***ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ***

***Памятка ребёнку и подростку***

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

***Совет №1.*** 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. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

***Совет №3.*** Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

***Совет №4.*** Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

***Совет №5.*** Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, 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.

***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, то, значит, тебе всегда помогут.

***ГДЕ И КАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ ОКАЗАНА ТЕБЕ:***

* Семья, лицей, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор
* Федеральный телефон доверия ***8-800-2000-122***
* Телефон доверия города Новосибирску: ***276-35-16***, где консультант выслушает и поддержит, поможет разобраться в чувствах и поступках, найти выход из сложной ситуации.
* Телефон доверия«Дети Онлайн», где тебя проконсультируют если тебя преследуют, шантажируют, домогаются в Интернете *(бесплатно, с 09-00 до 18-00(мск) по будням)* **8-800-250-00-15**
* Детский телефон доверия областного государственного учреждения здравохранения «Новосибирский областной детский клинический психоневрологический диспансер» *(бесплатно, с 08-00 до 20-00 по будням):*

**218-70-35**