

# ПРАВДА И МИФЫ О ПАВ

## ПРАВДА И МИФЫ О ПАВ



### ПРАВДА

Негативные переживания -показатель каких-либо проблем в жизни человека. Избавляясь от неприятных переживаний искусственным путем, мы лишаем себя возможности понять смысл этих переживаний, использовать их развивающий потенциал. Наркотик не помогает решать поставленные жизнью задачи, с его помощью можно научиться только избегать их и приобретать еще более серьезные проблемы



### МИФ

С первого раза не привыкают



### ПРАВДА

Формирование физической и психологической зависимости обусловлено видом психоактивного вещества и особенностями организма. Первую дозу обычно предлагают бесплатно: это не благотворительность, а верный расчет. Кроме того, наркотик — это яд. Даже одна первая доза может оказаться смертельной



### МИФ

Наркотики раскрашивают красками серые будни, привнося в жизнь что-то новое, необычное



### ПРАВДА

Так бывает только в самом начале... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы- где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и новизна ощущений исчезают, приходят: озлобленность, агрессия, депрессия...



### МИФ

Наркотики дарят ощущение свободы



### ПРАВДА

О какой свободе может идти речь, когда не существует человека более зависимого от своей привычки и от обстоятельств, чем наркоман



# ПРАВДА И МИФЫ О ПАВ

## МИФ

Не все ПАВ опасны



## ПРАВДА

Очень редко "карьера" наркомана начинается с тяжелых наркотиков. Большинство начинают с "травки", не считая ее опасной. Разные виды наркомании протекают по-разному. Общим для всех является финал. Срок за хранение и распространение любых наркотических средств одинаков



## МИФ

В жизни надо попробовать все



## ПРАВДА

Часто оказывается, что ПАВ — это последнее, что человек пробует в своей жизни. Жизнь наркомана не богата событиями: они, как правило, редко путешествуют, не устраиваются на новую работу, их круг общения ограничен наркоманской группой. Может быть лучше попробовать что-нибудь другое?



## МИФ

Наркоманами становятся безвольные люди. Я смогу себя контролировать



## ПРАВДА

Никто не собирается становиться наркоманом. Долгое время люди, употребляющие психоактивные вещества, остаются в уверенности, что они могут в любой момент бросить. Однако, бросить на самом деле удается единицам. Наркотик убивает даже самых сильных людей с богатырским здоровьем



**ЗВОНИ**



**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
8 800 2000 122



**Уполномоченный  
по правам ребенка в  
Иркутской области**  
телефон приемной:  
8(3952) 34-19-17,  
24-21-45



**Детский телефон  
доверия**  
8(800)350-40-50  
(круглосуточно)



**Телефон доверия МВД  
России по Иркутской  
области**  
Дежурная часть:  
8(3952)21-65-11  
Телефон доверия полиции:  
8(3952)216-888

**ПИШИ**

**Анонимный чат  
с психологом**  
[myriadom.online](http://myriadom.online)

**ПОМОЩЬ РЯДОМ**



## Что делать, если друг попал в беду?



Вы дружите много лет и вам очень нравится этот человек. На него можно положиться в трудную минуту, он всегда порадуется твоим успехам. И вдруг ты узнаешь, что твой друг курит травку и смеси, глотает таблетки или взялся за иглу. Пора бить тревогу и что-то делать, пока не стало слишком поздно, и пока тебе есть с кем дружить.



Даже зная, что наркотики — страшное зло, твои сверстники все равно могут «баловаться» ими, часто не видя большого вреда в «легких» веществах, якобы не вызывающих зависимости. Если твой друг принимает наркотики, пусть даже это курительные смеси и «травка», то тебе предстоит сделать нелегкий выбор — не вмешиваться, сохраняя хорошие отношения, или стараться помочь, рискуя дружбой и доверием.

### *Помочь признать проблему*

Бороться с проблемой можно, когда человек признает, что она есть. Твой друг может считать, что проблемы вообще нет, и он может прекратить «баловаться» в любой момент.

**Помни**, что есть только два мотива принимать наркотики: желание получить удовольствие или стремление снять боль. Если ты сможешь понять, что движет твоим другом, тебе будет легче достучаться до него.



*В интернете много роликов, которые рассказывают о последствиях приема наркотиков. Вы можете посмотреть их вместе и обсудить. Здорово, если твой друг найдет в себе силы самостоятельно обратиться за помощью к взрослым: родителям, тренеру в секции, школьному психологу. Если нет, убедил его позвонить на детский телефон доверия — просто поделиться и посоветоваться, как вести себя дальше, к кому обратиться за помощью и как бороться с зависимостью. Ему нечего опасаться: звонок анонимный.*

### *Показывать пример*

Знай, лучшее средство от зависимости друга — твой личный пример.



*Если ты не балуешься запрещенными препаратами, занимаешься спортом или танцами, путешествуешь или увлекаешься музыкой, у тебя хорошие отношения с окружающими, то твоим друзьям захочется быть похожими на тебя. Еще в компании уважают тех, кто имеет собственное мнение и может отказаться от предложения «забить косяк», даже когда принуждают, надсмехаются или берут на «слабо» — для этого нужна настоящая смелость.*

## *Поговорить и поддержать*

Большинство наркоманов знают: то, чем они занимаются, опасно для здоровья и жизни, и обсуждать свое пристрастие не хотят. Поговори с товарищем, но не критикуй и не обвиняй, не входи в роль врача или родителя. Поддержи и приведи доводы, почему нужно проявить силу воли и бросить страшную зависимость — обратиться в анонимную службу или к психологам и врачам.



*«Понимаю, что добровольно отказаться от эйфории сложно, о есть анонимные службы и специалисты, которые тебе помогут»*

*“Балуясь дурью», ты рискуешь попасть на учет, и тогда — роцай, институт!”*

*“У всех, кто наркоманит, серьезно подрывается здоровье, в юм числе и психическое: депрессия, расстройство психики, роблемы с сердцем. А сейчас еще есть шанс сохранить себя, для того нужно остановиться и попросить о помощи”*

*“Тебя поставят на учет в наркологическом диспансере, а начит, не выдадут водительские права. Ты же мечтаешь сколесить весь мир!”*

*“Ты причиняешь боль своим близким, попробуй собраться и остановиться ради них, а я во всем тебя поддержку и помогу в трудный момент».*

## *Обратиться за помощью*

Если друг считает, что наркотики – это только баловство и временное увлечение, придется обратиться за помощью вместо него, обязательно уведомив его об этом. Надо поговорить с его родителями или с заслуживающим доверия учителем. Не нужно стесняться, ты «не стучишь», а спасаешь здоровье и жизнь своего друга.

С 2019 года в школах, колледжах и институтах проводится тестирование учащихся на употребление наркотиков — все тайное рано или поздно станет явным. Но упущенное время может привести к необратимым последствиям.

