

## 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.