

ТВОЕ БУДУЩЕЕ
В ТВОИХ РУКАХ!



Если информации из брошюры окажется недостаточно или у тебя будут вопросы - ты всегда можешь обратиться в Фонд «Безопасный дом»

- по телефону **+7 926 073 95 75**,

- по эл. почте **jewelgirls@yandex.ru**,

- или отправив личное сообщение на страницах Фонда в социальных сетях:

vk.com/safehousefoundation

facebook.com/safehousefoundation

МОЙ ВЫБОР – БЕЗОПАСНОСТЬ!

Информационная брошюра
для подростков и молодежи



Брошюра разработана и напечатана в рамках проекта
"Создаем безопасное будущее вместе" Фонда
"Безопасный дом", осуществляемого за счет субсидии
Комитета общественных связей города Москвы.

Москва, 2018

Из этой брошюры ты узнаешь, как безопасно искать работу, строить отношения с людьми, как не попасться мошенникам в жизни и в Интернете, и где найти помощь, если попал в беду.



Если информации из брошюры окажется недостаточно или у тебя будут вопросы - ты всегда можешь обратиться в Фонд «Безопасный дом»

- по телефону **+7 926 073 95 75**,
- по эл. почте **jewelgirls@yandex.ru**,
- или отправив личное сообщение на страницах Фонда в социальных сетях:

vk.com/safehousefoundation

facebook.com/safehousefoundation

СОДЕРЖАНИЕ:

Паспорт и другие документы	3	
Поиск работы	7	
Планирование бюджета	21	
Досуг	25	
Поездки за границу	27	
Интернет	31	
Отношения	35	



ПАСПОРТ И ДРУГИЕ ДОКУМЕНТЫ

У каждого человека должен быть набор документов. Они нужны, чтобы получать бесплатную медицинскую помощь, обращаться в полицию в случае неприятностей, выезжать за границу, устраиваться на работу, оформлять счета в банке и многое другое.

Их не так много, вот эти документы:



Паспорт (его еще называют "общегражданский паспорт") -

это удостоверение личности.

В паспорте указываются твое имя и фамилия; дата и место рождения; адрес, где ты живешь, или твоя постоянная регистрация (также ее называют "прописка"); ставятся отметки о заключении брака и наличии детей.

Общегражданский паспорт выдают в МФЦ (МногоФункциональном Центре)* в твоём районе. Паспорт - основной и главный документ. Первый паспорт выдается в 14 лет, его необходимо поменять в 20 лет, а после - еще раз поменять в 45 лет. В паспорте ничего нельзя писать самостоятельно или рисовать - тогда он будет считаться недействительным, придется платить штраф и заново его получать. Если ты потерял или у тебя украли паспорт, им могут воспользоваться злоумышленники - взять на твое имя кредит или как-то еще использовать его в плохих целях. Чтобы этого не случилось, нужно срочно (как только ты обнаружил пропажу) обратиться в отделение полиции в твоём районе и получить справку для восстановления паспорта;

*узнать, где находится МФЦ по твоему району, ты можешь в Интернете на сайте mfc.rf или просто введя в поиске "мфц [название твоего района]" (например: МФЦ Некрасовка)

Заграничный паспорт (его называют "загранпаспорт") - это тоже удостоверение твоей личности, которое работает не только на территории России, но и в других странах. Загранпаспорт потребуется для любых поездок за границу.

Загранпаспорт можно оформить в МФЦ;

ИНН (индивидуальный номер налогоплательщика) - это сертификат, который необходим при оформлении на работу. По номеру, указанному в ИНН, работодатель ежемесячно перечисляет 13% от твоей зарплаты в налоговую службу - это называется подоходный налог. Этот налог платят все работающие люди.



Может показаться, что отдавать каждый месяц 13% от твоей зарплаты - несправедливо. Чтобы понять, зачем это нужно, следует знать, куда идут эти деньги: каждый гражданин отдает часть своей зарплаты в казну*, после чего собранные средства распределяются на обеспечение работы государственных предприятий - больниц, школ, университетов, интернатов, производств, а также правительства, полиции, судов и т.д.

Получается, ты каждый месяц отдаешь часть твоей зарплаты, а взамен можешь "бесплатно" пользоваться медицинскими услугами в государственных больницах (ведь работа врачей и лекарства оплачиваются из казны), "бесплатно" получать профессиональное образование (воспитателям, учителям и другим работникам образования платят за работу также деньгами налогоплательщиков), из собранных денег также платят зарплату полицейским - и они защищают тебя, поддерживают порядок, и многое другое. *Чтобы получить ИНН нужно обратиться в ближайшую налоговую инспекцию или МФЦ;*

*казна - это деньги (в том числе налоговые сборы) и имущество, которые государство распределяет между государственными предприятиями и учреждениями.

СНИЛС (страховой номер индивидуального лицевого счета).

Звучит сложно, но на самом деле это просто документ, подтверждающий твою регистрацию в системе пенсионного страхования. По номеру, присвоенному тебе этим документом, работодатель каждый месяц отправляет данные о налоговых отчислениях (таких как подоходный налог) в Пенсионный фонд России (ПФР). Когда настанет время выходить на пенсию, ее размер будет рассчитан в соответствии с отчислениями, которые твои работодатели делали в течение твоего трудового стажа. *Чтобы получить СНИЛС нужно обратиться в ближайшее отделение ПФР;*



Полис обязательного медицинского страхования (или ОМС) - это документ, который гарантирует тебе бесплатную (помнишь, мы говорили о системе налогов и распределения государственного бюджета - вот пример ее работы) помощь во всех государственных поликлиниках, больницах и прочих медицинских учреждениях в России. Когда ты, на скорой или самостоятельно, оказываешься в больнице или поликлинике - при себе необходимо иметь общегражданский паспорт и полис ОМС. Получить такой полис можно в страховой компании из реестра Московского городского фонда ОМС (список этих страховых компаний есть на сайте www.mgfoms.ru/spravochniki/strakhovie-org).

Также полис ОМС можно сделать в МФЦ.

Военный билет (для мужчин) - нужен при устройстве на работу и поступлении в учебное заведение. Выдается с 18 лет для прохождения военной службы, освобождения от воинских обязанностей или зачисления в запас.

Военный билет выдают в Военкомате по месту регистрации.

Документы об образовании.

Документ, который выдают по окончании коррекционной школы, не является документом об образовании. Его называют документом об обучении, и на основании него ты не можешь поступить в профессиональное учебное заведение. Поэтому, если собираешься пойти учиться дальше в техникум, колледж и т.д., нужно будет окончить программу среднего общего образования в любой вечерней школе и сдать экзамены.

Если ты учился в обычной школе, после ее окончания ты получаешь аттестат о среднем общем (11 классов) или основном общем (9 классов) образовании и сертификаты ЕГЭ или ГИА.

Еще к документам об образовании относятся сертификаты и дипломы о прохождении специальных курсов. Все эти документы нужно бережно хранить - они необходимы для устройства на работу.



Вот главные правила обращения с документами:

- Проверять твой паспорт могут только сотрудники полиции или сотрудники пограничной службы при выезде за границу. НИКОГДА НИКОМУ НЕ ОТДАВАЙ СВОЙ ПАСПОРТ. Не давай свой паспорт на временное пользование, никогда не оставляй его в залог.
- При устройстве на работу достаточно только показать паспорт и другие документы, но не нужно оставлять их (кроме трудовой книжки). Для хранения честным работодателям достаточно копий твоих документов.
- Если потерял паспорт или его украли - немедленно обратись в ближайшее отделение полиции, если потерял за границей - сначала обратись в полицию, а потом в Российское посольство. Адрес и телефон посольства лучше узнать перед поездкой, но в полиции также могут подсказать их.
- Храни все документы в безопасном месте, чтобы они не попали к посторонним людям. Сделай копии всех документов и храни их отдельно. По возможности пользуйся копиями и предъявляй их. Если потерял какой-то из документов - восстановить всегда можно там же, где ты его получил.

