

## 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. 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 называться 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.

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.

Существует достаточно много проблем, с которыми обращаются к психологу-консультанту по телефону.

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.

Опасаясь, что Тебя не поймут?

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда, делаясь 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 содеянном 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.

Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.

**Региональный «телефон доверия»**

**8(384-2)57-07-07**

**Отделение Анжеро-Судженского городского округа ГОО «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

**«Здоровье и развитие личности»**

**8(384-53)6-65-03**

**Всероссийский Телефон доверия:**

**8-800-2000-122**

**круглосуточно, бесплатно, анонимно**

**Муниципальная «горячая линия» по вопросам незаконных сборов денежных средств в образовательных учреждениях  
6-58-22**

**Уполномоченного по правам ребенка в Кемеровской области [kemerov@rfdeti.ru](mailto:kemerov@rfdeti.ru);**

**Государственной службы по надзору и контролю в сфере образования Кемеровской области [glasko@list.ru](mailto:glasko@list.ru);**

**Департамента образования и науки Кемеровской области [recep@ruobr.ru](mailto:recep@ruobr.ru);**

**Управления образования администрации Анжеро-Судженского городского округа [recept@anedu.ru](mailto:recept@anedu.ru).**

Наш адрес:  
652470, Кемеровская обл.,  
г. Анжеро-Судженск,  
пер. Электрический 1А,  
Телефон (факс): 8(38453)66503  
e-mail: as-cpprik@rambler.ru

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Анжеро-Судженского городского округа "Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**

***Если тебе трудно...***



**Анжеро-Судженский городской округ  
2014г.**