

## **Дорогие ребята, эта информация для Вас!**

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

***У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.***

**Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка – звоните по телефону доверия 8-800-2000-122 круглосуточно, бесплатно, анонимно**

*Детский телефон доверия создан для того, чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.*

*Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:*

- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, и т.д.;
- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им;

*Детский телефон доверия - дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации.*

### **Принципы работы Детского телефона доверия:**

- ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные;
- у консультанта часто бывает псевдоним, абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется;
- содержание беседы не записывается, и не передается другим людям;
- уважение к каждому позвонившему как к личности;
- консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.

**По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?**

*- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.*

*- Попал в безвыходную ситуацию.*

- Обидели в школе (на улице, дома).
- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Ссора с другом (подругой). Как быть дальше?
- Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- В школе проблема с учителями.
- Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики). Как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

**По этим и по многим другим волнующим тебя вопросам  
можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.**

### **Что мешает тебе позвонить?**

**На то бывают разные причины, рассмотрим некоторые из них:**

· **Нет четкого представления о профессии и работе психологов**

*Так кто же такой психолог, чем занимаются психологи и как они могут помочь?*

**Психолог** — это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы и трудности, он может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации.

Часто люди не видят разницы между психологией и психиатрией. А она есть, и очень значительная. Наука психиатрия занимается изучением различных душевных заболеваний – депрессия, тревога, неврозы и др. Психиатр – это доктор, который лечит заболевания медикаментами.

Главное отличие психологии от психиатрии заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями от нормальной работы психики и занимается их лечением, а психология помогает нормальному человеку со здоровой психикой определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

· **Не знаешь, по каким проблемам консультируют психологи Детского телефона доверия?**

Существует достаточно много проблем, с которыми обращаются к психологу-консультанту по телефону. Большинство из них изучает наука психология. Вот некоторые из них:

- взаимоотношения со сверстниками;

- проблемы в отношениях детей и родителей;
- детские страхи;
- трудности в учебе;
- процесс переживания травмы или потери;
- проблемы зависимости от компьютерных игр, табака, алкоголя, наркотиков и др.;
- нарушения прав ребенка (в том числе в случаях насилия);
- конфликты с администрацией образовательных учреждений.

· **Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?**

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях.

Когда у тебя что-то болит, твои близкие готовы помочь тебе советом по поводу того, как снять боль. Тебе действительно могут помочь их рецепты, но все-таки лучше обратиться к врачу. В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь тебе советом, но не всегда родители могут оказаться рядом. Тогда можно обратиться к психологу.

Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе, и найти самый лучший вариант решения проблемы.

Есть такие личные переживания, которыми не хотелось бы делиться с родными или друзьями по той или иной причине. Например, ты не всегда станешь обсуждать свои семейные проблемы с друзьями. Но это тебя беспокоит, и заставляет тревожиться.

· **Ты считаешь, что справишься и со своей проблемой?**

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог на Телефоне доверия выслушает тебя, и вместе вы найдете выход.

· **Опасаешься, что Тебя не поймут?**

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда, делясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог-консультант на Телефоне доверия готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает, и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для решения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия готовы оказывать ее тебе столько, сколько нужно, или порекомендуют к каким специалистам можно обратиться.

***Как решиться набрать телефонный номер и рассказать о сокровенном совершенно постороннему человеку?***

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Далее есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как

будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Телефон доверия не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя когда кто-то разделяет с тобой ношу, она действительно становится легче. Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.

Консультантам Детского телефона доверия поступают разные звонки: звонки-розыгрыши, молчаливые звонки, когда позвонивший не решается начать разговор, звонки по серьезным личным проблемам и другие. Даже если случаются у тебя минуты слабости, мы всегда рады поддержать и помочь.

**Единый телефон доверия на территории Российской Федерации  
8-800-2000-122**