

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

**Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной жизненной ситуации.  
Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой.**

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

**Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка -  
звоните по единому общероссийскому номеру  
детского телефона 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.

**Детский телефон доверия в Селивановском районе**

**8(49236)2-15-51.**

### **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?

## **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 делишься 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 постороннему человеку?**

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться. Можешь прямо рассказать о том, что тебя беспокоит. 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.

Министерство социальной защиты населения  
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
Владимирской области «Селивановский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и  
ранней помощи



## **ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

п. Красная Горбатка

