**Детский телефон доверия**

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 доверия и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

 17 мая - День детского Телефона Доверия. Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка - звоните по Телефону доверии **8-800-2000-122** круглосуточно, бесплатно, анонимно.

**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 подросткам позвонить на телефон доверия?**

***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.

***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;*

 *- нарушения прав ребенка;*

 *- 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.