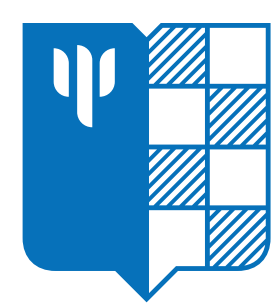


Первые



# АЗБУКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

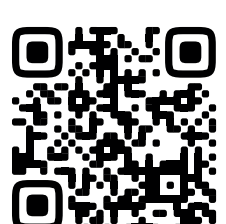
ДВИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ И МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



Сайт



Telegram



Одноклассники



ВКонтакте

А

## АЛЬТРУИЗМ

способность бескорыстно помогать людям и заботиться об окружающем мире



Прими участие во Всероссийском проекте «Благо Твори» — помоги другим и получи полезные навыки в сфере добровольчества

Б

## БОДРСТВОВАНИЕ

активное состояние, которое помогает приспосабливаться к жизни. Уровни бодрствования: крайнее напряжение, активное бодрствование, спокойное бодрствование. Бодрствование чередуется со сном, который необходим для восстановления сил организму.

В

## ВОЛЯ

умение не сдаваться, самому принимать решения и действовать, чтобы достичь своей цели



Ты сможешь проявить волю во Всероссийском проекте «Вызов Первых» — соревнуйся, тренируйся и побеждай!

Г

## ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

взаимосвязь между людьми, основанная на понимании, поддержке и уважении друг к другу. Будь честным и открытым, слушай других с уважением и спокойно решай конфликты, не копя обиду

Д

## ДЕЙСТВИЕ

единица деятельности. Действие — не просто движение, а осознанный и целенаправленный процесс, в котором ты понимаешь, что и зачем делаешь, и прикладываешь волевые усилия, чтобы преодолеть трудности и достичь своей цели

Е

## ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

способность быть собой, выражать свои мысли и чувства без страха осуждения или насмешек. Для развития естественности, общайся с теми, кто принимает тебя таким, какой ты есть, и постепенно практикуй искренность в безопасной обстановке

Ё

## НАПРЯЖЁННОСТЬ

состояние повышенного психического или физического возбуждения, сопровождаемое неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки. Чтобы справиться с напряжением, дыши глубоко, двигайся физически и выражай свои эмоции через разговор или запись мыслей

Ж

## ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

способность справляться с неблагоприятными условиями жизни благодаря твердой уверенности в своих силах, навыкам преодоления трудностей и умению избегать опасных ситуаций

З

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

состояние внутреннего равновесия и умение справляться с жизненными трудностями. Для его поддержания важно контролировать эмоции, понимать других и находить время для отдыха

И

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями



Что почитать? Д. Голышев «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»

Й

## НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ

наука, сложившаяся на стыке психологии, медицины, физиологии. Изучает связи работы головного мозга с психическими процессами и поведением

К

## КРИЗИС

состояние душевного расстройства, вызванное неудовлетворённостью собой и миром. Помни, ты не должен справляться с кризисом в одиночку. Не бойся попросить помощи у близких и специалистов



Горячая линия. Детский телефон доверия 8 (800) 200-01-22. Короткий номер для мобильных телефонов — 124

Л

## ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

свод личных правил, которые человек устанавливает и транслирует окружающим для защиты своего пространства, чувств и прав, позволяя чувствовать себя в безопасности. Важно уважать границы каждого участника взаимодействия



Спроси. Примеры оставления личных границ: читай на странице проекта «Спроси» по QR-коду

М

## МОТИВАЦИЯ

совокупность внутренних и внешних факторов, которые побуждают человека к действиям и удовлетворению потребностей. Чётко определи свою цель, разбей её на маленькие шаги и регулярно выполняй их, поощряя себя за успехи

Н

## НАСТРОЕНИЕ

одна из форм эмоциональной жизни человека. Устойчивое эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания. Управляя настроением, тренируйся замечать и ценить даже маленькие успехи

О

## ОПТИМИЗМ

особый стиль мышления, когда человек считает все благоприятные события естественными и логичными, а неудачи — случайными и никак не связанными с его личностью. Оптимистическое мышление связано с верой в свои способности и стремлением к достижению целей



Что почитать? М. Селигман «Как научиться оптимизму»

П

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

практическая помощь, направленная на решение сложных ситуаций, облегчение переживаний и развитие внутреннего потенциала для их преодоления



Поговорим? Если тебе прямо сейчас нужна поддержка, наши специалисты готовы помочь. Пиши в Службу Движения Первых

Р

## РЕФЛЕКСИЯ

анализ и осмысление собственных чувств, эмоций, мыслей и поступков, который помогает лучше понимать себя и окружающих, а также строить хорошие отношения. Когда эмоции накапливаются или что-то идёт не так, спроси себя: что я чувствую и думаю, когда это происходит, почему и как часто, как это помогает или мешает мне?

С

## СТРЕСС

состояние эмоционального и поведенческого напряжения, связанное с неспособностью целенаправленно и разумно действовать в сложившейся ситуации



Спроси. Техника «Как справиться со стрессом?» по QR-коду

Т

## ТРАВЛЯ

агрессивное и длительное преследование одного человека другим или группой людей



Поговорим? Попробуй настольную игру «Без обид», чтобы научиться справляться с буллингом и правильно действовать в сложных ситуациях

У

## УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

адекватное оценивание человеком своих возможностей для решения задач, которые перед ним стоят или которые он сам ставит перед собой

Ф

## ФРУСТРАЦИЯ

сложное психическое состояние, возникающее из-за неудач, невозможности достичь поставленных целей, тяжёлое переживание крушения надежд. Прими, что не всё зависит от тебя, оцени свои возможности и продумай альтернативы, чтобы рационально справиться с трудностями и избежать лишнего стресса

Х

## ХАРАКТЕР

уникальное сочетание устойчивых психических черт, определяющих типичный стиль поведения человека, а его внешнее проявление связано с темпераментом. Как говорят: поспеешь поступок — пожнёшь привычку, поспеешь привычку — пожнёшь характер, поспеешь характер — пожнёшь судьбу

Ц

## ЦЕННОСТИ

идеалы, на которые опирается человек. То, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл



Узнай про ценности Движения Первых по QR-коду

Ч

## ЧУВСТВА

устойчивые эмоциональные переживания, которые возникают в процессе отношения с окружающим миром. Отличаются от эмоций глубиной и осознанностью



Что почитать? М. Горина, Ю. Антипова, Е. Марченко «Я чувствую... что? Где? по эмоциональному интеллекту»

Ш

## ШАБЛОН

это привычка действовать или думать определенным образом в определенной ситуации. Как правило она не пересматривается и не меняется с годами. Проверь свои привычные негативные мысли и реакции, чтобы не становиться заложником автоматизмов и видеть ситуацию объективно

Щ

## ОБЩЕНИЕ

один из важнейших инструментов взаимодействия людей, способ их существования, удовлетворения и регулирования основных потребностей



Вступай в Движение Первых — здесь ты найдешь друзей и единомышленников

Ь

## АБЬЮЗ

плохое обращение с человеком, причиняющее ему боль или дискомфорт через грубость, обидные слова или поступки. Если перед тобой ставят выбор он/она или друзья и родные, читают переписки, не уважая мнение, оскорбляют это не норма и нужно защищать свои границы

Ы

## МЫШЛЕНИЕ

высшая форма творческой активности человека, процесс познания, связанный с получением новых знаний, решением задач и творческим преобразованием действительности



Что почитать? Д. Канеман «Думай медленно, решай быстро»

Ъ

## ОБЪЕДИНЕНИЕ

чувство принадлежности к группе, где ценят твой вклад и индивидуальность, что помогает чувствовать себя в безопасности и свободно выражать идеи. Выбирай группу, исходя из своих целей и ценностей, чтобы развиваться и чувствовать поддержку

Э

## ЭМПАТИЯ

способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний. Тренируй эмпатию: чаще говори о чувствах, ставь себя на место других и поддерживай тех, кто нуждается в помощи

Ю

## ЧУВСТВО ЮМОРА

умение создавать, понимать и запоминать шутки. Связано с интеллектуальными способностями, помогает справляться с негативными эмоциями, помогает дистанцироваться от проблем и увидеть их менее пугающими



Подборка комедийных фильмов от Движения Первых по QR-коду

Я

## Я - КОНЦЕПЦИЯ

развивающаяся система представлений о самом себе, своеобразное обобщение нашего опыта, который даёт нам знание о том, кто я и что я о себе думаю