**Если ты не знаешь, как поступить, свяжись со специалистами, вместе подумаете, как помочь твоему товарищу.**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
8 800 2000 122**

**Детский телефон  
доверия  
8(800)350-40-50  
(круглосуточно)**

**ГКУ «Центр профилактики,  
реабилитации и коррекции»  
8 (3952) 47-83-54; 47-82-74**

**Анонимный чат  
с психологом  
[мырядом.онлайн](https://myriadom.online)**

# Что делать, если меня постоянно преследуют неудачи?

Если кажется, что твоя жизнь – сплошная череда невезений, не спеши вешать на себя ярлык неудачника.



Ребята, считающие себя невезучими, часто просто **не замечают позитивных событий**, акцентируя внимание исключительно на негативных моментах. И тогда ощущение постоянных неудач становится доминирующим.



*Старайся замечать хорошее,  
веди дневник позитива*

## Другие причины постоянных неудач

**Суета, нервозность**

Обычно «человек – катастрофа» в попытках избежать неудачи изначально перестраховывается, суетится с постоянной мыслью «как бы чего не вышло». Такое поведение влечет за собой негативные последствия из-за потери контроля над собой и неадекватной оценки ситуации.

**Влияние окружения**

Триггером для принятия неправильного решения с негативными последствиями может стать давление сверстников с тем же отсутствием знаний и опыта.

**Самоутверждение**

Стремление показать свою независимость и самостоятельность через рискованные поступки с негативными последствиями нередко воспринимается ребятами как невезение.



**Отсутствие опыта**

Мешает справиться с жизненными вызовами и стрессовыми ситуациями, поэтому начинаешь воспринимать их как фатальное невезение.

**Низкая самооценка**

Исходя из причин можно выработать стратегию выхода из «черной полосы»: не суетиться, не торопиться и не нервничать; думать о возможных последствиях и не надеяться на авось; подбирать стоящее окружение; не совершать рискованных глупостей; повышать самооценку

**МЫСЛИ - ЭТО  
ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК  
ВАШЕГО ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ.**

**Как можно прервать  
череду неудач?**

***Принимай помощь и советы от близких людей***

Чтобы совместными усилиями избавиться от неприятностей, которые с тобой часто случаются. Чувствуя участие и поддержку, ты станешь увереннее и внимательнее.



***Перенеси проблему на бумагу***



Возьми лист и выпиши все мысли, касающиеся твоих неудач. Это поможет увидеть заблуждения, в которые ты искренне веришь, и которые являются причиной невезения.

***Следи за собой***

Не спеши кричать, что тебе не везет, если споткнулся на улице. Значит, под ноги надо лучше смотреть...



***Научись быть организованным***

Чтобы не загонять себя в угол суетой и нервозностью, приводящим к необдуманному поступкам, составь ежедневный план действий с указанием временных рамок.



**НИКОГДА  
не сдавайся,  
ЕСЛИ ТЕБЕ ТЯЖЕЛО,  
значит, ты  
НА ВЕРНОМ  
пути**

**ЗВОНИ**



**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
8 800 2000 122



**Уполномоченный  
по правам ребенка в  
Иркутской области**  
телефон приемной:  
8(3952) 34-19-17,  
24-21-45



**Детский телефон  
доверия**  
8(800)350-40-50  
(круглосуточно)



**Телефон доверия МВД  
России по Иркутской  
области**  
Дежурная часть:  
8(3952)21-65-11  
Телефон доверия полиции:  
8(3952)216-888

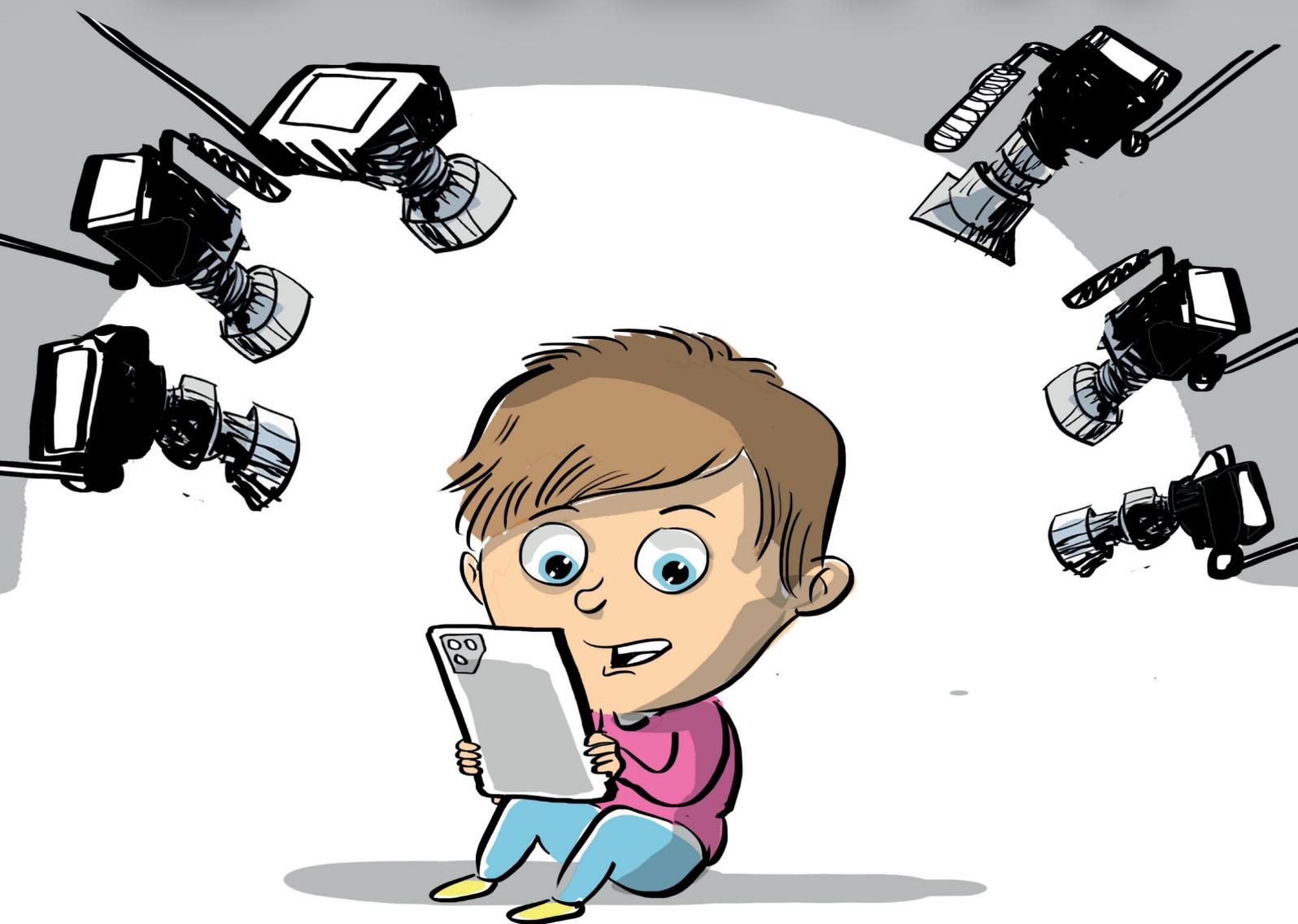
**ПИШИ**

**Анонимный чат  
с психологом  
[мырядом.онлайн](http://мырядом.онлайн)**

**ПОМОЩЬ РЯДОМ**



# АНОНИМНОСТЬ В СЕТИ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ПОМОЩИ  
ПРОПАВШИМ И ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ  
НАЙТИРЕБЕНКА.РФ



