

*Памятка учащемуся  
«Правила поведения в трудной жизненной ситуации»*

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.

**Совет №1.** Если ты попал в трудную жизненную 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 гадать 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. О своей проблеме стоит рассказать педагогу или родителю.

**Совет №7.** 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, твой куратор, педагог социальный, педагог-психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор – вот те люди, к которым тебе нужно обращаться за помощью.

Телефон доверия педагога социального в колледже 370-16-39, где тебя выслушают и поддержат, помогут разобраться в чувствах и поступках, найти выход из сложной ситуации, подскажут, куда обратиться за помощью.

Республиканская телефонная «горячая линия»  
по оказанию психологической помощи несовершеннолетним,  
попавшим в кризисную ситуацию  
8-801-100-1611 (круглосуточно, бесплатно)

Экстренная психологическая помощь  
для подростков +375 (17) 263-03-03