**Памятка**

# 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, сообщение свои личные данные;
- у консультанта часто 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 проблемы 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.**

# ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

# 8-800-2000-122

Это доступная психологическая поддержка детям и взрослым.
Звонить могут дети и подростки, родители и учителя, бабушки и дедушки.

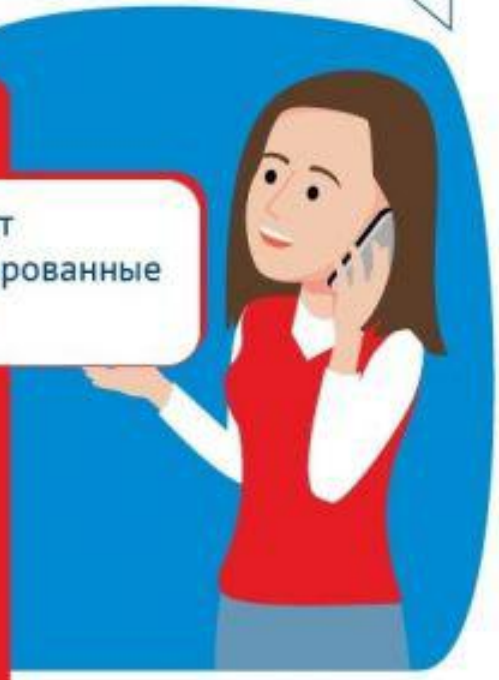
**МНЕ НУЖНО НАЗЫВАТЬ СВОЕ ИМЯ?**

Вы можете позвонить анонимно или назвать свое имя

Специалисты телефона доверия никому не передадут информацию без вашего согласия

**КТО ОТВЕТИТ НА МОЙ ЗВОНОК?**

Вам ответят квалифицированные психологи



8·800·2000·122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**О ЧЕМ МОЖНО СПРОСИТЬ?**

Задавайте любые вопросы, связанные с психологическими проблемами детей и подростков:

- отношения с родителями и сверстниками,
- трудности в учебе,
- зависимости,
- интимные вопросы,
- неразделенная любовь

**ЗВОНИТЕ БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО**

С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА НА ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