

Памятка для учащихся

«Как вести себя в нестандартных ситуациях?»

Дорогие ребята!

Жизнь, какой бы сложной оно ни была временами, замечательна. Недаром мы все так дорожим ею. Однако существует немало опасностей, которые не только портят, но и отнимают жизнь. Каждый по нелепой случайности может оказаться в ситуации, когда минуты (да что минуты – секунды!) решают: быть несчастному случаю (трагедии) или не быть.

Вывод один – надо уметь предвидеть опасности, быть предельно внимательным и собранным, знать правила поведения в критической ситуации и способы выхода из неё.

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 неё.
6. Подумай, к каким результатам ты придёшь в результате того или иного решения.
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 школы или другому взрослому человеку, которому ты доверяешь. Хочешь сохранить инкогнито — напиши письмо в почту доверия или позвони.
10. Знай, ты не один, многие люди переживали такие же или похожие ситуации и сумели совладать с ними.
11. Не отчаивайся, ты справишься и приобретёшь новый жизненный опыт.