**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 максимальной четкостью.  **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.  **1. 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.  **2. Отделение-центр психотерапии для подростков, молодежи и их семей**(фамилию, адрес и другие сведения не требуют):  - тебе окажут срочную психологическую помощь и поддержку, защитят от насилия, помогут разобраться в сложившейся ситуации;  - помогут родителям и детям лучше понять друг друга, найти способы общения.  **3.** **Инспекции по делам несовершеннолетних:**  - если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение;  - примут меры для немедленного прекращения насилия;  - если обидчик нарушил закон, об этом сообщат в милицию.  **4. Полиция:**  - если обидчик нарушил закон, привлечет его к ответственности;  - при необходимости обратится в суд для лишения родительских прав;  - может обратиться в суд по поводу изъятия ребенка из семьи;  - если ребенка нужно срочно забрать из семьи, поместит его в приют, больницу или интернат;  - родителям и опекунам сообщит об обращении только с согласия ребенка. |