

поговорим об одной неприятной теме

Когда в семье случается насилие - жизнь превращается в настоящий кошмар.

Подобные «семейные» преступления, как правило, растянуты во времени и раскрываются лишь тогда, когда дети решаются на крайние меры: пытаются покончить с собой или убежать из дома.

Обычно дети скрывают эти страшные факты, потому, что подсознательно считают себя виновными в происходящем и боятся презрения окружающих.

Выделяют несколько форм жестокого обращения: физическое, сексуальное, психическое насилие, отсутствие заботы. Насилие — любая форма взаимоотношений, направленная на установление или удержание контроля силой над другим человеком.

Что же делать в случаях, когда насилие происходит в семье

Прежде всего, надо помнить, что у ребенка есть права, которые защищаются законом!

Любой ребёнок может обратиться в правоохранительные органы.

Если по каким-то причинам у несовершеннолетнего нет возможности пойти в полицию, надо обратиться к маме, к друзьям, к хорошо знакомым соседям, учителям – к любому взрослому человеку, которому доверяешь, или позвонить по телефону доверия.

Конечно, сделать это трудно, но всё-таки нужно!

Сила доверия: чем может помочь звонок на Детский телефон доверия?



**ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ
ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

8 800 2000 122

**ПОЛУЧИТЬ
ПОМОЩЬ
В НУЖНЫЙ
МОМЕНТ** ✓✓

**ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ
ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ** ✓✓

**РАЗОБРАТЬСЯ
В ПРИЧИНАХ
СИТУАЦИИ** ✓✓

**ВОЗМОЖНОСТЬ
ДЕЙСТВОВАТЬ,
А НЕ СТРАДАТЬ** ✓✓

ВЫГОВОРИТЬСЯ ✓✓

ПОМОЧЬ ДРУГУ ✓✓

**СВОЕВРЕМЕННО
РЕШИТЬ
ПРОБЛЕМУ** ✓✓

**ИЗМЕНИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК
САМОРЕГУЛЯЦИИ** ✓✓

**СВОБОДНО ОБСУДИТЬ
ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ** ✓✓

TELEFON-DOVERIA.RU

Итак, какую помощь можно получить на расстоянии, обратившись в службу **Детского телефона доверия 8 800 2000 122?**

- От специалистов Детского телефона доверия **помощь приходит сразу же**. Быстро, доступно, бесплатно, анонимно. Это особенно важно, если вы срочно нуждаетесь в поддержке.
- Решившись позвонить психологу, вы **активно решаете проблему**, и это гораздо мудрее, чем ежедневно страдать и быть недовольным. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе.
- Если вы не представляете, как справиться с ситуацией, то благодаря вопросам психолога сможете разобраться в **причинах своего состояния, что поможет решить проблему**.
- Вы испытываете сильные негативные эмоции, все держите в себе, поэтому устали от напряжения и тревоги. Во время разговора со специалистом вы сможете освободиться от груза своих переживаний. **Возможность выговориться** — уже полдела: пока человек не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход.
- Не стоит выбирать путь проб и ошибок, рискуя еще больше осложнить собственное положение. Получив своевременный совет и поддержку, есть возможность **быстрее во всем разобраться** и качественно изменить ситуацию. Или изменить отношение к ней
- Во время телефонного разговора вы **получите поддержку и рекомендации опытных психологов, ответы на вопросы:** «Как воспринимать трудную ситуацию и как лучше реагировать?», «И как не надо?» «Как начать решать проблему?», «На какие свои ресурсы опираться?»
- **Вы получите инструменты и подсказки** для решения проблемы в виде конкретных техник, приемов, действий, что качественно улучшит вашу жизнь.
- Вас беспокоят вопросы, о которых неловко говорить с близкими и друзьями. Звонок в психологическую службу — это **возможность свободно обсудить все, что беспокоит**, конфиденциально и анонимно.
- Разговор с психологом может помочь и вашим друзьям. Если вы не знаете, как их поддержать, переживаете за их душевное равновесие, то **ваш рассказ о личном опыте обращения в службу Детского телефона доверия поможет им решиться принять своевременную помощь**

Проблемы и неприятности не любит никто, тем не менее они периодически возникают в нашей жизни. Важно не заикливаться на них, а преодолевать и идти дальше, ведь жизнь прекрасна и удивительна!