**Памятка обучающемуся, 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 не очевиден.

5. Оцени ситуацию. Придумай и запиши не менее пяти выходов из нее.

6. Подумай, к каким результатам ты придешь, выбрав то или иное решение.

7. Честно ответь себе на вопрос: «Устраивает ли тебя такой вариант событий?»

8. Постарайся найти такое решение, которое не только хорошо для тебя, но и не ущемляет интересов других людей.

9. Если находишься в сильном затруднении, обратись за помощью к психологу или другому взрослому человеку, которому ты доверяешь. Хочешь сохранить инкогнито, позвони по телефону доверия.

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.