

Памятка для учащихся *Конструктивные способы решения проблем*

Если ты попал в трудную ситуацию:

1. Не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.
2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.
3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.
4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.
5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.
6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родители, родственники, педагоги (куратор группы), педагог-психолог, педагоги социальные.
7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.
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, тебе всегда помогут!

Где и какая помощь будет оказана тебе:

Семья, колледж, твой куратор, педагог-психолог, педагог социальный, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор колледжа тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, окажут социально-педагогическую поддержку и психологическую помощь.

В Республике Беларусь работает **бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи** по номеру телефона



Позвонить можно по номеру **133** — бесплатно с любого оператора.

На звонки отвечают психологи государственных организаций здравоохранения.

По данному номеру можно позвонить в ситуациях, при которых возникает состояние безысходности:

- смерть близкого человека,
- расставание с близкими людьми,
- тяжёлые соматические заболевания,
- переживание ситуации насилия.

В остальных случаях рекомендуется обращаться, в том числе анонимно, на личный приём к соответствующему специалисту государственных организаций здравоохранения, оказывающих психиатрическую (в том числе наркологическую) помощь, по месту жительства (месту пребывания): психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу.

**Не оставайтесь наедине с трудностями —
помощь доступна круглосуточно!**

В Республике Беларусь для оказания психологической помощи подросткам создана интернет-платформа **Talk2ok.by**. Она предназначена для предоставления **психологической поддержки несовершеннолетним** в период подросткового кризиса, когда они сталкиваются со множеством стрессовых факторов и не всегда могут с ними самостоятельно справиться.

Привет!
Что делать, если...



- Ты столкнулся с трудной жизненной ситуацией и не знаешь как её решить;
- У тебя возникают противоречивые мысли о смысле жизни;
- Ты не знаешь как справляться с негативными эмоциями и хочешь причинить себе вред;
- тебя буллит в колледже;
- сложные отношения с родителями и сверстниками;
- не видишь смысла в жизни или не понимаешь как ставить цели и достигать их;
- ты оцениваешь своё состояние как стрессовое или депрессивное;
- твой друг в опасности, и ты не знаешь как ему помочь;
- тебе просто нужно обсудить какую-то ситуацию и получить помощь, понимание и поддержку специалиста.

На платформе консультативную помощь ребятам оказывают педагоги-психологи учреждений образования и психологи учреждений здравоохранения (Центров дружественных подросткам) Республики Беларусь, и каждый обратившийся подросток может **оставить заявку или записаться к любому специалисту**, которого он сам выберет, чтобы получить профессиональную психологическую помощь и поддержку в режиме онлайн-консультации. Также на онлайн-платформе **Talk2ok.by** есть возможность написать в чат равному консультанту, студенту Института психологии БГПУ имени Максима Танка, и получить поддержку сверстника, обладающего необходимыми для этого психологическими знаниями.

Кроме того, на Интернет-ресурсе **Talk2ok.by** в соответствующих рубриках размещены **информационно-просветительские материалы** по достаточно широкому кругу психологических проблем, с которыми подростки и их родители могут ознакомиться.

Важно! Психологическая помощь и поддержка подросткам на интернет-платформе **Talk2ok.by** оказывается **ДИСТАНЦИОННО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО, БЕСПЛАТНО.**