ПОИСК РАБОТЫ

Зачем вообще работать?

Перед тем, как начать искать работу, важно разобраться, зачем она тебе нужна.

Работа как способ заработка денег

Если ты хочешь много зарабатывать, нужно будет постараться. Высокую зарплату получают профессионалы – люди с большим опытом работы, которые делают ее на высоком уровне.

Если ты только получил образование и у тебя нет опыта (даже если ты прошел практику, на которой хорошо себя проявил), не стоит сразу рассчитывать на большой заработок.

Также нужно насторожиться, если тебе обещают высокую зарплату, принимая тебя на работу без опыта или даже не по твоей специальности. Чаще всего такие приемы используют мошенники или недобросовестные работодатели.

Что еще важно

Размер зарплаты важен, но это не единственное, о чем следует думать. Работа занимает много времени, поэтому также важно, ЧТО именно тебе предстоит делать (функционал) и С КЕМ работать (коллектив). Работа бывает командной и индивидуальной. В командной работе ты связан с коллегами и вы вместе работаете над решением общих задач. Индивидуальную работу ты выполняешь самостоятельно, без команды. Чтобы работа была в радость, тебе должно нравиться и быть интересно то, что ты делаешь, должны устраивать культура в рабочем коллективе и отношения с начальником и коллегами.

С чего начать

Посоветуйся с друзьями и близкими

Расскажи взрослым, которым ты доверяешь, что хочешь найти работу или подработку. Это может быть твой воспитатель, учитель, педагог, родственник, наставник. Важно, чтобы этот человек знал и понимал тебя, а еще имел свой жизненный опыт и, если нужно, мог подсказать лучшее решение.

Обсуди с друзьями и попроси их рассказать о своем опыте. Возможно, кто-то из них недавно устроился на работу и там еще нужны сотрудники. Еще друзья могут рассказать, где и как искали вакансии, что у них спрашивали на собеседовании, как складывается общение на работе. Может, кто-то уже столкнулся с нечестным работодателем, который не заплатил деньги, не выполнил обещания или плохо обращался с работниками.

Это полезно узнать, чтобы не оказаться в такой же ситуации.

Перед тем, как искать работу, необходимо честно ответить себе на 2 вопроса:
что ты ХОЧЕШЬ делать и
что ты УМЕЕШЬ делать?

Кем работать

Чтобы понять, какая работа тебе подходит, можно пройти тесты по профориентации в Интернете или в центре занятости по месту жительства. Очень важно определиться со списком работ, которые тебе подходят. Можно составить список в порядке предпочтения, с учетом твоего образования и опыта. Когда список готов, можно писать резюме.

Зачем нужно резюме и что в нем должно быть

Резюме - это документ, содержащий информацию, которая нужна при устройстве на работу. Резюме составляешь ты сам, указывая в нем достоверные данные о себе. Сегодня для поиска работы обязательно иметь резюме. Хорошо составленное резюме повышает твои шансы попасть на собеседование! Но это не значит, что в резюме можно писать все что хочется, скрывать важную информацию или указывать ложные сведения, лишь бы произвести впечатление на работодателя. Ведь все тайное рано или поздно становится явным, и ты просто впустую потратишь время.

Отнесись к составлению резюме ответственно. Резюме составляется в электронном виде на компьютере или ноутбуке с использованием программы MSWord (или аналогичной). Лучше использовать шрифт Times New Roman, размер 12. Между разделами необходимо делать пробелы, названия разделов выделять полужирным шрифтом. Желательно, чтобы резюме занимало не больше одного листа, и чтобы в нем не было грамматических ошибок. Также для составления резюме подходят известные сервисы (www.hh.ru, www.rabota.ru), где есть шаблоны резюме.

Итак, что обязательно нужно указывать в резюме:

- **ФИО** - напиши свою фамилию и имя, без сокращений. Отчество можно не писать.

Примеры:

Иванов Иван или Иванов Иван Иванович

Не следует писать: Иванов И.И., Иванов Ваня или Иванов Иван И.

- **Дата, год рождения или возраст (количество полных лет)**

Если тебе еще нет 18 лет, лучше указать дату рождения. От этого зависят условия приема на работу. Если указываешь только возраст, нужно написать сколько тебе полных лет на момент отправки резюме, даже если у тебя день рождения совсем скоро.

Примеры:

«Дата рождения – 01.01.1999», «Дата рождения - 1 января 1999», «Год рождения – 1999», «Возраст – 19 лет».

- **Контактные данные**, по которым с тобой можно связаться – мобильный телефон и адрес электронной почты. Важно, чтобы контакты были указаны верно, и не было проблем с доступом к



телефону или электронной почте. Для общения с работодателями, а также другой деловой переписки, создай электронный адрес, состоящий из твоих основных данных (фамилии, имени) на одном из известных почтовых серверов – www.yandex.ru, www.mail.ru, www.gmail.com. Такой адрес сформирует впечатление о тебе как о деловом человеке, его легко запомнить, при его вводе трудно ошибиться и по адресу сразу ясно, кому он принадлежит.

Примеры:

IvanovIvan@yandex.ru,

Ivanov@mail.ru,

Ivanov_I@gmail.com

- **Образование** - необходимо перечислить названия учреждений, в которых ты учился, название полученной специальности и годы учебы. Школу указывать не нужно!

К основному образованию относится начальное профессиональное образование (профессиональный лицей или училище), среднее специальное профессиональное образование (колледж или техникум) и высшее образование (институт, университет или академия).

К дополнительному образованию относятся курсы, тренинги, повышения квалификации. Важно указывать специализацию – так работодатель получит представление о том, в каких профессиональных областях ты получил знания.

- **Опыт работы** – название организации, в которой ты работал раньше, должность, твои обязанности и сроки работы. Еще можно указать место, где ты проходил практику. Если у тебя есть рекомендательное письмо от работодателя или руководителя практики, напиши об этом (и в случае приглашения на собеседование возьми его с собой). Этот раздел дает информацию работодателю о том, чем ты занимался, какие навыки у тебя есть и что можно применить на практике на другом месте работы.

- **Дополнительные умения** – знание иностранных языков (и уровень владения), знание компьютера, наличие водительских прав и их категория.

Другие сведения (их можно указать по твоему желанию или по просьбе работодателя):

- **Фото** – размещать фото не обязательно, однако иногда это может потребоваться. Размещай только деловое фото хорошего качества. Лучше использовать портретный вариант фотографии, фотографии в полный рост не всегда уместны. Можешь использовать существующие у тебя фотографии, обрезав их до портрета. Однако помни, что цель резюме и фотографии в нем – показать правдивую информацию, а также твои намерения и цели. Поэтому не обрабатывай и не корректируй фотографию, не используй фильтры, не размещай в резюме фотографии с отдыха или развлечений.
- **Личные качества** – здесь указываются те качества, которые могут пригодиться на работе. Например, исполнительность, ответственность, активность, инициативность, креативность. Указывая сильные стороны своей личности, можно использовать глаголы – «всегда довожу дело до конца», «никогда не опаздываю» и т.д. Указывай только те качества, которыми ты действительно обладаешь. Не нужно указывать слишком много качеств.
- **Семейное положение** – достаточно указать статус (не замужем/не женат или замужем/женат) и наличие детей. Даже если ты не проживаешь со своими детьми, но они зарегистрированы как твои дети, следует указать это, т.к. по закону ты несешь ответственность за них до 18 лет.
- **График работы и готовность к командировкам** – например, «готов к командировкам по России», «не готов к длительным командировкам» и т.п.

- **Наличие военного билета (для мужчин)**
- **Пожелания по зарплате** – лучше указать нижнюю границу желаемой зарплаты – например, «от 30000 рублей на руки».
- **Интересы, увлечения, хобби** – стоит указывать только те, которые у тебя действительно есть, чтобы не создавать неловких ситуаций, если работодатель попросит рассказать о них.
- **Место проживания** – можно указать название города, округа, района или ближайшую станцию метро, а также максимально допустимое время проезда до места работы.
- **Особые состояния здоровья, наличие инвалидности, ограничений в работе**
- **Наличие личного автомобиля** – важно уточнить, готов ли ты на нем работать.
- **Отсутствие вредных привычек.**

Что не нужно указывать в резюме:

- **Паспортные данные, номера и данные других личных документов, банковских карт.**
- **Национальность**
- **Домашний адрес, адрес регистрации, домашний телефон**



Пример резюме

Иванова Ольга Ивановна

Возраст – 18 лет (дата рождения – 27.06.2000)

Контактные данные:

+7 598 567 09 39,

IvanovaOlga@yandex.ru

Образование:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы "Колледж малого бизнеса №333"

Швея (2016-2018)

Производственная практика:

ОАО «Четырехгорная мануфактура»

Пошив постельного белья.

Рекомендации руководителя практики по запросу.

Личные качества:

исполнительность, ответственность

Место проживания:

Некрасовка, желательное время проезда до места работы – не более 1 часа.



Где искать работу

В Интернете есть специальные сайты для поиска работы: www.hh.ru, www.rabota.ru, www.superjob.ru. На каждом из них можно создать резюме по онлайн-форме. Воспользуйся этим и найди интересные для тебя вакансии. Если в описании вакансии указан адрес электронной почты, отправь туда свое резюме. Иногда, чтобы откликнуться на вакансию, нужно сначала зарегистрироваться на сайте и разместить там свое резюме. Это нужно, чтобы работодатели могли связаться с тобой сами. Для этого есть функция «сделать резюме доступным/открытым для просмотра работодателями».

Работодатели могут размещать объявления в газетах, журналах, расклеивать объявления на улице, однако эти варианты менее надежны и часто рискованны.

Если ты испытываешь трудности при поиске работы, обратись за помощью к кому-то из взрослых, кому ты доверяешь. Также ты всегда можешь обратиться в центр занятости населения по месту жительства, в котором работают специалисты, которые помогут тебе.

Что может насторожить в объявлении о вакансии:

- обещание слишком высокой зарплаты при слишком низких требованиях,
- отсутствие информации о содержании работы, графике, местоположении,
- предложение работы курьером без указания, какие товары нужно развозить,
- предложение работы моделью, танцовщицей, актрисой, особенно если готовы принимать на работу без соответствующего образования,
- неконкретное описание обязанностей, например, «выполнение любых дополнительных обязанностей», «выполнение любых пожеланий и указаний руководителя», «оказание других услуг клиентам», «сопровождение и обслуживание ВИП-гостей и клиентов» и т.п.
- специфические требования к внешности, не связанные с видом деятельности – например, «рост не меньше», «размер одежды не больше» - эти требования незаконны,
- предлагают испытательный срок без заключения договора,
- предлагают вложить деньги, участвовать в финансовой пирамиде или сетевом маркетинге.

Если в вакансии присутствует что-то из перечисленного, мы советуем поискать другой вариант, ведь вакансий очень много, и лучше сразу выбирать более надежные и безопасные места работы.

Телефонный разговор с работодателем

Если ты нашел вакансию, в которой указан только телефонный номер, ты можешь позвонить и уточнить, куда можно отправить резюме и как попасть на собеседование. Иногда работодатели приглашают на собеседование без просмотра резюме. В таком случае все равно лучше распечатать резюме и захватить его с собой, предварительно проверив название компании-работодателя в Интернете. Поищи отзывы об этой организации, чтобы не столкнуться с мошенниками.

Если ты отправил резюме и оно понравилось работодателю, он сам позвонит тебе или напишет на твой электронный адрес, чтобы уточнить информацию и/или пригласить тебя на собеседование. Если письмо долго не приходит, проверь нет ли его в папке «спам», т.к. письма от новых контактов могут попадать туда.

Иногда вакансии размещают агентства по подбору персонала. Тогда сначала нужно будет пообщаться с представителем агентства, а только потом - если твоя кандидатура подойдет – с работодателем. Также представители агентств могут сами связаться с тобой, если ты разместишь резюме в открытом доступе. Будь внимателен и не соглашайся, если тебе предложат заплатить за что-то! Помни, кадровые агентства никогда не берут деньги за трудоустройство с кандидата и не просят заплатить за размещение резюме!

Когда тебя приглашают на собеседование по телефону, необходимо выяснить следующее:

- с представителем какой организации ты разговариваешь и о какой вакансии идет речь, если этого не уточнили в разговоре либо ты не слышал или не понял,
- время собеседования, которое будет удобно для тебя,
- место проведения собеседования – помимо адреса тебе необходимо знать, в каком месте (этаж, кабинет) будет проходить собеседование и кто его будет проводить,
- с кем и как ты можешь связаться в случае необходимости (чтобы уточнить информацию или отменить собеседование),
- что нужно иметь с собой (к документам, которые тебя могут попросить принести с собой относятся паспорт, военный билет, документы об образовании, резюме и рекомендательные письма).

Желательно записать эту информацию. Если у тебя нет возможности записать, ты можешь согласиться на удобное время по телефону, но попросить также прислать тебе информацию о месте проведения собеседования по электронной почте.

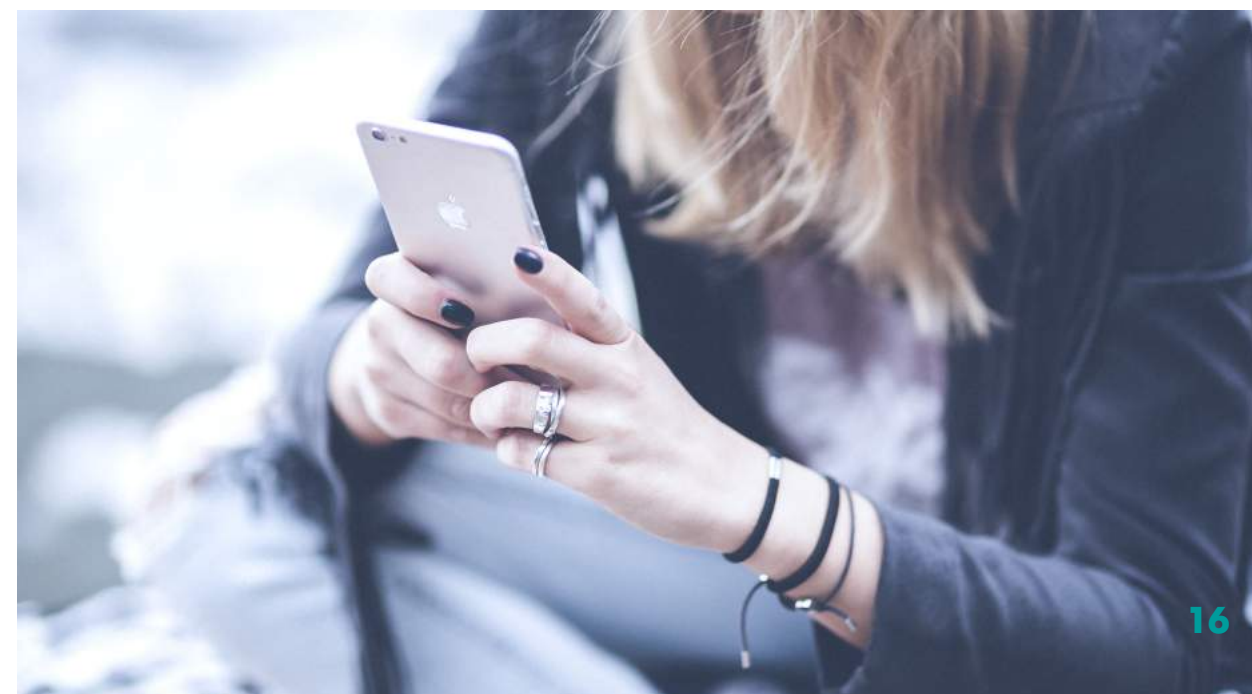
Что может насторожить в телефонном разговоре с работодателем:

- ты не помнишь, что отправлял резюме на такую вакансию, а работодатель утверждает, что отправлял,
- тебя приглашают на собеседование в нерабочее время – поздно вечером (после 20.00), в выходные,
- место проведения собеседования отличается от адреса организации – тебя просят приехать за город, предлагают встретиться в кафе, на улице или дома у работодателя,
- тебя просят взять с собой какие-то дополнительные документы,
- настаивают на том, чтоб ты приехал как можно скорее, иначе ты потеряешь это место или уровень зарплаты станет намного ниже.

Если что-то в разговоре тебе кажется сомнительным, не спеши принимать решение и давать ответ – скажи, что тебе нужно время обдумать предложение. Скажи, что ты перезвонишь или попроси прислать информацию тебе на электронную почту. Если ты действительно отправлял туда резюме, то у них должен быть твой электронный адрес, если нет, не диктуй адрес – скорее всего, это мошенники!

В любом случае ты не обязан отвечать и ни на что соглашаться сразу.

После получения письма по электронной почте, проверь информацию о работодателе в Интернете и если у тебя остаются сомнения, посоветуйся с кем-то из взрослых, кому ты доверяешь или откажись от этого предложения.



Собеседование

Следует заранее продумать, что ты наденешь в зависимости от того, на какую работу ты идешь устраиваться. Надень то, что ты планируешь в дальнейшем носить на работу. Помни, что одежда для отдыха не всегда подходит для работы.

Старайся не опаздывать на собеседование. Чтобы приехать вовремя, посмотри заранее, как добираться и сколько времени может занять дорога. На всякий случай спланируй время на дорогу с небольшим запасом. Если ты не знаком с районом и сомневаешься, что сможешь легко найти нужный адрес, съезди в это место заранее и отыщи нужный дом. Если вдруг ты приехал раньше (больше, чем за 15 минут) не стоит заходить, т.к. это может быть неудобно для работодателя.

Чтобы произвести положительное впечатление на собеседовании, посмотри в Интернете информацию о компании, подготовь ответы на вопросы, которые тебе могут задать (Почему ты хочешь работать там? Почему ты ушел с предыдущего места работы? Кем ты себя видишь через 5 лет?) и подумай о вопросах, которые ты хочешь задать.

На собеседовании ты должен получить следующую информацию:

- на какую должность тебя рассматривают в качестве кандидата,
- выполнение каких обязанностей предстоит,
- график и режим работы (количество рабочих дней в неделю, время начала и окончания рабочего дня, перерыв на обед),
- официальное оформление и тип договора (срочный контракт или бессрочное оформление),
- какой социальный пакет предусмотрен в организации (сколько длится отпуск, оплачиваются ли больничные),
- какая зарплата у тебя будет, с налогами и без, сколько ты будешь получать на руки и в каком виде (наличными или на карту, как часто),
- какое рабочее место будет тебе отведено,
- какие перспективы роста и системы поощрения есть в организации,
- кому непосредственно ты будешь подчиняться,
- когда будет принято решение по твоей кандидатуре.

Только имея всю эту информацию, ты можешь принять решение. Не стесняйся записывать. Если тебе о чем-то не сказали или что-то недостаточно ясно, задавай дополнительные вопросы!

Также на собеседовании тебя могут попросить заполнить какие-то тесты или выполнить рабочее задание. Это нормально, если задание относится к твоей будущей работе и не является слишком трудным.

Что может насторожить на собеседовании:

- предлагают принять тебя на работу без официального оформления / договора,
- предлагают приступить к работе немедленно, а оформить тебя позже,
- предлагают заплатить или наоборот, поработать первое время бесплатно (исключение составляют волонтерство и стажировки, но они также оформляются по договору),
- предлагают опасную и вредную для здоровья работу,
- не сообщают точную информацию о зарплате, обязанностях,
- настаивают, чтоб ты принял решение сразу.

Помни, что ты не должен принимать какое-то решение сразу и соглашаться. У тебя, также как и у работодателя, должно быть время, чтобы все обдумать и решить. Об этом времени вы должны договориться на собеседовании.

Если оговоренное время прошло, а ты не получил никакого ответа, можешь поинтересоваться по телефону или электронной почте, какое решение принято. Если работодатель хочет принять тебя на работу, он сам связывается с тобой по телефону или электронной почте и приглашает тебя на работу.



Трудоустройство

Порядок оформления и приема на работу

Если работодатель принял решение принять тебя на работу, тебе должны сообщить об этом лично по телефону или электронной почте и предложить тебе приехать с необходимыми документами (паспорт, военный билет, документы об образовании, СНИЛС, ИНН) для оформления трудового договора или контракта. С документов снимаются копии, оригиналы документов остаются у тебя. Работодатель забирает оригинал только трудовой книжки (если она у тебя есть) или оформляет ее самостоятельно. Для некоторых видов работ также может потребоваться справка об отсутствии судимости, медицинская книжка или справка о состоянии здоровья либо необходимость прохождения медосмотра по направлению работодателя. Дополнительно может потребоваться свидетельство о рождении детей и свидетельство о браке.

Если ты соглашаешься, то имеешь право обсуждать дату, с которой тебе необходимо приступить к работе. Трудовой договор в 2 экземплярах должен быть подписан в течение 3 рабочих дней с момента начала работы. Одна копия договора выдается тебе на руки (храни ее в надежном месте). После подписания договора работодатель оформляет приказ о приеме на работу, с которым тебя должны ознакомить в течение 3 дней. Одновременно тебя должны ознакомить с правилами внутреннего трудового распорядка, должностной инструкцией и прочими локальными актами организации.

Оформлением документов обычно занимается отдел кадров, администратор/секретарь или бухгалтер организации.

При заключении трудового договора может быть оговорен испытательный срок, который позволяет оценить твое профессиональное соответствие предложенной работе. Испытательный срок не может превышать 3 месяцев и может устанавливаться только для работников старше 18 лет. Испытательный срок не назначается беременным и матерям с детьми младше 3 лет, если договор заключается сроком менее 2 месяцев и в некоторых других случаях.

