

Памятка подростку "Если ты попал в трудную ситуацию"

Совет 1. Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать своё положение с максимальной четкостью.

Совет 2. Определи, кто создал эту ситуацию, если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Совет 3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о том положении, в которое ты попал.

Совет 4. Не оставайся с болью один на один.

Совет 5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай проблемы на плечи друга, который не может тебе помочь. Он будет очень переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет 6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, чей жизненный опыт поможет правильно оценить и разобраться в ситуации.

Совет 7. Переступи свой страх перед родительским гневом. Это твои родные люди, они не причинят тебе вреда.

Совет 8. Верь, что ты можешь исправить положение, все в твоих руках.

Психологическую и правовую поддержку можно получить от родителей, классного руководителя, директора школы, правоохранительных органов.

Памятка для родителей «Как помочь подросткам в трудной ситуации»

Выслушивайте — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить о проблемах.

Будьте внимательны. Каждое шутливое упоминание о проблемах или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Задавайте вопросы – обобщайте. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны.

Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, **следует помнить** о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.