



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ?

1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать своё положение с максимальной чёткостью.
2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.
3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своём положении.
4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это ещё одна проблема для тебя.
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.
6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.
7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.
8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Семья, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор - тебе помогут добрым советом и постараются разобраться в ситуации.

