**Когда тебе плохо…**

**(социальные учреждения, оказывающие помощь подросткам)**

Для ребенка **трудная жизненная ситуация** — это ситуация, в которой он не может жить нормально и которую не может исправить сам.

Вот примеры таких ситуаций.

*У ребенка нет родителей, ему самому нужно заботиться о себе.*

*Родители есть (или кто-то один из родителей), но они плохо следят за своим ребенком, не кормят его, не интересуются, возвращается ли он домой ночевать, ходит ли в школу, или, наоборот, запирают его дома одного на несколько дней, не лечат, если он болен, не покупают ему необходимую одежду и т. д.*

*Мама (или папа) хотела бы заботиться о своем ребенке, но не может нормально это делать из-за болезни или долгих командировок. В результате ребенок может оставаться голодным, без лечения, не ходить в школу.*

*Ребенка эксплуатируют, т. е. заставляют очень много работать. У него не остается времени на посещение школы, отдых или подготовку уроков.*

*Родители жестоко обращаются со своим ребенком, избивают его, в отношении его применяется сексуальное насилие.*

*Родители приучают ребенка употреблять алкогольные напитки, принимать наркотики, заставляют его воровать или попрошайничать на улице.*

**Если ты попал в трудную ситуацию**

***Совет№1.*** 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. Это могут быть родственники или родители.

***Совет №7.*** Переступи через свой страх перед родительским гневом.

***Совет №8.*** Верь, что ты сможешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Существует целая система учреждений, призванных помогать детям в трудной жизненной ситуации. Обращаться можно в любое из них. Если первое обращение не поможет, тогда нужно выбрать какое-то другое учреждение и идти туда.

Лучше всего найти взрослого, которому ты доверяешь, и который возьмет на себя все обращения. Этим взрослым необязательно должен быть родственник. Это может быть сосед, знакомый, учитель.

Но если такого взрослого нет, то, начиная с 10 лет, ребенок сам может обращаться за помощью в эти учреждения. Там обязаны выслушать его рассказ или принять его письменное заявление. Каждое такое обращение фиксируется. По нему обязательно принимаются меры.

Итак, можно пойти:

в **школу,** где ты учишься, к классному руководителю, социальному педагогу (если он есть в твоей школе) или к завучу по воспитательной работе; школа обязана защищать интересы своих учеников; тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь;

вгородскую, муниципальную, районную **комиссию по делам несовершеннолетних** к ответственному секретарю; эта комиссия находится при администрации муниципального образования (спроси у кого-нибудь из взрослых, где это находится, если хочешь пойти туда сам);

в муниципальные, районные **отделы образования** к специалистам отдела по охране прав детства (где найти органы образования, тебе могут рассказать в школе);

в муниципальные, районные **органы опеки и попечительства**; органы опеки и попечительства работают не только с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, но часто и с детьми из семей;

в **подразделения по делам несовершеннолетних** Управления внутренних дел; если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение; если обидчик нарушил закон, об этом сообщат в полицию;

в обычные **отделения полиции;** если обидчик нарушил закон, его привлекут к ответственности; при необходимости обратятся в суд для лишения родительских прав, могут обратиться в суд по поводу изъятия ребенка из семьи; если ребенка нужно срочно забрать из семьи, его поместят в приют, больницу или интернат; родителям и опекунам сообщат об обращении только с согласия ребенка;

на**муниципальные опорные площадки «Подросток и общество»*,*** работающие в учреждениях дополнительного образования детей; специалисты муниципальной опорной площадки помогут найти решение в трудной ситуации;

в городские, муниципальные, районные **органы социальной защиты** к специалистам отдела по делам семьи и детей;

в специальные центры социальной помощи детям и подросткам, называться эти центры могут по-разному, например:

Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних,

Центр социальной помощи семье и детям,

Центр психолого-педагогической помощи населению,

Социальный приют для детей.

Узнать о таких центрах можно в школе, в городской, муниципальной, районной и т. д. администрации.

Кстати, такие центры помогают также детям и подросткам из малообеспеченных семей, а также подросткам, у которых возникли трудности во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми или сложности в выборе профессии (центры психолого-педагогической помощи населению).

Можно позвонить по «телефонам доверия» (они часто бывают в центрах, о которых говорилось в предыдущем пункте). Твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта. Узнать номер «телефона доверия» можно в школе, на информационном стенде, в городском телефонном справочнике, их часто печатают в местных (не общероссийских!) детских газетах и журналах. Консультант выслушает без осуждения и поддержит, поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках; поможет тебе найти свой выход из ситуации.

На территории Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия – 8 800 2000 122.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Тамбовской области со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами-психологами. Получить психологическую помощь можно анонимно и бесплатно, гарантируется полная тайна обращения. Единый детский телефон доверия принимает звонки круглосуточно, без перерыва и выходных дней.