

## **Памятка подростку «Если ты попал в трудную ситуацию»**

**Совет №1.** Если ты 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.

**Совет №3.** Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении. **Совет №4.** Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.

**Совет №4.** Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

**Совет №5.** Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

**Совет №6.** Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

**Совет №7.** 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, тебе всегда помогут! Где и какая помощь будет оказана тебе: семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь.

**Телефон доверия 8-800-2000-122** Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Звонок бесплатный с любого телефона (твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта): - консультант выслушает без осуждения и поддержит; - поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках; - поможет тебе найти свой выход из ситуации.

**Контакты педагога-психолога школы: 8 -938 -145- 47- 43**

**Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.**  
**Запись на консультацию по телефону: 8(863)251-14-10 с 09.00 до 17.30**