лига  
безопасного  
интернета



Сайт  
[ligainternet.ru](http://ligainternet.ru)

**Возможна ли анонимность в сети? Многим до сих пор не дает покоя этот вопрос, но на него есть однозначный ответ.**

## **АНОНИМНОСТЬ В СЕТИ – МИФ!**

**Многим людям до сих пор кажется, что Интернет – безопасное и абсолютно анонимное место, где каждый может писать и делать все, что ему вздумается. Но это не так. Поэтому тебе следует помнить две важных истины:**

- 1. Всё, что однажды попало в Интернет, остаётся там навсегда.**
- 2. В Интернете можно найти кого-угодно, даже если пользователь попытался скрыть о себе всю информацию.**

Многие пытаются скрыть свою личность в Интернете. Например, простые пользователи делают это, чтобы друзья или близкие не узнали о каких-то их увлечениях. Но гораздо чаще это делают хулиганы или преступники, которым важно, чтобы их действия остались в тайне. Они боятся проблем с законом и пользуются различными способами: создают фейковые профили в соцсетях, используют специальные программы-анонимайзеры.

**Однако следует помнить, что каждое твое действие в Интернете содержит информацию о том устройстве, с которого ты это делал – например о телефоне или компьютере. А твой Интернет-провайдер видит все, что ты делаешь в Интернете несмотря на любую программу. Следовательно, эта информация может быть доступна кому угодно: от сотрудника полиции до преступника.**

**Важно помнить, что Интернет – это такое же публичное пространство, как улица, парк или школа. Там действуют те же правила – общайся прилично, соблюдай правила вежливого поведения и относись к другим людям так же, как хочешь, чтобы относились к тебе.**

Ведь каждое действие или грубость в Интернете может иметь последствия. **Клевета и оскорбление являются противоправными деяниями, за совершение которых предусмотрена ответственность.** Уважай других людей, относись с пониманием и состраданием к чужой беде. Научись ставить себя на место другого человека. А также больше времени проводи в реальном мире, общаясь с друзьями по-настоящему, а не в сети.

## **АНОНИМНОСТЬ В СЕТИ – МИФ!**



Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»

# ФОРМУЛА ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Памятка для подростков

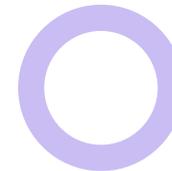


Москва, 2022





Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»



# ФОРМУЛА ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Памятка для подростков

12+

Москва, 2022

## ПРИВЕТ!

Как ты наверняка знаешь, некоторые люди ведут себя небезопасно для них самих — понапрасну рискуют жизнью, не берегут здоровье или нарушают закон.

Ты когда-нибудь задумывался о том, почему люди так поступают?

И какие же существуют способы по-настоящему хорошо занять себя?

Ответы ты найдёшь в этой памятке!



## О ЧЁМ МЫ БУДЕМ ГОВОРИТЬ?

Ты растёшь и взрослеешь, и со временем обретаешь всё больше прав, которые уравниваются обязанностями. Другими словами, ты становишься всё больше зависящим сам от себя, и всё меньше — от своих родителей. Поэтому ты должен уметь противостоять угрозам твоей безопасности, которые будут окружать тебя по мере взросления.

### Угроза для твоей безопасности существует:

- когда ситуация вызывает **негативные переживания**, порождает у тебя тревогу и страх, приводит тебя к ощущению беспомощности, переживанию одновременно невозможности так жить дальше и изменить ситуацию;
- когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в **незаконную деятельность**;
- когда нарушаются **твои права** на благополучие и защиту.

### ❗ ВАЖНО!

Для тебя, как для взрослеющего человека, становится необходимым знать о том, как не оказаться вовлеченным в рискованное и зависимое поведение, и знать, когда и как обращаться за помощью.



## РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

**Рискованное поведение** — это любое поведение, которое может навредить твоему здоровью или здоровью окружающих.

Для тебя как для подростка естественно стремление к самовыражению. Некоторые подростки при этом стремятся проверить себя, бросать вызов обществу и самому себе. На это подростки направляют свою энергию, совершают рискованные поступки, зачастую не задумываясь о последствиях или относясь к ним безразлично.

Поэтому в подростковом возрасте становится так важно **знать себя** и знать, в какое **позитивное русло** можно направить свою энергию.

Жизнь ценна и уникальна. А настоящее удовольствие от жизни можно получить, если уважать свою жизнь и улучшать жизнь людей вокруг!



### Цитата:

Не старайтесь стать успешным человеком, а лучше станьте достойным человеком.

Альберт Эйнштейн

## УПРАЖНЕНИЕ

Запиши на листе бумаги, почему жизнь человека представляет собой высшую ценность. Постарайся привести столько ответов, сколько можешь.

После того, как список будет закончен, огляди его полностью. Подчеркни или обведи те из них, что ты считаешь важнейшими.

Результаты можешь обсудить с родителями или друзьями.

### ❗ ВАЖНО!

Вспомни своих близких — кого любишь ты, и кто любит тебя. Задай себе вопросы:

Хотели бы эти люди, чтобы ты рисковал собой? Почему они сами не рискуют собой?

### ❗ ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

Многие виды рискованного поведения, помимо очевидного риска здоровью и общественной безопасности, наказуемы не только административно, но и уголовно.

Например, действия, угрожающие безопасной эксплуатации транспортных средств (например, проезд на поезде в непригодных для этого местах), наказуемы уголовно, в том числе лишением свободы на срок до двух лет (статья 267.1 Уголовного кодекса Российской Федерации).

## ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Аддиктивным (зависимым) поведением или **аддикцией** называют стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния. Обычно под этим подразумевается приём **психоактивных веществ**: никотина, алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ. Существуют и **нехимические зависимости**, где человек оказывается зависим не от какого-либо вещества, а от какого-то действия, вызывающего удовольствие — например, интернет-зависимость: бесконечный веб-сёрфинг и предпочтение виртуального общения реальному.

Главная причина развития зависимого поведения, по своей сути, одна: человека не устраивает реальность. Поэтому он стремится сбежать от реальности, заместить **удовлетворение от реальности** удовольствием от её заменителей.

