

ПАМЯТКА
для детей
«ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ»

*Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни,
что тупиковых ситуаций не бывает.*

Всегда есть выход, надо только его найти.

Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения!

Совет №1. Если ты попал в трудную жизненную 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. Поразмысли, 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.

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. О своей проблеме стоит рассказать педагогу или родителю, тому человеку, которому ты можешь доверять.

Совет №7. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.





ГДЕ И КАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ ОКАЗАНА ТЕБЕ:

Семья, педагог в ДЮЦе/учитель в школе, педагог-психолог, медицинский работник, педагог социальный, заместитель директора по воспитательной работе, директор – вот те люди, к которым тебе нужно обращаться за помощью.

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию **8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно)**



Позвони и поговори с психологом по бесплатному номеру!

– телефон доверия: **8 800 100-12-60**

– телефон «Ребёнок в опасности»: **8 800 200-19-10**

Предназначен для обращений по вопросам защиты прав несовершеннолетних.
Режим работы: круглосуточно.

Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Калининградской области, телефон для сообщений о фактах насилия над детьми: **123, +7 (4012) 30 57 72**

Если Вам стали известны любые случаи нахождения детей в опасности, жестоком с ними обращении или иных противоправных действиях в отношении несовершеннолетних, безотлагательно звоните по указанным телефонам! Сообщения принимаются круглосуточно!

Центр социальной помощи семье и детям: +7 (4012) 95 73 03

Телефон доверия педагога – психолога в Детско-юношеском центре «На Комсомольской» 93-45-80, где тебя выслушают и поддержат, помогут разобраться в чувствах и поступках, найти выход из сложной ситуации, подскажут, куда обратиться за помощью.

*Подготовила педагог-психолог Детско-юношеского центра
«На Комсомольской» Некрасова Юлия Валерьевна.*

