**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. |