**Советы подростку для выхода из трудной жизненной ситуации**

**Совет№1. Если ты 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.**

**Совет №3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.**

**Совет№4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.**

**Совет№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.**

**Совет№6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Например : родственники или родители.**

**Совет№7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.**