Кроме того, нередко подростки вовлекаются в зависимое поведение не потому, что оно им нравится само по себе, а потому что таким образом они ищут одобрения у сверстников или считают, что употребление психоактивных веществ — это привлекательно, круто.



### Цитата:

Человек нуждается не в разрядке напряжения любой ценой, но в возбуждении потенциального смысла, который он должен реализовать.

Виктор Франкл

**Задайте себе вопросы:**

Правильно ли переступать через себя и свои потребности, кривить душой в угоду людям, которые не принимают тебя таким, какой ты есть? Кто более привлекателен — курящий человек, злоупотребляющий алкоголем или здоровый и уверенный в себе человек?

Любая зависимость отворачивает человека от реальности, у чего всегда есть негативные последствия. Здоровье неизбежно ухудшается, какую бы зависимость он ни выработал. По-настоящему здоров тот, кто свободен от психоактивных веществ, от пагубных пристрастий и вредных привычек. Он не бежит от реальности, но активно меняет её в лучшую сторону.

**УПРАЖНЕНИЕ**

Для того, чтобы справляться с трудностями, нужно знать себя. Возьми лист бумаги и озаглавь его «Мои сильные стороны».

Напиши не меньше 20 пунктов, какие твои особенности, качества и способности помогают тебе в жизни?

Любые зависимости уничтожают в человеке лучшее, поэтому важно одновременно и беречь свои сильные стороны, и опираться на них в решении жизненных трудностей.

**Ты должен знать**

Уголовно наказуемыми являются почти любые действия, связанные с наркотическими средствами и психотропными веществами: наказание следует за приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку, их хищение и контрабанду. За эти преступления в зависимости от их тяжести может быть предусмотрено наказание в виде лишения свободы (статьи 228–229.1 Уголовного кодекса Российской Федерации).

Обрати внимание! Преступлением является даже склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (статья 230 Уголовного кодекса Российской Федерации). За склонение несовершеннолетнего предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок от десяти до пятнадцати лет.

**ЕСЛИ СЛОЖНО ВЛАДЕТЬ СОБОЙ**

Кажется ли тебе иногда, что люди настроены против тебя? Что тебе хотят зла, не понимают и хотят тебя ограничивать, сдержать?

Испытывать негативные эмоции естественно, но выплёскивать гнев и раздражение на окружающих — попросту неприлично. В обществе всегда ценится уравновешенность, самообладание, способность легко общаться и противостоять агрессии.

В этом людям помогают навыки саморегуляции. Если ты чувствуешь, что нуждаешься в оттачивании навыков саморегуляции (или если тебе об этом говорят окружающие), лучше всего обратиться с этим к психологу — в школе или центре помощи семье и детям.

Самостоятельно ты можешь попробовать использовать следующие простые **подсказки, как лучше владеть собой:**

**Переключение внимания.** Если тебя что-то жутко раздражает, выводит из себя, переключи своё внимание с этого. Займись какой-то деятельностью, подвигайся: это будет эффективнее пассивных видов переключения (например, веб-сёрфинга или прослушивания музыки).



**Контроль дыхания.** Если ты никак не можешь успокоиться, сделай глубокий вдох, отсчитывая в голове четыре секунды. После этого сделай выдох, просчитав шесть секунд. Повторяй несколько минут, пока не почувствуешь, что стало легче.



**Разрядка.** Когда ты чувствуешь, что ты не можешь держать всё в себе, — дай этому выход. Главное — сделать это без вреда для окружающих. Нет ничего плохого в том, чтобы дать выход слезам, если они просятся наружу: плач — самая естественная реакция человека на сильный стресс. Можешь выместить обиду на боксёрскую грушу, изорвать в клочья старую газету, с размаху разбить об стену набитый песком воздушный шарик, полопать пузырячатую пленку и так далее.



**Цитата:**

Если я хочу способствовать личностному росту других в отношениях со мной, то должен расти сам; и хотя зачастую это болезненно, но очень обогащает.

Карл Рэнсом Роджерс

Бывает и такое, что источник твоего плохого настроения — трудности в общении с окружающими. Зачастую непонимание одних людей другими и противоречия приводят к конфликтам. Конфликты — естественная часть жизни. Так или иначе они неизбежно присутствуют в жизни каждого — противоречия, лежащие в их основе, являются следствием того, что все люди разные. Однако выходы из конфликтов тоже бывают разными.

К счастью, любой конфликт можно урегулировать или значительно ослабить, если сознательно выбрать **верную стратегию**. На следующей странице ты можешь узнать больше о стилях поведения в конфликте.

Разумеется, наиболее выгодный для людей выход при возникновении противоречий — это **СОТРУДНИЧЕСТВО**.

Также, помимо осознанных стратегий поведения в конфликте, довольно немало неприятных ситуаций в жизни происходит из-за импульсивных или неосознанных грубостей, которые люди допускают в сторону собеседников. Поэтому также нужно помнить:

- ❗ Прежде, чем СКАЗАТЬ что-либо, ДУМАЙ!
- ❗ Прежде, чем что-то СДЕЛАТЬ, ДУМАЙ!
- ❗ Всегда лучше взять паузу на минутку и подумать заранее, чем извиняться часами, когда будет уже поздно.

**❗ ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ**

Грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, называется хулиганством и в зависимости от его содержания, мотива, цели и обстоятельств совершенных действий является уголовно наказуемым — вплоть до восьми лет лишения свободы (статья 213 Уголовного кодекса Российской Федерации).

## СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

**Доминирование** — активный, не стремящийся к сотрудничеству стиль. Одна из сторон отстаивает свои интересы, игнорируя или **подавляя интересы другой стороны**.



**Уход от конфликта** — пассивный и не стремящийся к сотрудничеству стиль. Не исключается, что конфликт разрешится сам собой. Поэтому разрешение конфликтной ситуации постоянно **откладывается**, используются различные полумеры, чтобы её не обострять.

*Уход от конфликта и доминирование, бывает, не только не способствуют эффективному разрешению противоречий, но могут и усугубить негативное отношение к тому, кто их использует. Поэтому всегда держи в голове, что бывает более эффективно прибегнуть к одной из трёх других стратегий.*

**Уступка** — пассивный, основанный на сотрудничестве стиль, когда **интересы другой стороны** не только учитываются, но и могут ставиться **выше собственных**. К сожалению, не всегда это необходимо и не всегда эффективно сохраняет ваши отношения. Особенно неприятно использовать эту стратегию в ситуациях, где ты отстаиваешь свои принципиально важные позиции.



**Компромисс** — обе стороны конфликта идут на **взаимные уступки**, частично отказываясь от своих требований. В результате доброжелательных переговоров и взаимных уступок стороны приходят к соглашению в равной степени выгодные им.



**Сотрудничество** — активный, стремящийся к **совместному достижению целей** стиль. Это обеспечивается стремлением решить проблему, выяснить и снять разногласия, обменяться информацией, видеть в конфликте стимул к конструктивным решениям — к **обоюдной «победе»**.



