

## **ПАМЯТКА «ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ»**

Уважаемые ребята!

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, знайте: выход из нее есть всегда! Вам всегда окажут необходимую помощь!

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. Поразмышляй, 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 ТЕБЕ ОКАЗАНА:**

- Семья, колледж, педагог-психолог, социальный педагог, медицинская сестра, заместитель директора по воспитательной работе, директор.
- Единый Российский детский «телефон доверия»: 8-800-2000-122, где консультант выслушает и поддержит, поможет разобраться в чувствах и поступках, найти выход из сложной ситуации.
- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав г. о. Краснознаменск Московской области (круглосуточно): моб. Тел.: 8-915-168-56-37.

□ Служба экстренной психологической помощи несовершеннолетним детям в кризисных ситуациях, «телефон доверия» «Дети в беде» при Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Губернаторе Московской области: 8-903-100-49-09.

□ Инспекция по делам несовершеннолетних (если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение; если обидчик нарушил закон, об этом обязательно сообщат в полицию). К инспектору по делам несовершеннолетних вы можете обратиться через заместителя директора по воспитательной работе или сами сходить в отдел полиции по адресу: г. Краснознаменск, Московская область, ул. Советская, д.1А.

□ Скорая помощь: +7 (495) 590-39-62, +7 (495) 590-45-18

□ Полиция (дежурный): +7(495) 590-39-28; +7(498) 676-06-16

□ МЧС России: +7(498) 676-16-50

**1.Находясь в трудной жизненной ситуации, вы в любой момент в школе можете обратиться за помощью** к классному руководителю, школьному педагогу-психологу, социальному педагогу, педагогу-предметнику, которому доверяете. Они помогут решить любую ситуацию, при необходимости, обратиться к другим специалистам, врачам, в полицию.

2.Вам плохо? У вас неприятности? Что-то произошло и не с кем поделиться? Если тебя дома бьют, в семье сложная жизненная ситуация, родители разводятся, тебя бросила любимая девушка (парень), у тебя возникают депрессивные или суицидальные мысли, ты подвергаешься психологическому или сексуальному насилию, - **ты в любое время суток, с любого телефона можешь позвонить бесплатно по Всероссийскому детскому телефону доверия, и, не называя своего имени и адреса, рассказать о своей проблеме и попросить помощи. Тебя обязательно выслушают профессиональные психологи и подскажут, как поступить. Круглосуточно. Анонимно. Бесплатно.**

**Единый Российский детский «телефон доверия»: 8-800-2000-122**

- Консультация по телефону доверия обеспечивает особую атмосферу общения, щадящие условия и психологическую поддержку каждому звонящему.
- Ваш разговор абсолютно анонимный.
- При обращении в службу «Телефон доверия» не обязательно называть себя или сообщать о месте своего нахождения.
- Вы можете обратиться в службу «Телефон доверия» в любое время, из любого места, где есть телефон.

- Вы можете в любой момент легко прервать общение по телефону.

### **3. Если у тебя конфликты с родителями. Как строить отношения с родителями?**

- Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Постарайся объясняться с родителями человеческим языком— это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
  - Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
  - Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
  - Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
  - Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
  - Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
  - Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
  - Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
  - Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
  - Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
  - Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.
  - О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.
  - Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.
  - Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.
- Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!