**Полиция (можно прийти лично, послать письмо или позвонить по телефону):**

* если обидчик нарушил закон, привлечет его к ответственности (уголовной или административной);
* при необходимости обратится в суд для лишения родительских прав;
* может обратится в суд по поводу изъятия ребенка из семьи;
* если закон не был нарушен, передаст дело в службу по делам несовершеннолетних;
* если ребенка нужно срочно забрать из семьи, поместит его в приют, больницу или интернат;
* родителям и опекунам сообщит об обращении только с согласия ребенка.

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения», отделение психолого-педагогической помощи семье и детям (можно прийти или позвонить; фамилию, адрес и др. сведения не требуются. То, что ты скажешь, не записывается и никому не сообщается):**

* тебе окажут срочную психологическую помощь и поддержку, защитят от насилия, помогут разобраться в сложившейся ситуации и отношениях;
* помогут родителям и детям лучше понять друг друга, найти способы жить и общаться без насилия.

**Специалисты ждут Вас по адресу: 1 мкр., д.33Г.**

**Телефон для справок: 8 (4363)255721**

**Сайт учреждения** <http://www.zabota.usonnf.ru/>

**Бюджетное учреждение**

**Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения»**

**ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ  
«ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ»**

****

**пгт. Пойковский - 2018 г.**

**Дорогой Друг!**

Если ты попал в трудную жизненную 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.** 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. 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 не будет легче.

**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 ,родственников или психолог.

**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 (нужно прийти лично, позвонить по телефону или написать письмо и послать его по почте)**

* тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую, медицинскую помощь, помогут выйти из безвыходного (тупикового) положения.

**Телефон доверия: (твои имя, фамилия и прочие сведения остаются неизвестными для консультанта, содержание разговора никому не сообщают):**

* консультант выслушает без осуждения и поддержит;
* поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
* поможет тебе найти свой выход из сложной ситуации.

**«Телефон доверия» 8-800-2000-122**

**Инспекция по делам несовершеннолетних: (нужно прийти лично или написать письмо и послать его по почте):**

* если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение;
* примут меры для немедленного прекращения насилия;
* если обидчик нарушил закон, об этом обязательно сообщат в милицию, если ребенку опасно оставаться дома, его поместят в приют, интернат или в больницу.

**Тел.: 250-277, 250-278**