### УПРАЖНЕНИЕ

Возьми лист бумаги и расчерти его на **четыре сектора**, как на рисунке справа. Столбец слева будет «Вопросами», столбец справа — «Ответами».

Запиши в **верхнем левом** уголке вопросы, которые задавались тебе в конфликтах, имевших место в твоей жизни. А **справа в верхнем** углу попробуй сформулировать ответы, которые ты мог бы дать в будущем, если ещё раз услышишь подобные вопросы. Сформулируй ответы так, чтобы они не обостряли конфликт, постарайся отнестись к собеседнику с уважением.

В **нижнем левом** уголке запиши вопросы, которые ты мог бы задать людям, озвучивавшим тебе претензии. Эти вопросы должны вести к разрешению конфликта — постарайся сформулировать их вежливо, интересуясь мнением человека. Эти вопросы не должны ставить в тупик; желательно задавать их так, чтобы ты смог через них лучше узнать собеседника.

А теперь посмотри на свои вопросы. Представь, что отвечать на них тоже предстоит тебе. Выглядят ли они достаточно дружелюбно? Оскорбил бы тебя такой вопрос? Подкорректируй вопросы, если нужно.

Когда ты достаточно «отполируешь» вопросы нижнего левого уголка, ты можешь задать их этим людям. Ответы можешь записать в **нижний правый** уголок.

### Вопросы

*Почему ты так часто себя ведёшь?*

*Где твоя совесть?*

*Чем ты думаешь?*

...

~~*Почему тебе заботит, какую музыку я слушаю?*~~

*Какую музыку считаешь хорошей ты?*

~~*Почему ты думаешь, что знаешь, что мне надо?*~~

*Что бы сделала ты на моём месте, и почему?*

~~*Что тебе от меня нужно?*~~

*Как ты считаешь, существует ли решение, что устроит нас обоих?*

~~*Почему ты мне всё запрещаешь?*~~

*Какие ты видишь негативные последствия в этом моём поведении?*

...

### Ответы

*Я не пытаюсь вести себя плохо, прошу прощения, если так показалось.*

*Я прошу прощения за случившееся, мне действительно совестно.*

*Думал головой, но предусмотреть всего не смог. Впредь буду осторожнее.*

...

Ты активен, хочешь выражать своё мнение? Готов открыто высказывать свою позицию? Хочется изменить мир к лучшему? Это замечательно, и это естественно для взрослеющей личности.

Тебе предлагают принять участие в какой-нибудь акции или манифестации или присоединиться к какому-то молодёжному движению? Иногда это выглядит очень просто: один клик, и ты выразил поддержку в интернете. Однако привлекательная простота может скрывать истинный замысел того, кто пытается тобой **манипулировать**.

## КАК РАСПОЗНАТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ

Да, речь именно о манипуляции. Для того, чтобы завлечь тебя в какие-то экстремистские организации, их могут «рисовать» для тебя привлекательными, манящими: могут обещать сделать тебя «сильным», обеспечить тебя поддержкой в твоих начинаниях, поддерживать твои интересы. Воздействовать на тебя могут даже через твоих друзей, — будучи вовлечёнными в экстремистские сообщества, новички всегда получают задание **вовлечь своих знакомых**.

Чтобы противостоять манипуляциям, нужно всегда осознавать, **каковы цели** движения, что ты поддерживаешь. **Поинтересуйся**, какая цель мероприятия, на которое тебя приглашают. **Спроси совета** у родителей или классного руководителя, воспитателя, другого взрослого, которому доверяешь.

Покинуть экстремистское сообщество может быть непросто, человека могут пытаться удерживать шантажом, обманом и даже угрозами. Если человек уже попал в сети манипуляторов, начинает действовать психология толпы, которой крайне трудно противостоять. В результате люди **по чужому наущению** делают то, на что сами бы никогда не пошли. А ответственность настигает всегда!

**Поэтому, чтобы не выпутываться из неприятностей, лучше в них не попадать.**

### Цитата:

Воспитание имеет целью сделать человека самостоятельным существом, то есть существом со свободной волей.

Георг Вильгельм Фридрих Гегель

## Умей сказать НЕТ!

Уверенно отказывать тем, кто пытается склонить тебя к тому, чего ты сам не хочешь, можно несколькими способами:

**«Нет, спасибо».** Чтобы сохранить отношения с человеком, вы можете выразить ему благодарность за его предложение. *«Спасибо, что предложил, но нет».* *«Спасибо, но сейчас я этого не хочу».* *«Я благодарен вам за предложение, но сам я предпочитаю другое».*

**Категорический отказ.** Если предложение абсолютно неприемлемо, ты просто обязан это подчеркнуть. *«Нет, это неприемлемо!»* *«Нет, я никогда на это не пойду!»* *«Нет, ни за что!»* Голос при этом должен быть твёрдым, громким и жёстким.

**Лучшая защита — нападение.** Если на тебя давят, попробуй задавать ему вопросы, причём с позиции силы. *«Зачем тебе это от меня?»* *«Чем это тебе поможет?»* *«Почему я должен тебя слушать?»* *«Ты думал о том, к чему это приведёт?»*

**Предлагай альтернативы.** Зачастую отказаться бывает сложнее, чем перенаправить собеседника в другое русло. *«Нет, давай лучше сходим в парк».* *«Почему бы вместо этого нам не пойти в спортзал вечером?»*

**Не забывай о себе!** Зачастую манипуляторы давят на то, чтобы ты помог им или третьим лицам, но ты должен помнить о своих интересах. То, что ты делаешь, всегда должно приносить тебе пользу в будущем. Если ты сомневаешься в том, что выполнение просьбы принесёт тебе пользу, ты имеешь полное право отказывать. *«Нет, мне это не интересно».*

### ❗ ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

В случае неоднократного нарушения установленного порядка организации либо проведения собрания, митинга, демонстрации, шествия или пикетирования одним из видов наказания и иных мер уголовно-правового характера является лишение свободы на срок до пяти лет (статья 212.1 Уголовного кодекса Российской Федерации).

## ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО НА ДУШЕ

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с собственными переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации.

Тебе кажется, что тебя никто не понимает? Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

Если твоё положение настолько тяжело, что на душе тяжесть — помни, **выход есть!**

Не держи в себе мысли и чувства! Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители, близкие, родные люди. У них ты всегда можешь найти совет, помощь, защиту.

### ❗ ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

Если по каким-то причинам ты не можешь обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в Центре помощи семье и детям. Психолог поможет справиться со стрессом, подскажет, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями либо действовать в иной сложной ситуации.

К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с другим человеком, или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. Друзья, конечно, могут эмоционально поддержать, дать утешение, но у твоих ровесников, как правило, меньше опыта в разрешении сложных ситуаций. Найти наилучшее решение надёжнее со взрослым — родителем, педагогом или психологом.



