

РЕКОМЕНДАЦИИ

Психологическая устойчивость — это умение сохранять спокойствие и уверенность в себе, даже когда кто-то пытается вами манипулировать.

Развивай осознанность

Прежде чем реагировать на действия других, задай себе вопрос: "Почему эта ситуация меня задевает?"

Эмоциональный интеллект

Учись распознавать свои эмоции и управлять ими. Знай, что ты можешь испытывать различные чувства, но не позволяй им управлять тобой. Если ты чувствуешь тревогу из-за давления других, сделай паузу и глубоко подыши перед тем, как реагировать.

Используй критическое мышление

Постарайся анализировать информацию, а не принимать её за чистую монету. Задавай вопросы и ищи доказательства.

Умение говорить «нет»

Учись отказывать вежливо, но уверенно. Это поможет устанавливать границы. Если кто-то пытается заставить тебя сделать что-то, что тебе не нравится, скажи: «Я не чувствую себя комфортно с этим, и предпочитаю не участвовать.»

Ищи поддержку

Не бойся искать поддержки у друзей, семьи или специалистов. Обсуди свои переживания с кем-то, кому доверяешь.

Помни, это виртуальное пространство, где ты всегда можешь выйти из контакта.

Чувствуешь, как тебя переполняют эмоции?

Остановись, выйди из чата и попробуй переключиться. Как успокоиться – подумай и перечитай переписку.



Ссылка на статью ВК



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ ВЕРБОВКИ:

- используй сложные и уникальные пароли;
- проверь свою конфиденциальность в социальных сетях: не выкладывай информацию об адресах, сделай аккаунт приватным, ограничь возможность незнакомых людей тебе писать;
- будь внимателен к новым виртуальным знакомым;
- не комментируй, не лайкай материалы, связанные с экстремизмом, терроризмом;
- информировуй администрацию социальных сетей о вредоносных публикациях (функция: «пожаловаться на публикацию, или комментарий другого человека»)

КАКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРЕДУСМОТРЕНА ЗА ПОСОБНИЧЕСТВО ТЕРРОРИЗМУ:

В ст. 205.1 УК РФ в качестве меры наказания предусмотрено лишение свободы со штрафом.

Максимальный срок лишения свободы



ПОЖИЗНЕННОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Максимальный штраф



ДО 1 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ



Ссылка на статью ВК

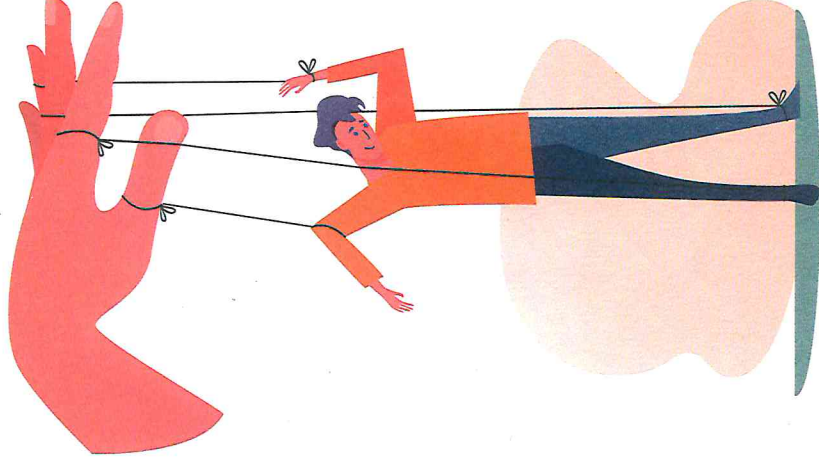
КУДА МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ:

- ➔ МБУ «Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи» «Диалог» с 14 до 35 лет, анонимно, бесплатно, консультации по предварительной записи **51-57-90**
- ➔ Детский телефон доверия **8-800-2000-122**
- ➔ Молодёжный телефон доверия (круглосуточно, бесплатно) русская линия **52-96-96** татарская линия **52-55-52**

Антитеррористическая комиссия в городе Набережные Челны

Управление по делам молодежи
Исполнительного комитета города
Набережные Челны
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической помощи
детям и молодежи «Диалог»

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ВЕРБОВКИ



рекомендации
для подростков и молодежи