

## **Памятка несовершеннолетним, как выйти из трудной жизненной ситуации**

Зачастую дети, столкнувшиеся со сложными жизненными ситуациями, межличностными конфликтами, проблемами в колледже и дома, не знают, как поступить, к кому обратиться, как выйти из создавшегося положения. С целью оказания помощи несовершеннолетним, попавшим в трудную жизненную ситуацию, мы публикуем несколько советов.

### **Совет № 1.**

Попав в трудную ситуацию, не впадай в депрессию или панику!  
Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

### **Совет № 2.**

Определи, кто создал трудную ситуацию.  
Если ты сам, значит возьми ответственность на себя.  
Поразмысли, откуда ещё может исходить опасность.

### **Совет № 3.**

Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении, своей ситуации.

### **Совет № 4.**

Не оставайся со своей болью один на один.  
Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

### **Совет № 5.**

Со своей тайной обращайся осторожно, не перекладывай её на плечи своих друзей, которые не смогут реально тебе помочь, но будут очень сильно переживать за тебя. Легче тебе от этого не станет.

### **Совет № 6.**

Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

### **Совет № 7.**

Переступи через свой страх перед родительским гневом.  
После грозы вновь сияет солнце!

### **Совет № 8.**

Верь, что ты сможешь исправить положение, главное-ничего не бойся!  
Страх — это не твой спутник и друг! Ты не один!  
Если ты попросил помощи, значит, тебе всегда помогут.

### **Совет № 9.**

Знай, что о своей проблеме всегда можно рассказать по  
*Детскому телефону доверия 8-800-101-1212, 8-800-101-1200.*  
Звонок на этот номер является бесплатным и анонимным для всех.