

Советы ученику, попавшему в трудную ситуацию

1. Даже в самой сложной ситуации мы можем приобрести ценный опыт.
2. Успокойся, действовать сгоряча не лучший выход.
3. Постарайся справиться с негативными эмоциями.
4. Вспомни принцип барона Мюнхгаузена: безвыходных ситуаций не бывает. Выход есть всегда, даже если сразу он неочевиден.
5. Оцени ситуацию. Придумай и запиши не менее пяти выходов из нее.
6. Подумай, к каким результатам ты придешь в результате того или иного решения.
7. Честно ответь себе на вопрос: «Устраивает ли тебя такой вариант событий?»
8. Постарайся найти такое решение, которое не только устраивает тебя, но и не ущемляет интересов других.
9. Если находишься в сильном затруднении, обратись за помощью к школьному психологу или другому взрослому человеку, которому ты доверяешь. Хочешь сохранить инкогнито — напиши письмо в почту доверия или позвони.
10. Знай, ты не один, многие люди переживали такие же или похожие ситуации и сумели совладать с ними.
11. Не отчаивайся, ты справишься и приобретешь новый жизненный опыт.



Позвони в трудную минуту!

У Вас возникли проблемы?

Вам нужна помощь?

Вы можете позвонить

по телефону доверия

В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ:

8-800-2000-122



**Позвонивший может не сообщать своё имя, адрес
или другие данные.**

**Служба общероссийского детского телефона доверия
работает круглосуточно, анонимно и бесплатно,
с домашнего и мобильного телефонов**

