**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 [максимально](http://ad.admitad.com/goto/7d074b20eb1181778f8777d7343c30/?subid=gs_igp)й [четкость](http://ad.admitad.com/goto/65a436aee31181778f87b6e1cc6b09/?subid=gs_igp)ю.

**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№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.

**Совет№6.** Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

**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, 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 (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.