

Министерство образования Московской области
Московский государственный социально-психологический институт

**Центр
сопровождения замещающих семей**



Вас мучают сомнения, тревоги,
неразрешимые вопросы?
Мы выслушаем, подскажем,
поможем!
Приходите! Звоните! Пишите!
e-mail:centrczc.momo@mail.ru

ЦСЗС (Коломна) 8(496) 613-12-10

Памятка подростка

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ОПАСНУЮ СИТУАЦИЮ

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. Попав в опасную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

Совет №3. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим. Ложь - еще одна проблема для тебя.

Совет №4. 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 или родственников.

Совет №5. Верь, что сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг.

.....
Девять правил безопасности:

1. Не позволяй застать себя врасплох. Будь осторожен и предусмотрителен.
2. Избегай конфликтов, ссор, выяснения отношений особенно с незнакомыми и пьяными людьми.
3. Если ты дома один, не впускай малознакомых и незнакомых людей.
4. Не открывай дверь, не проверив, кто за ней стоит, особенно если ты к себе никого не ждешь. Дверь квартиры всегда держи закрытой, даже если выходишь ненадолго.
5. Не рассказывай малознакомым людям об имеющихся ценных вещах или деньгах.
6. В позднее время суток не выходи в одиночку из дома. В темное время лучше идти по освещенному людному пути.
7. Избегай мест, где обычно собираются группы, распивающие спиртные напитки.
8. Не провоцируй преступника: выходя поздним временем на улицу, сними драгоценности, украшения. Позвони близким, чтобы тебя встретили.
9. В подъезд лучше входи с попугачиком, если в подъезде находится незнакомец, не внушающий доверия.