

## **Памятка для подростка Экспресс самопомощь в трудной ситуации**

Из любой ситуации есть выход!

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, не впадай в панику, постарайся проанализировать свое положение.

Если ты не видишь выхода – ложись спать. «Утро вечера мудренее!», гласит пословица, решать проблемы лучше на свежую голову.

Если у тебя заноза, ее нужно удалить, иначе будет нарыв. Если у тебя есть проблема, ее нужно решить. Мы не страусы, чтобы прятать голову в песок!

Главное – определи свою проблему словами. Это уже половина решения ее.

Если не получается смело посмотреть в глаза проблеме, можно поплакать. Выпей теплый сладкий чай и поделись своей болью с другом, родителями или родственниками. Если стесняешься рассказать, напиши.

Можно иногда рассказать о пережитом животному. Кошка или собака всегда поймут тебя, приласкают и сохранят тайну. Они – сама природа. Поэтому чутко улавливают твоё состояние и берут твою боль на себя.

Есть один способ «убежать от проблем» - надеть кроссовки и бежать, бежать, бежать, пока не откроется второе дыхание. Физические нагрузки помогают справиться со стрессом и эмоциональными переживаниями.

Если не придумаешь ничего лучше, можно хлопать дверьми, рвать бумагу, пинать диван, громить пластиковые бутылки. Занимаясь утомительной уборкой после содеянного, над предыдущими травмирующими ситуациями ты только посмеешься, возможно, это и будет твоим излечением.

Всегда поможет в сложной ситуации нестандартный к ней подход. Дай себе отдых, посмотри мультфильм, послушай музыку.

Верь, что ты сможешь исправить положение или ошибку и ничего не бойся. Миллионы людей попадали в трудные ситуации и справлялись с ними, став опытнее, увереннее и сильнее. И ты справишься.

Куда можно обратиться за помощью? Есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: проверенные друзья; родители – попробуй поговорить с ними, они тоже были подростками, спроси их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды; специалисты социально-психологической службы; педагоги, специалисты телефона доверия. Не бойся просить помощи, это признак силы, а не слабости.

Помни! Любую проблему можно решить, пока ты жив. Все будет хорошо!!!