

Памятка подростку «Если ты попал в трудную ситуацию».

Обратиться за помощью в трудной ситуации не значит проявить слабость. Это шаг взрослого, сильного человека. Ведь это нормально: доверять тем, кто хочет и может помочь.

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. А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Где и какая помощь будет оказана тебе:

Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь.



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122



1. **Телефон доверия 8-800-2000-122** (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. Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» в г.Тамбове (4752) 53-33-72, 45-67-67. e-mail: psi-centertmb@yandex.ru
Часы работы: ежедневно с 9.00 до 20.00 На консультации приглашаются дети и взрослые.
3. Основные принципы работы детского телефона доверия – это бесплатность и конфиденциальность. Иными словами, можно получить психологическую помощь **анонимно и бесплатно**, а **тайна** обращения

гарантируется.