

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

1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.
2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.
3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.
4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.
5. 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.
6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.
7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.
8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. 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.