

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

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях. Есть такие личные переживания, которыми не хотелось бы делиться с родными или друзьями по той или иной причине. Например, ты

не всегда станешь обсуждать семейные проблемы с друзьями. Но это тебя беспокоит, и заставляет тревожиться.

Психолог-консультант поможет тебе разобраться в себе и найти наиболее подходящий вариант решения проблемы

### ***Ты считаешь, что справишься сам со своей проблемой?***

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

### ***Опасаешься, что тебя не поймут?***

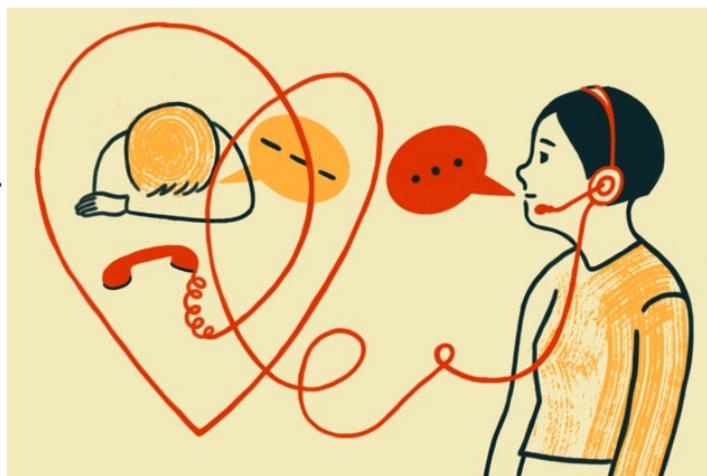
Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда делаясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого давали оценку твоим действиям и упрекали. Консультант «Телефона доверия» готов принять тебя таким, какой ты есть. Он постарается понять, выслушает, не осудит, и вместе вы

подумаете – как быть дальше. Если для решения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия готовы оказывать тебе столько, сколько нужно, или посоветуют 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 можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему.

Ведь говорить о ситуации не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.



г. Комсомольск-на-Амуре  
МБОУ лицей №1 ул. Пирогова, 21

**Детский телефон доверия единый (бесплатно, круглосуточно): 8-800-2000-122.**

**Короткий номер с мобильного: 124.**

**Телефон доверия центра «Психология»: 8(4212) 30-70-92 и 30-50-60**



## 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 и поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться со своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своими друзьями, но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с близкими. И вот в этом случае можно позвонить в службу экстренной психологической помощи «Детский телефон доверия».

### *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, дома, на улице.

## Телефон доверия



- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Ссора с другом, подругой – как быть дальше?
- Родители не понимают тебя, и ты не знаешь, как себя с ними вести, заслужить их любовь.
- Появились проблемы в школе, с учителями.
- Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь внимание его (ее) внимание.
- Друг курит ( употребляет алкоголь, наркотики), как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

### *Что мешает тебе позвонить?*

Нет четкого представления о профессии и работе психологов. Психолог – это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы, он может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации.

*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.
- Трудности в учебе.
- Детские страхи.

- Процесс переживания травмы или потери.
- проблемы зависимости от табака, наркотиков, алкоголя, компьютерных игр;
- конфликты с учителями школы;
- нарушения прав ребенка (в том числе в случаях насилия).

### **Основные принципы работы детского телефона доверия:**

- Бесплатность - звонок любой продолжительности на детский телефон доверия 8-800-2000-122 абсолютно бесплатный с любого мобильного или стационарного телефона.
- Анонимность - общение с консультантом (психологом) детского телефона доверия полностью анонимно: отсутствует определитель номера, можно представиться вымышленным именем. Консультанты детского телефона доверия также работают под псевдонимами.
- Доступность - действует на всей территории России, позвонить можно из любой точки страны с любого телефона.
- Конфиденциальность - содержание разговора останется тайной. Никакая персональная информация обратившегося за помощью на детский телефон доверия, а также тематика его обращения не раскрывается.
- Профессионализм - на детском телефоне доверия работают только квалифицированные специалисты – прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты.