***ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ***

*Памятка подростку*.

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

**Совет №1.** Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

**Совет №2.** Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

**Совет №3.** Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

**Совет №4**. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

**Совет №5**. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

**Совет №6**. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

**Совет №7**. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

**Совет №8.** Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не

бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

**ГДЕ И КАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ ОКАЗАНА ТЕБЕ:**

* **Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор школы.**
* **Общероссийский номер Службы детского телефона доверия:**

**8-800-2000-122, где консультант выслушает и поддержит, поможет разобраться в чувствах и поступках, найти выход из сложной ситуации.**

* **Можно задать вопрос школьному психологу, написав на почту:** [drugriadom@mail.ru](mailto:drugriadom@mail.ru)
* **Социальный педагог, Инспекция по делам несовершеннолетних (если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение; если обидчик нарушил закон, об этом обязательно сообщат в полицию).**