

Дорогие ребята, эта информация для Вас!

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью и поддержкой. Некоторыми переживаниями можно поделиться с родителями или со своими друзьями. Но бывают такие ситуации, когда не хочется, или невозможно делиться переживаниями с друзьями или близкими.



Давайте познакомимся!

Детская линия телефона доверия работает уже 10 лет, чтобы помочь ребенку в трудных для него ситуациях, обсудить его проблемы, посоветоваться.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту телефона доверия:

- когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
- попал в безвыходную ситуацию;
- обидели в школе;
- когда не знаешь, как вести себя в той или иной ситуации;
- ссора с другом: 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 вести себя с ними и заслужить их уважение

и понимание;

очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание;

какую профессию выбрать и кем стать в будущем;

в школе проблемы с учителями;

друг курит (употребляет алкоголь, наркотики): как помочь избавиться ему от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

Что мешает тебе позвонить?

Нет четкого представления кто такой психолог, чем занимается и как он может помочь?

Психолог – это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы и трудности, он может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации.

В СЛУЖБЕ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ РАБОТАЮТ ПРОШЕДШИЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ПСИХОЛОГИ-КОНСУЛЬТАНТЫ.

Их главная задача – снять остроту психоэмоционального напряжения и переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, уберечь юного или взрослого собеседника от опрометчивых и опасных поступков.



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 и т. д.;
 - нарушения прав ребенка;
 - конфликты с учителями в школе.



Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?

Хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях.

Но, есть такие личные переживания, которыми не хотелось бы делиться с родными или друзьями по той или иной причине, специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.

ЗВОНОК С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ИЛИ СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА БЕСПЛАТНЫЙ И АНОНИМНЫЙ



Ты считаешь, что справишься сам 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 неизвестная и новая, 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, делаясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог-консультант готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает и

вместе вы подумаете, как быть дальше.

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.



**Зайди на сайт
Детского телефона доверия или
Позвони
telefon-doveria.ru
8-800-2000-122.ru**

**получи ответы на вопросы,
которые ты боишься задать вслух!**



Министерство труда и социального развития
Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
Краснодарского края
«Анапский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение помощи семье и детям

г.-к. Анапа, ул. Ленина, д. 26

тел.: 8 (86133) 5-45-89

сайт: anapa-kcson.ru

e-mail: kcsoraduga@mtsr.krasnodar.ru

«ДАВАЙТЕ СЛЫШАТЬ!» (для детей и подростков)



г.-к. Анапа
2020