

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ОКАЗАВШИХСЯ В НЕПРОСТОЙ СИТУАЦИИ...



Дорогие друзья!

Информация создавалась для тех, кто оказался в сложной жизненной ситуации, для тех, у кого возникли проблемы, решить которые без помощи и поддержки других людей очень сложно...

Знайте, если у вас возникают сложности с решением каких-либо вопросов, есть учреждения и организации, которые могут помочь вам! Специалисты окажут социальную и психологическую помощь детям и родителям, оказавшимся в различных кризисных ситуациях; психологическую поддержку детям, подросткам и их родителям по телефону доверия и на очных консультациях со специалистами; помогут вам и вашей семье научиться самостоятельно находить выход из трудных жизненных ситуаций.

Если вы не знаете, кем себя назвать...

В кружках, студиях и секциях вы можете творчески развиваться, заниматься спортом, а, возможно и овладеете азами будущей профессии:

- ♣ Дом детского творчества, Детская школа искусств
- ♣ Межпоселенческий культурно-досуговый центр
- ♣ Детско-юношеская спортивная школа

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя нашим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

Совет №1. 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. Порадьмысли, 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 лгать окружающим. Ложь – еще одна проблема для тебя.

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 и который может помочь тебе реально. Очень хорошо, если это будет кто – то из родителей или родственников.

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, то, значит, тебе всегда помогут.

ГДЕ И КАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ ОКАЗАНА ТЕБЕ

Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, заместитель директора по воспитательной работе, директор. Тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, помогут выйти из безвыходного (тупикового) положения.

Телефон доверия: (твои имя, фамилия и прочие сведения остаются неизвестными для консультанта, содержание разговора никому не сообщают):

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
- поможет тебе найти свой выход из сложной ситуации.

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



ВЫ МОЖЕТЕ ПОВОРОИТЬ:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

8 800 2000 122

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!