**ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ**

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

**Совет №1.** **Попал в трудную ситуацию, не в падай 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. Ложь – еще одна проблема для тебя.**

**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 и который может помочь тебе реально. Очень хорошо, если это будет кто – то из родителей или родственников.**

**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, заместитель директора по воспитательной работе, директор.**

**Республиканская телефонная «горячая линия» детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-801-100-16-11**.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для [детей](http://childhelpline.ru/goto/http:/www.ya-roditel.ru/deti-v-trudnoj-zhiznennoj-situacii/)в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.