**Памятка-оповещение для несовершеннолетних**

**о работе детского телефона доверия**

**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,  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…  Дальше 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.

**Детский телефон доверия**

**8-800-2000-122**