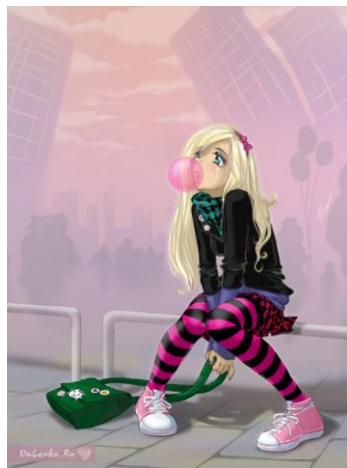


## Памятка подростку «Если ты попал в трудную ситуацию»

Психолог рекомендует...



**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. 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 полицию.

**4. Полиция:**

- если обидчик нарушил закон, привлечет его к ответственности.



### Дорогой Друг!

Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях?  
Испытывать беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь?  
Смущаться при разговоре с малознакомыми или важными для тебя людьми?  
Ненавидеть свое отражение в зеркале?

Ощущать, что ты никому не нужен, никому не интересен?

Пришла пора дать отпор этим бесполезным мыслям и мешающим тебе нормально жить чувствам!

Запомни самое главное правило:

**«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»**

**1) Постарайся более позитивно относиться к Жизни.**

**2) Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений.** Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное.

**3) Относись к людям так, как они того заслуживают.**

Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства.

**4) Относись к себе с уважением.**

Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые.

**5) Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе:**

Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе.

Если да, то не откладывай.

**6) Начиная принимать решение самостоятельно:**

Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать.

**7) Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние.**

Приобретай любимые книги, магнитофонные записи. Имей и люби свои «слабости».

**8) Начиная рисковать:**

Принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

**9) Обрети веру:** в человека, в обстоятельства и т.д.

Помни, что вера в нечто более значительное, чем ты сам, может помочь тебе в решении трудных вопросов. Если ты не можешь повлиять на ход событий, «отойди в сторону» и просто подожди

*Дорогой Друг! Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь.*

*Поэтому, всегда помни слова прекрасной умной женщины Коко Шанель:  
«Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!»*



# Как начать учебный год

Ребята, быстро пролетели три летних месяца. Начался новый учебный год – пора одевать строгие брюки и юбки, затягивать на шее галстуки и браться за ручки и книжки. Но ещё так тепло на улице, и хочется погулять и пообщаться с друзьями. Как всё успеть?

Итак, что же нужно знать и делать для того, чтобы правильно распределить свое время, никуда не опаздывать, предлагаем воспользоваться нашими рекомендациями:

- *наведи порядок на своем рабочем столе дома, незачем держать на нём ненужное. Чем потом отвлекаться на долгие бумажные раскопки, лучше уж сразу навести порядок заранее.*

- *чтобы не спешить утром, собери и приготовь всё, что нужно с вечера. Не позволяй мелочам вроде затерявшейся ручки или куда-то запропастившейся тетради испортить тебе день. Приучай себя к автоматическим действиям перед уходом из дома: проверить, взято ли всё необходимое.*

- *внимательно слушай. Это нужно для того, чтобы сразу четко уяснить: что, где, когда и почему. Если тебе что-то не понятно, задавай вопросы сразу же. Запоздалые уточнения займут гораздо больше времени.*

- *все самое важное, касающееся школы, записывай в дневник. Всю остальную важную информацию – в блокнот. Это поможет восполнить отсутствие у тебя феноменальной памяти.*

- *на свете существует множество дел, которые лично ты не сможешь переделать. «Драмкружок, кружок по фото, а ещё мне петь охота...» Учись выбирать самое важное для себя, то чем ты будешь заниматься вне школы.*

- *не старайся установить рекорд скорости. Гораздо важнее довести начатое дело до конца, не берись за серьёзную работу прежде, чем закончишь предыдущую. Секрет соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Немецкий писатель Жан Поль советовал: «Ничего не откладывай на после, ибо после тебе легче не будет». «Завтра» – это отговорка лентяев. Сегодня же планируй ближайший день, учти при этом, что любая работа требует гораздо больше времени, чем кажется на первый взгляд.*

- *также очень важно ответить на следующий вопрос: «Сколько времени ты проводишь у телефона? Постарайся не увязать в разговорах. Чтобы не превратить беседу в болтовню, сразу же уясни, зачем звонишь. То же самое, попробуй выяснить это у позвонившего собеседника.*

- *и последнее... Давно известно, что никакую работу нельзя сделать быстро и хорошо, если испытываешь к ней отвращение. Ты мог бы справиться с ней в 2-3 раза быстрее, если не будешь сосредотачиваться на своих чувствах. Тебе вполне по силам относиться спокойно и терпимо к своим необходимым обязанностям. Ведь другого выхода у тебя нет, не так ли?*