***Что делать в трудной жизненной ситуации?***

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.** Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

**Совет №3**. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим. Ложь – еще одна проблема для тебя.

**Совет №4**. 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 №5**. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе . Очень хорошо, если это будет кто – то из родителей или родственников.

**Совет №6**. Переступи через свой страх перед родительским гневом. 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, то, значит, тебе всегда помогут.

**ГДЕ И КАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ ОКАЗАНА ТЕБЕ**

**Семья, школа, твой**[**классный руководитель**](https://pandia.ru/text/category/klassnie_rukovoditeli/)**, психолог, заместитель директора УВР, директор**

(нужно прийти лично, позвонить по телефону или написать письмо и послать его по почте) тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, [правоохранительных органов](https://pandia.ru/text/category/pravoohranitelmznie_organi/), окажут психологическую помощь, помогут выйти из безвыходного (тупикового) положения.

**Директор школы –71141**

**Зам. директора по УВР- 75429**

**Педагог-психолог – 75272 (80336574561)**

**Телефон доверия:** (твои имя, фамилия и прочие сведения остаются неизвестными для консультанта, содержание разговора никому не сообщают): **170**