



Дорогие ребята, сегодня мы поговорим о важности умения просить помощь у окружающих в сложных ситуациях.

Известно, что просить о помощи - это не признак слабости, а скорее признак ума.

Помни: сегодня ты попросишь о помощи, а завтра тебе придется оказать такую же помощь другим людям.

Если у вас что-то требуют отдать, а рядом нет никаких людей, то (оцените ситуацию трезво: если обидчиков несколько и они сильнее, то отдайте им деньги и телефон (помните, что жизнь и здоровье важнее всего) и быстро уходите, постарайтесь максимально точно запомнить приметы нападающих (одежду, внешность, родинки, шрамы, голос, откуда они вышли), без стеснения сразу расскажите о случившемся родителям или другим взрослым, кто поможет вам обратиться в полицию.

Алгоритм поведения, если сложная ситуация произошла на улице:

- А. Привлечь внимание. Обращаться к конкретному человеку, смотреть на него.
- Б. Если вокруг очень много людей – например, на улице или в транспорте, то в обращении описать приметку человека: мужчина в черной шляпе! Женщина в красном пальто! Мужчина в очках и т. д.
- В. Четко и кратко сказать, что происходит (мне плохо, меня обижают, я не могу донести тяжелый груз ... и т.д.)
- Г. Попросить о помощи: сказать, что надо сделать.
- Д. Не опускать глаза и настойчиво повторять просьбу

Алгоритм поведения, если сложная ситуация связана с жестоким обращением и уже произошла:

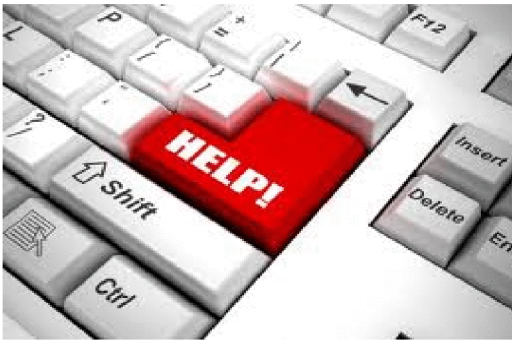
- А. Выбери взрослого человека, которому ты можешь доверять, расскажи ему, что произошло, попроси узнать для тебя: что делать дальше, чтобы жестокого обращения больше не случилось.
- Б. Спроси у классного руководителя, социального педагога или психолога школы более подробную информацию, что делают в случае жестокого обращения. При этом, если не хочешь, можешь не говорить, что это случилось с тобой.
- В. Поговори с психологом о мыслях, которые тебя беспокоят.

Жизнь — самое ценное, что есть у человека.

Жить интересно, узнавать новое, открывать непознанное в себе и вокруг, просто любить, просто радоваться жизни, помогать людям...

Если в жизни случается трудная ситуация, то нужно:

- знать, что трудности случаются **абсолютно у всех**, они служат в жизни ориентиром, что хорошо, что плохо, это лишь «урок»,
- знать, что **вокруг тебя много добрых и отзывчивых людей**, нужно лишь отбросить стеснение и попросить о помощи,
 - знать: **КАК попросить** о помощи.



Если тебе нужно поговорить о своих переживаниях, о сложной жизненной ситуации, знай, что здесь тебе помогут!

Телефоны доверия и психологической помощи для детей, подростков и их родителей:

**Кризисный центр (ул. Советская, 36)
тел. 263-51-23**

**Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»: тел. 007
722-07-65, 722-07-38, 721-19-21**

**Центр психологического консультирования и развития личности ЮурГУ: тел.
751-29-15. 89320158303**

**Центр диагностики и консультирования
тел. 269-77-77**

Центр «Содействие» тел. 264-01-95, 265-35-02

**Единый всероссийский детский телефон доверия
8-800-2000-122**

***Помни:
всегда есть несколько вариантов решения
даже очень трудных вопросов,
люди всегда могут помочь,
нужно только попросить об этом.***