

**Памятка-оповещение для несовершеннолетних
о работе детского телефона доверия
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, 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 тебе позвонить? На то 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. 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.

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 делись 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... Далее 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.

Консультантам Детского телефона доверия поступают разные звонки — звонки-розыгрыши, молчаливые звонки, когда позвонивший не решается начать разговор, звонки по серьезным личным проблемам и другие. