

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.

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.

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

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»

Информационный буклет для детей и подростков

Детский телефон доверия



Если тебе плохо, то время ты не тяни!

Возьми телефон и смело

8-800-2000-122 набери!

звонок с любого телефона бесплатный

На то бывают разные причины, рассмотрим некоторые из них

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 тебе позвонить?

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. Большинство из них изучает наука психология. 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 и др.;
- нарушения прав ребенка (в том числе в случаях насилия);
- 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. 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.

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.