



## ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ

### «Если ты попал в опасную ситуацию»

Если ты попал в опасную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя нашим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

**Совет № 1.** Попав в опасную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение максимальной четкостью.

**Совет № 2.** Определи, кто создал опасную 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. Ложь – еще одна проблема для тебя.

**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 легче не будет.

**Совет № 6.** Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Очень хорошо, если это будет кто-то из родителей или родственников.

**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 помочи, то, значит, тебе всегда помогут.