### УПРАЖНЕНИЕ

Помочь самому себе бывает возможным, если помогать другим. Попробуй представить, что к тебе за помощью обращается твой друг — человек, которого ты ценишь и уважаешь. Он говорит, что разочарован в жизни и зол на себя, весь мир и судьбу.

Напиши не меньше 10 высказываний, какими словами ты постарался бы ему помочь. Это будут слова поддержки? Может, это предложения или дельные мысли о смысле жизни? Ты волен выбирать, главное помнить, что твой друг доверил тебе свои мысли и эмоции, потянулся к тебе за помощью: отнесись с уважением к его точке зрения и не говори ему что-то, унижающее его проблему.

Когда закончишь составлять эти высказывания, осмотри их и запомни. Вернись к этому списку через несколько дней — хочешь ли ты немного изменить некоторые формулировки? Хочешь ли ты ещё что-то добавить?

Теперь, если в жизни тебе придётся столкнуться с трудностями, ты можешь вспомнить это упражнение. Именно тогда это упражнение принесёт тебе пользу, ведь человек, которому ты помогал — это ты сам.



### Цитата:

Имея конкретную цель, человек чувствует себя в состоянии преодолеть любые проблемы, так как в нём живёт его будущий успех.

Альфред Адлер

## КАК СЕБЯ ПРИМЕНИТЬ?

У каждого человека в жизни есть выбор, как применить свои знания, умения и навыки. Именно сейчас для тебя открыто огромное множество путей.

Узнать больше об окружающем мире, обогатить речь, а также развить умственную деятельность тебе помогут книги. Чтение может натолкнуть тебя на много правильных мыслей.



## ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!

Для здоровья нет ничего полезнее физкультуры! Спорт укрепляет не только тело, но и дух. Попробуй разные виды спорта: футбол, волейбол, плавание, гимнастика, единоборства, стрельба из лука, баскетбол... Выбор разнообразен — и даже если рядом нет спортивных секций, заниматься спортом легко: достаточно доступны для любого бег, воркаут, велосипед, скейтборд, скакалка и многое другое.



## РЕАЛИЗУЙ СВОЙ ТАЛАНТ!

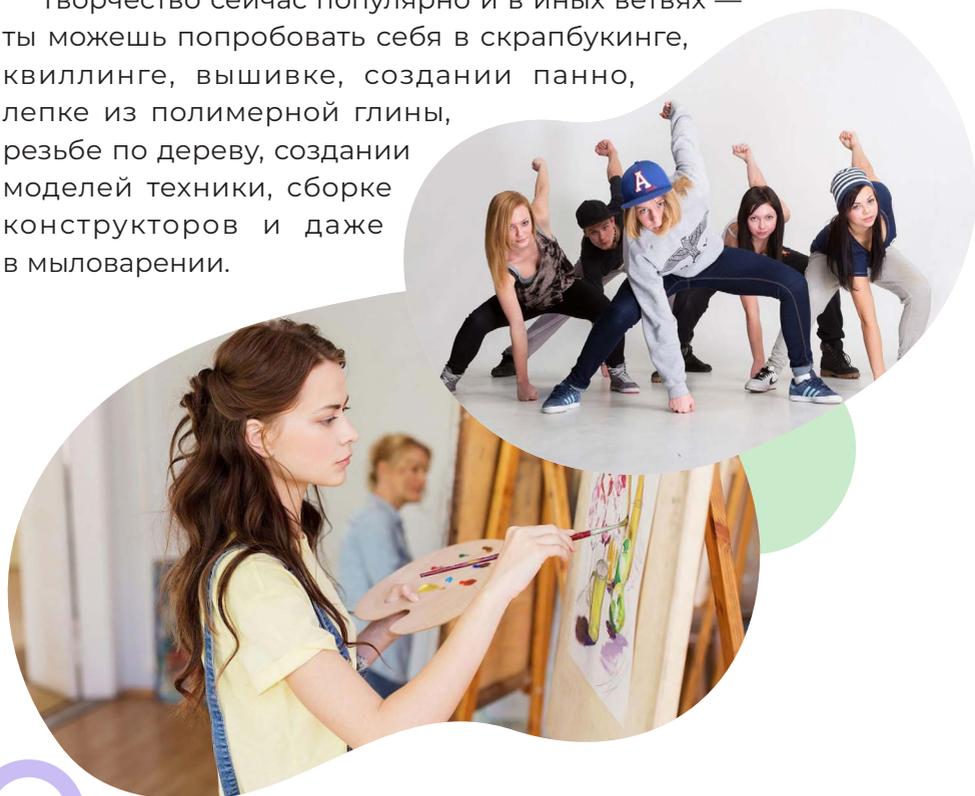
Почему бы не дать выход своим эмоциям, способностям и фантазии? Начни свой путь в искусстве — попробуй себя в актерском искусстве, рисовании, пении, танцах!

Непрост и сложен, но похвален путь музыканта — и необязательно он начинается в музыкальной школе. Может, среди твоих знакомых есть те, кто сможет обучить игре на гитаре?

Овладей словом и стань писателем — начать можешь с написания коротких рассказов.

Чтобы заниматься фотоискусством, ныне достаточно иметь смартфон — освой несколько уроков в интернете и совершенствуйся как фотограф. Каждый день рождает десятки потенциальных красочных кадров.

Творчество сейчас популярно и в иных ветвях — ты можешь попробовать себя в скрапбукинге, квиллинге, вышивке, создании панно, лепке из полимерной глины, резьбе по дереву, создании моделей техники, сборке конструкторов и даже в мыловарении.



## ПРОЯВИ ЗАБОТУ

Всегда приятно получать заботу, но проявлять тепло к людям может быть ещё приятнее. Начать можно со своих близких. Такой простой пример, как рукописные письма бабушкам и дедушкам, тетям или даже друзьям, живущим в другом городе, — это то, что было обыденно для поколения твоих родителей, но сейчас редко и оттого особенно ценно. Написание писем — это искусство, которое быстро исчезает среди молодого поколения, так что это не только увлекательный, но и познавательный опыт.

