

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации.

Тебе кажется, что тебя никто не понимает? Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

ЗНАЙ! ПОМОЩЬ ЕСТЬ!

Ты можешь справиться сам

Не держи в себе мысли и чувства!

Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители!

Помни, что ты всегда можешь найти у них совет, помощь, защиту.

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в специализированном центре.

Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в иной сложной ситуации.

ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В КРУГЛОСУТОЧНЫЕ СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ



ЗАПОМНИ!

Если ты подвергаешься насилию в семье или школе...

- Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые...
- Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи...
- Если тебе кажется, что весь мир против тебя...
- Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...

Если тебе кажется, что ты остался совсем один...

Если ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени, устал от них, чувствуешь замешательство, опустошенность, а они все не проходят;

Если тебе кажется, что мир сплошь состоит из проблем;

Если тебе все надоело и приходят мысли о нежелании так жить, а уход кажется избавлением от проблем и трудностей;

Самое время обратиться за помощью!

КАК И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ?

Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации?

Надо преодолеть три «н» (непреодолимые, нескончаемые, непереносимые проблемы) и бороться с тремя «б» (беспомощность, бессилие и безнадежность).

КУДА ПОЙТИ? КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ?

Педагог-психолог – это специалист, который помогает разобраться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях, в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми и др. Он помогает самостоятельно принять решение, подходящее в данной ситуации именно тебе. В отличие от других специалистов, психолог обязан хранить в тайне все, что от тебя узнал. С психологом ты можешь поговорить о потере контакта с родителями; о конфликтах в семье, о непонимании твоих желаний, о жестоком обращении, принуждении или о том, что сегодня является самым важным для тебя.

ПОМНИ: общение с психологом может быть самым различным: личная консультация, общение по телефону, через сайт.

Социальный педагог – это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Проще говоря, социальный педагог отстаивает твои интересы перед взрослыми. Он обязан доходчиво объяснить, какие действия необходимо произвести, чтобы разрешить твою проблему. Такой специалист хорошо ориентируется в законодательстве, может посоветовать, как уладить конфликт, знает, какие учреждения и организации оказывают ту или иную помощь, и где они находятся. Социальный педагог поможет тебе обратиться в нужную организацию, оформить необходимые документы, получить пособия и материальную помощь, преодолеть барьер нерешительности и неуверенности.

В ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:

Юрист – это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы. Он доходчиво расскажет о положенных тебе льготах и помощи со стороны государства (социальных услугах), объяснит, как правильно написать заявление или заполнить анкету и, если понадобится, будет отстаивать твои интересы. Юрист подскажет как тебе лучше поступить в той ситуации, в которой ты оказался, с точки зрения соблюдения твоих интересов. Он разъяснит тебе твои законные права и обязанности.

**Всероссийский
Детский телефон доверия
8-800-2000-122**

(психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно))



**Фонд поддержки детей, находящихся в
трудной жизненной ситуации**
fond-detyam.ru



**Информационный портал о всех
видах зависимостей, связанных
с компьютерными и мобильными
устройствами.**
netaddiction.ru/1



**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В
ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ?**

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ТЕБЯ
НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ?**



**ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО.
ЗНАЙ! ПОМОЩЬ ЕСТЬ!**



