

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, 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 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.