*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.*