**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**](http://sch10.ru/pamyatka-podrostku-esli-ty-popal-v-trudnuyu-situaciyu/), 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**](http://sch10.ru/pamyatka-podrostku-esli-ty-popal-v-trudnuyu-situaciyu/) **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.