Задания в период испытательного срока должны фиксироваться. Следует понимать, что если есть испытание, то должны быть и его результаты. Они могут быть как положительными, так и отрицательными. Если ты прошел испытание, ты просто продолжаешь работать на этом месте без заключения нового трудового договора. Если же результаты испытания, по мнению работодателя, отрицательные, он может расторгнуть трудовой договор еще до окончания испытательного срока. Для этого он должен в письменной форме предупредить об увольнении с указанием причин за 3 дня. Если ты не согласен, ты имеешь право уведомить об этом работодателя. Ты сам также имеешь право расторгнуть трудовой договор, если в ходе испытательного периода поймешь, что эта работа тебе не подходит. В таком случае ты тоже должен уведомить работодателя в письменной форме за 3 дня.

Зачем нужен трудовой договор и что в нем должно быть

Не соглашайся на сомнительные предложения работы без заключения трудового договора! Трудовой договор обеспечивает твои основные права как работника, и в случае их нарушения работодателем ты будешь защищен со стороны закона. Однако трудовой договор гарантирует не только твои права, но и возлагает на тебя определенные обязанности. Поэтому внимательно прочитай трудовой договор перед тем, как подписать его. Если тебе неясен какой-то пункт, ты можешь уточнить и попросить разъяснить тебе, что имеется в виду. Не стесняйся задавать вопросы до того, как подпишешь договор, иначе может быть поздно и то, что ты подпишешь, может быть использовано против тебя!

Заключение трудового договора возможно только с 16 лет.

Если тебе от 16 до 18 лет, ты можешь работать не более 36 часов в неделю.

Если тебе от 14 до 16 лет – не более 24 часов в неделю.

С 15 до 16 лет возможно выполнение только легкого труда.

С 14 до 16 лет договор может быть заключен только с согласия одного из родителей / опекунов.

Если тебе еще нет 14 лет, ты можешь работать в сфере кино, театра, концертов и цирках, но договор в этом случае заключается с родителем/опекуном (он же получает деньги).

В трудовом договоре должно быть: название должности, права и обязанности работника, права и обязанности работодателя, условия труда, условия оплаты труда, рабочий график, условия отдыха. Если после начала трудовой деятельности фактические условия работы и оплаты отличаются от тех, которые были указаны в договоре, ты имеешь право требовать соблюдения указанных условий либо отказаться от выполнения данной работы. Помни, что работа не должна причинять вред здоровью или моральному состоянию.

Что может насторожить после того, как ты приступил к работе:

- работодатель намекает, что ты обязан ему за то, что получил эту работу,
- твои личные документы забрали (паспорт, другие документы, подтверждающие личность) и не возвращают,
- тебе задерживают выплату зарплаты,
- тебя принуждают к другим отношениям помимо рабочих,
- тебе предлагают или принуждают выполнять что-то, что не указано в договоре (любые дополнительные обязанности и другие услуги, сверхурочная работа, поездка в другой город или страну, выполнение опасных или запрещенных законом видов деятельности),
- тебе угрожают, если ты расскажешь какую-то информацию или откажешься выполнять какие-то обязанности,
- тебе причиняют физическую боль и используют методы физического принуждения, удержания, насилия.

Если происходит что-то из вышеперечисленного, обязательно расскажи взрослым, которым ты доверяешь, чтобы узнать, как реагировать и поступать в такой ситуации. Помни, что никто не имеет права заставлять тебя работать, особенно, там, где тебе плохо или некомфортно, мотивируя это тем, что ты обязан зарабатывать. Это только увеличивает риски попадания в опасные ситуации.

Также в случае нарушения твоих прав ты имеешь право обратиться за помощью в трудовую инспекцию (www.трудова-инспекция-москва.рф) для решения проблем, возникших на работе. Также обращайся в трудовую инспекцию, если ты считаешь, что тебя увольняют без наличия на то оснований.



ПЛАНИРОВАНИЕ БЮДЖЕТА

Деньги – важная составляющая твоей жизни. Сколько у тебя денег – зависит от тебя самого. Рано или поздно ты должен будешь начать зарабатывать деньги и считать их. Научившись обращаться с деньгами, ты будешь чувствовать себя увереннее.

Планировать бюджет можно вручную, а также используя различные мобильные приложения (например, Finance PM), которые помогут тебе в этом. Самое важное – это учет абсолютно всех источников доходов (откуда ты получаешь деньги) и всех статей расходов (на что ты их тратишь).

Доход

Источники дохода могут быть разными: стипендия, пособия (по безработице, по инвалидности, на содержание ребенка), пенсия и др. Но все эти выплаты временные. Некоторые из них можно продлить, другие – нет. Все они предназначены для того, чтоб покрыть только самые необходимые расходы. Единственным надежным источником дохода, который во многом зависит от тебя, является зарплата. В норме зарплата должна стать твоим основным источником дохода.

При составлении бюджета важно учитывать все источники дохода, даже незначительные и нерегулярные. Если кто-то помогает тебе деньгами – это тоже твой доход, но важно понимать, что это непостоянно, ненадежно, а иногда и опасно. Не у всех людей, которые дают тебе деньги, честные и добрые намерения. Помни, что никто (ни государство, ни другие люди) не должен содержать тебя. Нужно учиться зарабатывать на жизнь самостоятельно.

Наличные или безналичные деньги

Если ты получаешь деньги на банковскую карточку, не обязательно снимать все деньги. Лучше всегда иметь небольшую сумму наличных на случай, если придется расплатиться там, где не принимают карты. Оставшуюся часть денег можно оставить на карте.

Деньги безопасно хранить на карте, если:

- никто не имеет доступ к твоей карте, кроме тебя;
- никто не знает твой пин-код и он нигде не записан;
- ты не расплачивался ей на сомнительных сайтах в Интернете

Если боишься, что деньги с карты пропадут, можешь открыть счет в банке и хранить деньги там. При необходимости ты всегда сможешь воспользоваться ими и перевести их на карту.

Если ты потерял карту или ее украли, сразу звони в банк и проси заблокировать ее, чтобы твоими деньгами не успели воспользоваться мошенники.

Расходы

Расходы могут быть разными, но они никогда не должны превышать дохода. Необходимо различать расходы по степени важности и учиться экономить. Если тебе не хватает денег, которые ты получаешь, внимательно изучи, на что ты их тратишь и что можно изменить. Любую статью расходов можно сократить, а есть такие, от которых можно отказаться совсем. Следи за своими расходами, чтобы не остаться без денег. Особенно это важно при пользовании картой, т.к. безналичные деньги тратятся незаметно.

Если ты живешь не один и тебе приходится делить расходы на проживание с кем-то еще, следует обсудить ваши общие расходы, а также составить общий бюджет.



Сбережения

Важной частью бюджета являются сбережения. Нужно откладывать хотя бы 10% ежемесячного дохода (например: доход 27000 рублей, значит, нужно отложить 2700 рублей). Так ты сможешь скопить большую сумму и потратить ее на что-то нужное и дорогое. А иногда бывает, что срочно нужна большая сумма денег (например, на лечение зубов).



Главное правило, чтобы распоряжаться деньгами разумно – доход должен превышать расходы! Случается такое, что мы хотим больше, чем можем себе позволить. Тогда мы рискуем остаться без денег даже на самое необходимое и оказаться в ситуации, когда нам придется просить в долг.

Долги

Учись считать и тратить деньги так, чтобы не просить в долг. В крайнем случае проси минимальную необходимую сумму и только у тех, кому ты доверяешь. Помни, что долги нужно возвращать. Всегда думай заранее, как и когда ты сможешь отдать эти деньги и где ты их планируешь взять. Если ты не вернешь долг, ты можешь столкнуться с серьезными неприятностями. То же касается и кредитов. Это тот же долг, только банку, который может принять меры и даже забрать твоё имущество, если ты не вернешь деньги.

Будь осторожен, давая в долг. Всегда называй точную сумму и на какой срок ты можешь ее дать. Также ты всегда имеешь право поинтересоваться, по какой причине человек просит деньги и где он планирует их взять, чтобы вернуть. Есть люди, которые регулярно просят денег, но очень долго их возвращают или не возвращают совсем. Одалживая таким людям, ты не помогаешь им! Если у тебя просит в долг человек, который уже однажды не вернул тебе долг или ты знаешь о том, что не вернул кому-то еще, не бойся отказать. Твои деньги принадлежат только тебе и только тебе решать, как ими распоряжаться. Не поддавайся на манипуляции и угрозы, особенно если человек говорит, что перестанет с тобой общаться или дружить.

Споры и игры на деньги

Старайся избегать споров и игр на деньги. Это всегда неоправданно и ты рискуешь потерять деньги. Если ты азартен, лучше проявляй азарт в других сферах – например, в спорте, на работе или учебе, участвуя в конкурсах, соревнованиях и т.п.

Пример составления бюджета:

БЮДЖЕТ		Ноябрь 2018	
ДОХОД, руб.			
З/п			
Дополнительный (стипендия, пособие)			
ИТОГО доход			
РАСХОД, руб.		По факту	По необходимости
Квартира*			
Проезд*			
Питание*			
Телефон, интернет			
Товары для дома			
Средства ухода, гигиены, косметика			
Одежда			
Лекарства и мед. услуги			
Поездки, отдых, развлечения, подарки (от 10%, но не более 30%)			
Другое/непредвиденные расходы (10%)			
ИТОГО расход			
СБЕРЕЖЕНИЯ 10%			
Отпуск			
Свадьба			
Машина			
Недвижимость			
ИТОГО			

*необходимые статьи расходов

ДОСУГ

Досуг все проводят по-разному. Занимаются спортом, рисуют и играют музыку, читают и смотрят кино, ходят в походы, встречаются с друзьями - выбор зависит от интересов и финансовых возможностей. Некоторые занятия приятно разделить с кем-то, но очень важно, чтобы с этими людьми было спокойно и хорошо, иначе радости и удовольствия не будет. Внимательно выбирай людей, с которыми ты проводишь время – насколько они близки тебе по возрасту, интересам, ценностям. Если собираешься пойти куда-то с малознакомыми людьми, даже если они тебе нравятся и кажутся надежными, обязательно сообщи кому-то из близких, где ты планируешь быть и с кем. Не соглашайся идти в гости, а также не приглашай к себе тех, кого ты плохо знаешь.

Алкоголь

Может казаться, что пить алкоголь, особенно в компании друзей, - это весело и помогает чувствовать себя увереннее и круче. Но помни - алкоголь, даже в малых количествах, ослабляет бдительность, ты перестаешь контролировать ситуацию (хоть можешь этого не замечать), можешь начать вести себя рискованно. В состоянии опьянения человек очень уязвим перед преступниками, можно с легкостью попасть в беду. Ни в коем случае нельзя пить алкоголь в компании плохо знакомых тебе людей, но и от знакомых, когда все нетрезвые, можно ждать всякого. За распитие на улице, в парках и в других общественных местах полиция может арестовать тебя и твоих друзей, отвезти в отделение и наложить штраф.

Кроме того, алкоголь опасен для твоего здоровья. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт - это яд, который, хоть и не смертелен, очень вреден для внутренних органов - мозга, сердца, печени, органов пищеварения, почек. Увы, бывают и совсем страшные случаи, когда алкоголь опасен для жизни. Например, поддельный алкоголь, который содержит метиловый спирт вместо этилового - отравление им ведет к слепоте, а иногда и к смерти. Поэтому ни в коем случае не пей одеколоны, аптечные спиртовые настойки и прочие спиртосодержащие жидкости, не предназначенные для питья.

В юности часто кажется, что здоровье бесконечно, однако это не так, и последствия злоупотребления алкоголем могут наступить быстро и неожиданно. Нужно беречь себя и помнить - нет ничего важнее здоровья и безопасности.



Наркотики

Употребление наркотиков опасно для здоровья и незаконно. Хранение наркотиков (даже если ты подержал их в кармане минуту) и сбыт наркотиков (дал подержать другу) - это уголовные преступления, за это можно сесть в тюрьму на большой срок. Не рискуй здоровьем, свободой и будущим ради того, чтобы почувствовать себя крутым или удовлетворить свое любопытство.

Наркотики производят в кустарных условиях, это нелегальный бизнес, который никем не контролируется. Поэтому невозможно сказать, что именно содержится в смеси, которую продают наркоторговцы. Как ты понимаешь, это может быть что-то очень ядовитое. Употребление наркотиков - это всегда риск передозировки, инфекций и серьезных повреждений нервной системы.

Табак

Табак - на первом месте в списке самых опасных для человека ядов (опережает наркотики и алкоголь). Курение - причина хронического спазма сосудов (когда кровеносные сосуды сильно сужаются), а ведь кровь в организме переносит кислород к органам и тканям. Получается, что из-за курения организм испытывает постоянную нехватку кислорода. Курение увеличивает риск многих смертельных заболеваний. Это слишком высокая цена за удовольствие почувствовать себя взрослым. Действительно по-взрослому - выбрать заботу о собственном здоровье.

ПОЕЗДКИ ЗА ГРАНИЦУ

В наше время сложно встретить человека, который не был за границей. Люди работают в международных компаниях и ездят в командировки, посещают мероприятия, фестивали, концерты и другие события, путешествуют, отдыхают в далеких странах. Поездки могут принести много приятных впечатлений, но помни - в незнакомом месте нужно быть особенно осторожным!



Документы, необходимые для выезда за границу:

- **заграничный паспорт** - оформить его можешь только ты, лично явившись в МФЦ по месту жительства. Паспорт выдается на 5 или 10 лет, удобнее сразу оформить паспорт на 10 лет;
- **виза** - это разрешение на посещение страны. В некоторых странах не требуют визу для въезда, но для многих стран она нужна. Виза оформляется в посольстве/консульстве той страны, куда ты едешь или в визовом центре, подать документы на визу ты можешь только самостоятельно;

Существуют разные типы виз, ты должен запросить ту, которая соответствует цели поездки. Работать можно только по трудовой визе, учиться только по учебной/студенческой. По другим типам виз (туристической, гостевой, с целью заключения брака) работать и учиться запрещено!

Полезная информация о путешествиях за границу и список стран с безвизовым въездом есть на сайте Министерства иностранных дел России - www.mid.ru/ru/useful_information/information/entrance_mode

- **медицинская страховка** - необходимая вещь в любой поездке. Если с тобой что-то случится, например, ты отравишься незнакомой едой или сломаешь руку, играя в волейбол, - страховая компания оплатит твоё лечение. Медицинские услуги за границей стоят очень дорого, поэтому лучше не рисковать и купить медицинскую страховку. Ее можно оформить в офисах страховых компаний (выбирай известные, проверенные компании, например, Росгосстрах, ВТБ, Альфа-страхование) или в Интернете, на официальных сайтах этих компаний. При оформлении страховки необходимо указать страну, куда ты отправляешься. Лучше распечатать полученный страховой полис и в путешествии носить его с собой. Если с тобой что-то случилось за границей - звони в страховую компанию (номер есть в страховом полисе) - они подскажут тебе что делать и куда обращаться!

Если тебе нет 18 лет, тебе также нужно сделать письменное и заверенное у нотариуса разрешение на выезд за границу в сопровождении другого взрослого от обоих родителей или от лиц, их заменяющих.

Работа или учеба за рубежом

Организация, которая предлагает тебе учиться или работать в другой стране, должна иметь лицензию на право трудоустройства или организацию учебы граждан за границей. Обязательно запроси этот документ, внимательно изучи его. Этот документ должен быть предоставлен тебе по требованию на русском языке, в оригинале с печатями и подписями (не копия!). Если ты не уверен, настоящая ли это лицензия, попроси сделать для тебя копию, чтобы показать ее юристу.

Также для работы или учебы за границей, необходимо составить и подписать трудовой договор или договор на обучение.

В договоре должны быть:

- данные о работодателе или учебном заведении (полное название организации, имя руководителя, адрес, телефон, сайт);
- условия будущей работы или учебы (проживание, питание, проезд, медицинское обслуживание),
- условия поездки (сроки поездки должны соответствовать данным твоей визы).

Договор должен быть на русском языке. Подписывать его необходимо в России, до выезда за границу. Одну копию договора должны выдать тебе на руки. Не подписывай договор сразу, возьми его с собой, чтобы прочитать внимательно и обсудить непонятные пункты при необходимости. Помни, что ты не обязан подписывать то, с чем ты не согласен или что тебе непонятно!

Что должно насторожить при поиске работы за границей и оформлении договора:

- слишком большая зарплата за простую работу,
- предложения работать моделью, танцовщицей, оказывать эскорт-услуги,
- предложение оплатить дорогу, визу и другие расходы в долг.

Правила безопасности при выезде за рубеж:

- Не соглашайся на слишком привлекательные предложения. Если тебе бесплатно предлагают выгодные условия отдыха, заработка, улучшения условий проживания, делают подарки или одалживают деньги малознакомые люди, ты ставишь себя в зависимое положение, они могут этим воспользоваться.
- Проверь наличие всех необходимых документов (паспорта, визы, медицинской страховки и др.)
- Перед выездом за рубеж сделай несколько копий основных документов – паспорта, загранпаспорта, билетов, договора и положи их в разные места (одежду, багаж); обязательно храни копии отдельно от оригиналов.
- Выучи ключевые слова, фразы и выражения на языке той страны, в которую ты собираешься поехать (спасибо, пожалуйста, извините, где находится, как попасть туда, мне нужна помощь и др.). Хорошо будет, если ты купишь разговорник и будешь носить его с собой либо скачаешь в твое мобильное устройство переводчик, который будет работать без Интернета.
- Прочитай в Интернете отзывы о стране, в которую собираешься ехать – традиции, религия, культура, язык, законы, названия столиц и крупных городов, географическое расположение, страны-соседи и т.д.
- Заранее выясни, запиши и запомни адреса и телефоны посольства России в той стране, в которую ты собираешься ехать, и телефоны экстренных служб (полиция, скорая), которые могут оказать помощь.

- Расскажи близким о своих намерениях – куда ты едешь и с какой целью, на какое время и как с тобой связаться. Оставь полную информацию о месте, куда ты едешь. Если подписал договор на работу или учебу, сделай копию договора и оставь ее близким. Поддерживай регулярный контакт с родными и друзьями. В случае каких-то изменений в твоем месте пребывания или планах, расскажи им об этом.

- Выучи наизусть номера телефонов близких и друзей, чтобы связаться с ними в случае необходимости

- Договорись с близкими о кодовой фразе, которая будет означать, что ты попал в беду и тебе нужна помощь. Это выручит тебя, если ты не сможешь сообщить о своей беде по-другому.



ИНТЕРНЕТ

Мы все пользуемся Интернетом для поиска полезной информации, общения, покупок и многого другого. Но важно помнить, что виртуальное пространство очень сильно отличается от реального и в нем намного больше рисков и опасностей, поэтому нужно быть особенно внимательным!

Правила безопасности в Интернете:

- Установи пароль на всех своих устройствах (компьютере, мобильном)
- Придумывай сложные пароли из букв, цифр и символов, никому не сообщай их и нигде не записывай
- Не используй одни и те же пароли на разных устройствах и сайтах
- Всегда выходи из своих профилей в социальных сетях, почте и других сервисах, требующих авторизации, особенно, если пользуешься не своим устройством
- Не давай или с осторожностью (только в твоём присутствии) давай пользоваться своими устройствами другим людям
- Не скачивай на свои устройства сомнительные программы
- Не переходи по сомнительным ссылкам, не посещай подозрительные сайты
- Будь осторожен при совершении покупок в Интернете, внимательно читай все условия совершения покупок, отзывы других покупателей на этом и других сайтах
- Не расплачивайся банковской картой в непроверенных местах; адреса надежных страниц всегда начинаются с «https://» и имеют пиктограмму в виде замка зеленого цвета

- Не размещай в Интернете личную информацию о себе (фамилия, телефон, адрес, паспортные данные, данные банковской карты) и информацию о своих друзьях и родственниках
- Не выкладывай фотографии, по которым можно определить, где ты живешь или регулярно бываешь (отключи геотеги на фото)
- Будь аккуратен при добавлении друзей в социальных сетях, задавай «контрольные» вопросы, не добавляй в друзья незнакомых или малознакомых людей
- По возможности не отвечай и игнорируй сомнительные, странные, неприличные, провокационные и манипуляционные сообщения; помни, что в случае неприятного и навязчивого общения ты всегда можешь закрыть сообщения для людей, не являющихся твоими друзьями, а нежелательных людей удалить из списка твоих друзей
- Не отправляй незнакомым людям информацию о себе, твои фото и видео, фото и видео твоих близких и друзей
- Не вступай в слишком близкие и доверительные отношения с людьми, с которыми ты не знаком за пределами сети
- Если ты все же вступишь в переписку с незнакомцем, расскажи об этом друзьям или взрослым, которым ты доверяешь, покажи им страницу твоего нового знакомого, обсуди то, что вызывает у тебя сомнения

Знакомства в Интернете

Соблюдай предельную осторожность при знакомстве в Интернете. Знакомство в Интернете чревато тем, что ты не можешь проверить, с кем ты общаешься. Если ты познакомился с девушкой или парнем твоего возраста, нельзя быть уверенным на 100%, что это правда. За другим экраном может оказаться совсем другой человек, который хочет тебя использовать в своих целях. Помни, что в социальных сетях, чатах и форумах под видом твоих сверстников часто действуют преступники, которые знакомятся с целью грабежа, обмана, насилия или похищения.