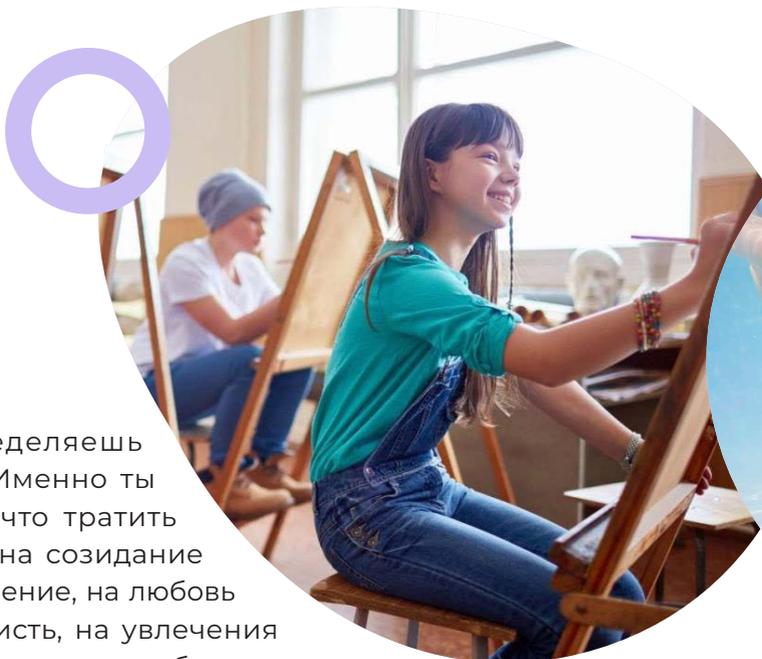
Во многих городах есть волонтерские отряды, занимающиеся помощью уязвимым группам — пожилым людям, малоимущим, семьям с больными людьми и так далее. Ты можешь узнать у взрослых, есть ли у тебя возможность вступить в такой отряд.

### ❗ ВАЖНО!

Необязательно вступать в какие-либо отряды, чтобы просто быть хорошим человеком, помогающим окружающим.



Ты сам определяешь свою жизнь. Именно ты решаешь, на что тратить свои силы — на созидание или на разрушение, на любовь или на ненависть, на увлечения или на скуку. Мир вокруг тебя строится тобой, твоими усилиями и твоими убеждениями. Отношения с людьми, отношение к себе, отношение к будущему — важнейшие составляющие твоей счастливой жизни, и ты можешь менять её к лучшему сам.



**ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ  
УДАЧИ В ЭТОМ!**









## Как научиться говорить «нет»?

NO!



Как отказать человеку и чувствовать себя при этом комфортно и спокойно — не мучиться угрызениями совести? Как говорить «нет» так, чтобы не портить ни с кем отношения?

**Запомни!**

**Что чем проще отказ, тем он убедительней.  
«Нет», произнесенное уверенным тоном, дает понимание того, что просьба однозначно отвергается.**

Но бывают случаи, когда надо объясняться подробнее — чаще всего, с довольно близкими людьми.

### АЛГОРИТМ ЭФФЕКТИВНОГО ОТКАЗА:

1. Сначала проясним ситуацию: что конкретно хочет человек, и почему именно от тебя.
2. Для этого надо не стесняться задавать прямые вопросы типа: *«А почему именно ко мне ты обратился с этой просьбой? Почему ты не сделаешь это сам?»*
3. Обсуди с товарищем последствия своих действий *«Если я сейчас это сделаю, то потом...»*, *«Если мне придется сделать за тебя это, тогда я...»*
4. Если есть приемлемые варианты помощи, то предлагай их: *«Давай мы поступим иначе...»*, *«Давай вместо этого мы с тобой...»* — твой собеседник увидит, что ты действительно хочешь помочь, но не так, как он тебе предлагает.
5. Если тебя не услышали или не захотели слушать — решительно говори «нет» и заканчивай разговор. При этом попрощайся как обычно и сообщи, что «на связи». Это нужно для того, чтобы не возникло неловкости. Этим ты даешь понять, что уходишь именно сейчас и именно от этой ситуации — от предложения, просьбы.
6. Не ведись на шантаж: *«Если не сделаешь — не буду дружить с тобой»*. Будет, но уже поостережется ставить тебе ультиматумы и будет уважать твое мнение.
7. Оставайся спокойным: не обижайся, не кричи.

### Вот несколько примеров уверенного «нет»:

1. Вежливого «Нет», «Нет, не хочу», «Нет, спасибо» обычно достаточно. Люди понимают, что ты не хочешь того, что тебе предлагают

– Сваливаем с уроков?  
– Нет, я пас.

2. Иногда кажется, что простое «нет, спасибо», не работает — люди продолжают излагать просьбы или предложения. Их может остановить повторным отказом.

– Сваливаем с уроков?  
– Нет, я пас.  
– Да, давай, мы же друзья!  
– Нет, я действительно не хочу!



3. Можно объяснить причину своего отказа.

- Давай пошляемся в парке\торговом центре...
- Нет.
- Ну что, пойдём?
- Я планирую сегодня подготовиться к химии, а то и так уже завалил предыдущую работу.

4. В каких-то ситуациях можно изменить тему разговора.

- Ну, что, в парк?
- Ты видел у Андрея новую игру?

5. Может случиться, что проситель будет настаивать. Тебя могут обзывать слабаком, трусом, зубрилой и т. д. В этой ситуации попытайся оставаться спокойным, не поддаваться на провокации, не ссориться.

- Уходим с химии?
- Нет, я остаюсь.
- Конечно, ты просто трусишь!
- Думай, как хочешь. Мне эта идея не нравится.

**Важно знать!**



**Ты вправе отстаивать личные границы и защищать свои потребности, но если чувствуешь, что на тебя давят, и тебе тяжело противостоять напору, то смело обращай за помощью к классному руководителю, психологу, своим близким и друзьям.**

**Обращаться за помощью — не признак слабости, а шаг человека, который ценит и любит себя.**



Государственное казенное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции» (ГКУ «ЦПРК»)



664013, г. Иркутск,  
ул. П.Красильникова, 54А



тел. (3952) 47-83-54; 47-82-74



e-mail: [cpnn@bk.ru](mailto:cpnn@bk.ru)  
сайт: [cpnk.obrazovanie38.pf](http://cpnk.obrazovanie38.pf)



<http://vk.com/public77316748>



**Помни!** У каждого гражданина Российской Федерации наряду с правами существуют обязанности. Так, например, согласно Федеральному закону № 273 «Об образовании в Российской Федерации» обучающиеся обязаны заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному, физическому развитию и самосовершенствованию. Это общепринятая социальная норма и требование закона.

**Сниффинг является разновидностью токсикомании и наказуем!**

Потребление одурманивающих веществ в общественном месте в соответствии с частью 2 статьи 20.20 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях влечет наложение административного штрафа или административный арест.

- Законы определяют твои права, обязанности и ответственность как гражданина Российской Федерации.
- Зная свои права, ты предъявляешь свои законные требования, можешь настаивать на их соблюдении, обращаться за их защитой в суд.
- Зная свои обязанности, ты понимаешь, что могут требовать от тебя, законны ли эти требования.
- Зная, за что ты можешь нести ответственность, ты можешь выбирать, быть ли законопослушным гражданином или понести наказание за противозаконные действия.



**Незнание закона — не освобождает от ответственности!**



*Если у тебя остались или возникнут новые вопросы, ты можешь обратиться к официальным сайтам в сети «Интернет», а также позвонить по указанным телефонам и получить подробную консультацию.*

Получить квалифицированную помощь по проблемам, связанным с предупреждением наркомании и токсикомании на территории Иркутской области, ты можешь по телефонам:

Служба круглосуточного телефона доверия по проблемам наркозависимости «Центра профилактики наркомании» - **88003500095**;

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области — **8 (3952) 24-18-45**;  
телефон доверия полиции Иркутской области - **8(3952) 21-68-88**.

