

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

Памятка подростку.

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 с наименьшими для тебя потерями.

Совет №1. 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. 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.

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, то, значит, тебе всегда помогут.

ГДЕ И КАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ ОКАЗАНА ТЕБЕ:

- Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор
- Телефоны доверия, где консультант выслушает и поддержит, поможет разобраться в чувствах и поступках, найти выход из сложной ситуации:
- Единый всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122
- Экстренная психологическая помощь. Круглосуточно. 8 (423) 238-86-52
- Телефон горячей линии "Подросток" 8 (423) 260-44-12 Кризисный центр, центр социально - правовых консультаций
- Инспекция по делам несовершеннолетних (если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение; если обидчик нарушил закон, об этом обязательно сообщат в полицию).

Семь советов,
которые помогут вам обрести доверие вашего ребенка.

Памятка для родителей.

1. Разговаривайте с ребенком о своих и о его делах независимо от того, сколько вашему ребенку лет, даже если вы очень сильно устали за день
2. Говорите ребенку, что вы его любите. Если до сих пор вы стеснялись это делать, сегодня ещё не поздно.
3. Помните, доверие – это ответственность ребенка за свои поступки и умение открыто анализировать их с вашей помощью.
4. Если вы солжётё ребенку, то и он солжёт вам. Маленькая ложь рождает большую. Помните об этом.
5. Если ваши отношения с детьми не налаживаются, обязательно обратитесь к специалисту. Но воздержитесь, пожалуйста, от мнения, что только ребенку нужно заниматься с психологом или педагогом, что вы сами не нуждаетесь в помощи.
6. Даже при выяснении причин плохого поведения не позволяйте себе говорить, что чей-то ребенок лучше, аккуратнее, умнее, воспитаннее, – не удивляйтесь потом, откуда у вашего ребенка появились такие качества, как цинизм или жестокость. Дети не могут быть теми, кто вам нравится. Вы не хотите принимать их такими, какие они есть – они вам мстят за ваше предательство. Эта злая черта характера может пройти через всю жизнь.

Поле тогда даёт добрый урожай, когда оно добросовестно обработано; у ленивого на земле растут одни сорняки. Помните об этом.

УДАЧИ ВАМ!!!