Что может насторожить	Как реагировать
Просьба срочно помочь деньгами или выслать какую-то информацию от твоего знакомого (так обычно действуют преступники, когда взламывают страницы)	Свяжись с этим человеком другим способом, чтобы проверить, что это действительно он.
Сообщение от незнакомого человека, что твой друг попал в беду и ему срочно нужна помощь	Задавай «проверочные» вопросы. Отправь жалобу или заблокируй этот контакт. Не отвечай до того, как не прояснишь всю информацию.
Отсутствие или недостаток информации о человеке, с которым ты общаешься	Задавай уточняющие вопросы. В случае сомнений прекрати общение, заблокируй контакт или пожалуйся на него.
Навязчивое предложение общения или другие настойчивые предложения (принять участие в игре или конкурсе, поддержать в голосовании, перейти по ссылке, совершить выгодную покупку, пройти опрос и т.п.)	Не отвечай. Прекрати общение. В случае сомнений или при проявлении излишней настойчивости заблокируй контакт или пожалуйся на него.
Сообщения о том, что ты выиграл деньги, получил бонус за покупку, что тебе был совершен «ошибочный перевод» с просьбой предоставить данные твоей карты	Расскажи взрослым, которым ты доверяешь.
Сообщения, содержащие оскорбления, унижения, угрозы, ссылки и видео	
Просьбы выслать дополнительную информацию о себе, в том числе, личного характера	
Попытка тебя спровоцировать, скомпрометировать (если незнакомый тебе человек пишет, что знает какую-то информацию о тебе, у него есть твои фотографии)	
Предложение подработки сомнительного характера (работа в другом городе, за границей, работа не по твоей специальности, большие заработки, работа курьером или торговым представителем)	
Просьбы встретиться, даже, если это предложение звучит очень заманчиво (если человеку нужно с тобой встретиться для его собственных целей, он готов будет предложить что угодно, чтобы ты согласился)	

РАЗВИРТУАЛИЗАЦИЯ.

Или о чем нужно помнить при встрече со знакомыми из Интернета.

Если ты хочешь встретиться с незнакомым тебе в реальности человеком, с которым ты познакомился в Интернете, соблюдай следующие правила безопасности:

- не соглашайся на встречи в безлюдном месте в позднее время (лучше всего встречаться в торговых центрах и кафе недалеко от центра города, метро, в районах, которые ты хорошо знаешь),
- сообщи своим друзьям или взрослым, которым ты доверяешь, о том, куда и во сколько ты идешь или даже возьми кого-то из них с собой,
- во время встречи убедись, что вы находитесь не наедине с этим человеком, что вокруг есть люди, к которым, в случае чего, можно обратиться,
- старайся все время быть на связи,
- постарайся заранее определить время твоего возвращения, и если ты задержишься, сообщи об этом.



ОТНОШЕНИЯ

Зачем нужны отношения

В жизни мы связаны с огромным количеством других людей. Мы не можем совсем обойтись без них и часто зависим от них. Кто-то строит дома, в которых мы живем, кто-то производит еду, кто-то обеспечивает, чтобы в нашем доме было тепло, а в городе ходил общественный транспорт, которым мы можем воспользоваться, а кто-то создает рабочие места, чтобы мы могли работать. Помимо этого в течение жизни мы вступаем во множество более близких отношений с людьми. От этих отношений во многом зависит качество нашей жизни.

Какие бывают отношения

Отношения бывают разные. Это могут быть отношения с малознакомыми людьми, отношения в учебном коллективе, отношения с коллегами на работе, отношения с членами семьи и родственниками, отношения с начальником, отношения с друзьями, отношения с партнером (парнем или девушкой).

То, что принято и заведено в рабочем коллективе, может очень сильно отличаться от отношений у тебя дома или отношений с друзьями. Это нормально. Не стоит требовать от разных людей одного и того же. Ведь начальник не должен проводить с тобой свободное время, а друг не должен платить тебе зарплату. Чтобы не путаться в этом, важно научиться различать, с кем в каких отношениях ты состоишь, с кем чем делиться, с кем сколько проводить времени и чем заниматься.



Важно выделять близкие отношения из всех остальных. Близкие отношения – это отношения с друзьями, с парнем/девушкой, некоторыми членами семьи. Не бывает много близких людей. Это люди, с которыми можно поделиться чем-то важным и получить поддержку, а также поддержать их, когда им нужна помощь. С близкими людьми нас обычно что-то объединяет – общая история, привычки, вкусы, интересы, ценности.

Из чего складываются отношения

Каждый человек, вступая в отношения, несет ответственность за свои слова и поступки по отношению к другому. Чтобы строить, сохранять и поддерживать значимые отношения, важно уважать другого человека и его личное пространство, считаться с его состоянием и потребностями, при этом не жертвуя собой ради другого. Того же мы можем ждать по отношению к себе. Обычно в хороших отношениях есть близость и доверие, безопасность, равенство, согласие и добровольность, диалог и сотрудничество, уважение различий, признание границ, ответственность, возможность развития и проявления себя. Также здоровые отношения – это сотрудничество, партнерство, общение на равных, умение слушать, учитывать интересы другого, искать варианты взаимодействия, устраивающие обе стороны.

Важно помнить, что отношения не означают, что вы должны проводить абсолютно все время вместе и отчитываться друг другу обо всем. Начиная новые отношения, следует обсудить, что ты ждешь от партнера и что готов сам вкладывать в отношения, что для тебя является неприемлемым и недопустимым. В отношениях важны доверие и свобода. В отношениях недопустимы манипуляции с целью получения чего-то от другого. Это подрывает доверие и ухудшают отношения. Ты можешь просить или предлагать что-то другому, но ты должен нормально воспринимать отказ. При этом важно помнить, что право отказать есть и у тебя. У тебя нет права требовать чего-то от другого, также и другой ничего тебе не должен и не обязан. Отношения строятся на принципе добровольности. При этом каждый отвечает только за свои решения и действия.



Конфликты

Не стоит бояться конфликтов, нужно учиться разрешать их. Для этого важно разговаривать с партнером, пытаться встать на его место, понять его точку зрения. И это желание должно быть обоюдным. Если кто-то стоит на своем и пытается навязать это другому, ничего хорошего из не выйдет.

Помни, что некоторые отношения могут быть вредны и даже опасны. Обычно это происходит тогда, когда один перестает считаться с другим, начинает использовать власть и контроль для принуждения, ограничений, манипуляции, влияния и насилия. Помни, что насилие бывает не только физическим и может встречаться в разных отношениях (в учебном коллективе, на работе, в семье, в Интернете). Если тебе не нравится и кажется недопустимым то, как по отношению к тебе ведут себя другие люди (кем бы они ни являлись), ты всегда имеешь право сказать об этом, а также отказаться от любых форм общения и взаимодействия, которые кажутся тебе неприятными, нежелательными, вредными или даже опасными. Любые отношения должны строиться на принципах согласия, добровольности и уважения!

Будь аккуратен в новых знакомствах

В наше время большинство преступников совсем не похоже на тех бандитов, которых мы представляем. Те люди, которых ты встречаешь в первый раз в кафе, в торговом центре, компании друзей или в Интернете могут быть твоего или противоположного пола, такого же возраста или немного старше тебя, прилично одеты, хорошо выглядеть и говорить, казаться вполне безобидными и даже очень тебе понравиться. К сожалению, в наше время преступники часто пытаются вызвать доверие, чтобы потом незаметно вовлечь тебя в опасную ситуацию. Для того чтобы этого не произошло, соблюдай осторожность и следуй следующим рекомендациям.

При знакомствах в общественных местах (на улице, кафе, торговых центрах) будь бдительным. Преступники могут использовать различные предлоги, чтобы оказаться с тобой наедине (начиная, от того, что они потеряли животное и просят тебе помочь с поиском и заканчивая симпатией и приглашением «на чашечку кофе»). Ни под каким предлогом не соглашайся идти/ехать с человеком в уединенное или незнакомое тебе место. Не соглашайся провожать (если тебя просят показать дорогу) незнакомых и подозрительных людей. Ни в коем случае не садись в машины к незнакомцам. Не соглашайся пить и есть с незнакомым человеком. Часто в еду добавляют препараты (снотворные или наркотики), с помощью которых преступнику проще подчинить тебя своему влиянию.

Для заметок