Обратиться за психологической помощью ты можешь в «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» по телефонам: **8 (3952) 47-83-54** или **47-82-74**

Если ты оказался в сложной жизненной ситуации, твои права кем-либо нарушаются, на твои законные интересы посягают или у тебя назревает конфликт с законом, но ты не знаешь как этого избежать, не отчаивайся! Не принимай скорых опрометчивых решений! Задай вопрос «виртуальному юридическому консультанту». Ответы юриста будут публиковаться на сайте с соблюдением анонимности, а кроме того - направляться на твой электронный адрес.

Если у тебя возникли вопросы, проблемы или просто сомнения в правильности принятого решения, обращайся за помощью!

<https://podrostok.edu.yar.ru/>



**8 800 200 01 22**

Уполномоченный по правам ребенка  
Иркутской области  
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации  
и коррекции»



**ВНИМАНИЕ!  
ОПАСНО!**



*вся правда о ...*

ИРКУТСК

2020

Современный мир - это мир скоростей, стремительного темпа жизни, компьютерных технологий и возможностей, соблазнов и искушений.

Жить в нем и **интересно**, и **сложно**....



**“Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.”**

**УВЫ**, в последнее время появился новый вид токсикомании—сниффинг, при котором идет сильное отравление организма газом.



### Чем опасен СНИФФИНГ?

**Газ**, минуя желудочно – кишечный тракт и печень, **сразу попадает через легкие в кровь и поступает в головной мозг**, вытесняя из него кислород.

Постоянное кислородное голодание приводит к снижению интеллекта, ухудшению памяти. Вдыхание этой смеси может **повлечь за собой более тяжелые и необратимые последствия:**

- паралич дыхательного центра в головном мозге;
- удушье;
- токсический отек мозга;
- отек легких;
- закупорку дыхательных путей рвотой;
- аритмию, остановку сердечной деятельности и т.д.

### Признаки отравления газом из зажигалки или баллончика



расширение или сужение зрачков



изменение цвета кожи



тошнота или рвота



состояние опьянения, но без запаха алкоголя и табака



проблемы с дыханием



головокружение

**ВСЕ ЭТИ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ!!!**

Тебе это надо?!

Всегда есть альтернатива!!!



### Помни!!!

Нашим сознанием иногда пытаются манипулировать (управлять).

Главное—вовремя отказаться и сделать правильный выбор в пользу себя и своего здоровья!

**Есть способы как сказать НЕТ!!!**



### Как сказать «НЕТ»

1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете в виду?») или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я..»).
3. Остаться спокойным и сказать: «Нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «Нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «Нет» без объяснений. (Если Вы отказали, человек может попытаться манипулировать Вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).

### Современная молодежь!

Самая динамичная и инициативная часть общества, обладающая огромным социальным, интеллектуальным и творческим потенциалом.

Вы, способны быстро принимать решения в стремительно меняющейся ситуации, постоянно учиться, предлагать свежие идеи, так необходимые для развития общества.



## «Мой счастливый день»: как поменять настрой с минуса на плюс?



У каждого из нас бывают непростые дни, когда настроение на нуле и жизнь кажется безрадостной. Но как бы трудно не было, нисколько не сомневайтесь в том, что этот этап не вечен.

На наше счастье существует способ, который помогает отвлечься от грустных мыслей — техника «Мой счастливый день».



*Вспомните радостные и удачные дни, когда получали удовольствие от жизни — вы тогда были уверены в своих силах, смотрели на жизнь оптимистично, были полны позитивной энергией. Мы можем возвращаться в наше прошлое и вспоминать, что важного и позитивного было в нем, какие мы тогда были, и благодаря чему у нас получалось позитивно смотреть на мир и радоваться каждому дню. Эти воспоминания помогут понять, на что сейчас можно опереться в поисках внутреннего ресурса.*

### КАК ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

#### Анализируем прошлое

1. Вспомните такой день и нарисуйте его в мельчайших деталях и красках, подпишите дату. Хорошенько подумайте:
  - ? что было особенного в том дне, чем он запомнился?
  - ? Что вы чувствовали в тот период времени, какие переживания вас наполняли?
  - ? Что вам давало ощущение счастья или просто позитива?
  - ? Что нужно сейчас, чтобы просыпаться и засыпать в хорошем расположении духа?
  - ? Что в вашей жизни уже есть для счастья, а чего пока не хватает?
  - ? Насколько счастье зависит от внешних условий, а насколько – от внутреннего состояния?
  - ? Чему вас научил тот день?
  - ? Что из ощущений того времени можно использовать для настоящего?
2. Вспомните день или даже несколько, когда вам удалось справиться с чем-то сложным или найти неожиданное решение: что тогда помогло?

*Это может быть какое-то качество или жизненный принцип, чей-то совет, какая-то установка. Например, «Лучше сделать и жалеть, чем жалеть о том, что не сделал», «и это пройдет», «если зачеркнуть минус, то получится плюс», «Случилось — сделал вывод и живу дальше»*

3. После того, как вы найдёте то, что вас поддерживает и придает сил, сделайте это своим творческим символом или талисманом и попробуйте облечь в какую — то форму или визуализировать в картинке. Это может быть коллаж из журналов или фотографий, рисунок, фраза на листочке, убранный в кулон или кошелек,

вышитый символ. Носите его всегда с собой и помните о том ресурсе и позитивном настрое, который у вас есть.

### Позаботьтесь о будущем

1. Когда настроение снова улучшится, и ваши дни опять будут радовать вас, напишите письмо в свое будущее, чтобы прочитать его, когда снова будет трудно.

*В этом письме расскажите, о чем вы думаете в этот хороший момент вашей жизни, что чувствуете и благодаря чему этот день удачный и позитивный, что помогло сделать его таковым, какие усилия и действия вы совершили для этого.*

2. Сделайте себе несколько напоминаний о том, что еще можно сделать в трудный и безрадостный момент, чтобы вернуть себе позитивный настрой, и отметьте, что совсем не нужно делать, чтобы не загнать себя в угол.
3. Запечатайте письмо и спрячьте его до нужного времени в тайное место, о котором знаете только вы.



**Помни!** Любой трудный день вы всегда можете разделить с нами и получить поддержку и помощь.



Государственное казенное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции» (ГКУ «ЦПРК»)



664013, г. Иркутск,  
ул. П.Красильникова, 54А



тел. (3952) 47-83-54; 47-82-74



e-mail: [cpnn@bk.ru](mailto:cpnn@bk.ru)  
сайт: [cpnk.obrazovanie38.rf](http://cpnk.obrazovanie38.rf)



<http://vk.com/public77316748>