**Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя этим советам, ты можешь выбраться из трудного положения.**

**Совет №1.** Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, не впадай в панику. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

**Совет №2.** Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

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

**Совет №4.** Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

**Совет №5.** Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, 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. О своей проблеме стоит рассказать педагогу или родителю.

**Совет №7.** 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, то, значит, тебе всегда помогут.