

## 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!