, что такого не было или нельзя чувствовать, то, что вы чувствуете — это все “глупости” и “выдумки”. Сразу начинаешь ощущать себя каким-то не таким», — объясняет врач-психиатр, психотерапевт, специалист сервиса по подбору психологов Alter Анастасия Афанасьева.



- № 1, 3, 6, 7 — установка на преодоление препятствий;**
- № 2, 11, 12, 18, 19 — настрой на общительность, дружескую поддержку;**
- № 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудностей);**
- № 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость;**
- № 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя;**
- № 9 — мотивация на развлечения;**
- № 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация;**
- № 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность;**
- № 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть»;**
- № 16 — дети не всегда понимают как позицию человека, который несет на себе человека**
- № 17 — неспособность самостоятельно справиться с возникающими проблемами;**
- № 20 — завышенная самооценка и установка на лидерство.**

## УЧИСЬ ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОЁ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ:

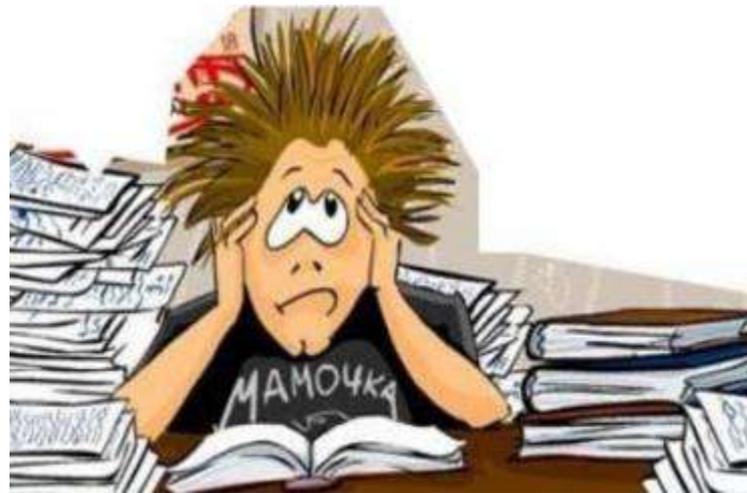
**что я чувствую в данный момент?**

**с чем связаны мои те или иные эмоции?**

**какие мысли у меня вызывают эти эмоции?**

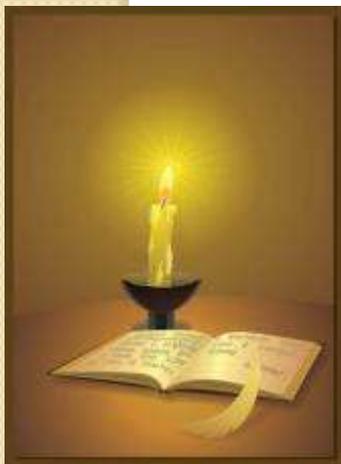
**кем я вижу себя со стороны?**

**и как мне себе помочь?**



# 5 способов самопомощи:

просмотр  
кино/сериалов,  
ведение дневника  
эмоций,  
дистанцирование



визуализация  
приятных  
воспоминаний



спорт

