

## 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 шутовое 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.