

Где и какая помощь будет оказана тебе:

Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, директор, заместитель директора по воспитательной работе тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлекут внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь.

Важная информация

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. Отделение-центр психотерапии для подростков, молодежи и их семей (фамилию, адрес и другие сведения не требуют):

- тебе окажут срочную психологическую помощь и поддержку, защитят от насилия, помогут разобраться в сложившейся ситуации;
- помогут родителям и детям лучше понять друг друга, найти способы общения.

3. 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 милицию.

4. Полиция:

- если обидчик нарушил закон, привлечет его к ответственности;
- при необходимости обратится в суд для лишения родительских прав;
- может обратиться в суд по поводу изъятия ребенка из семьи;
- если ребенка нужно срочно забрать из семьи, поместит его в приют, больницу или интернат;
- родителям и опекунам сообщит об обращении только с согласия ребенка.

ПОМНИ!

Иногда даже простой разговор

меняет многое...

в этом мире ты не одинок,

Экстренная психологическая помощь

**по телефону для детей,
подростков и родителей**

8 800 350 40 50

32-48-90

8 800 2000 122

(звонок бесплатный,
круглосуточно, анонимно)



Выход есть

всегда!

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казённое учреждение
социального обслуживания

«Социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних г. Иркутска»

Памятка подростку
«Если ты попал в трудную
ситуацию»



г. Иркутск

*Ты скажешь, эта жизнь – одно мгновенье,
Её цени, в ней черпай вдохновенье.
Как проведёшь её – так и пройдет,
Не забывай: она – твоё творенье.
(Омар Хайям)*

Вся информация, приведённая в памятке, обращена лично к тебе, подростку – подрастающему человеку.

Мы будем говорить о трудных вещах. Суицид - это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных её проявлениях.

Цепь событий в жизни каждого человека имеет причинно-следственную связь. Иными словами, ничего не происходит в нашей жизни просто так, всё имеет свою причину. Не случайно народная мудрость гласит: «Что посеешь, то и пожнёшь». Любые жизненные испытания – это, с одной стороны, закономерное следствие наших мыслей и поступков в прошлом по отношению к миру и другим людям. С другой же стороны - это проверка нас «на прочность», проверка того, осознали ли мы свои ошибки или продолжаем снова и снова их совершать.

Каждому человеку дано право Выбора – в первую очередь между своими плохими и хорошими мыслями, каким из них отдать своё внимание. Игнорирование навязчивых и постоянное переключение на позитивные мысли, на добрые поступки во благо других людей – это твой самый эффективный способ борьбы за свою жизнь.

Чувства воздействуют на твоё поведение

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Вспомни время, когда тебе казалось, что все идет хорошо, когда настроение у тебя было лучше не придумаешь. Надо полагать, в это время ты и уроки не прогуливал, и домашние задания делал вовремя, и контрольные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, то у тебя и тут наверняка все получалось. Скорее всего, ты не ссорился с одноклассниками и родителями. Словом, вел себя, как человек, которому все в удовольствие.

Когда настроение хорошее, мы и улыбаемся чаще, и терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Когда настроение хорошее, когда нам кажется, что «жизнь складывается», мы более энергичны.

Положительный заряд энергии помогает нам хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт с одноклассниками и сослуживцами.

Когда же жизнь не складывается, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наше горести, страхи, наше раздражение. В такое время и в школе, и дома у нас почти наверняка возникает немало проблем. Мы то и дело лезем в драку, все нас раздражает. Всё от того, что мы недовольны собой, мы ведем себя так, словно ненавидим весь мир. У нас угрюмый, недовольный вид. Если мы злимся и говорим гадости, все от нас отворачиваются.

Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.

Потребность любви – это: потребность быть любимым, потребность любить, потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справиться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. А найти эту любовь ты можешь в своём окружении – это то место, где ты находишься «в окружении» других. Таких «окружений» у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе «Окружений» может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь. Постарайся понять, что в любом из этих окружений ты можешь найти поддержку.

Взгляни, вокруг есть много людей, которые тебя любят и заботятся о тебе, и ты нужен им !

Жизнь — это шанс, не упusti его.

Жизнь — это красота, удивляйся ей.

Жизнь — это мечта, осуществи ее.

Жизнь — это долг, исполни его.

Жизнь — это игра, так играй!

Жизнь — это любовь, так люби.

Жизнь — это тайна, разгадай ее.

Жизнь — это трагедия, выдержи ее.

Жизнь — это приключение, решишь на него.

Жизнь — это жизнь, спаси ее!

Жизнь — это счастье, сотвори его сам.

(Мать Тереза)

**Жизнь многогранна и разнообразна.
На земном пути человека тупиковых
ситуаций не встречается никогда!**

Выход есть всегда!

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!

