

## **Памятки-оповещения 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.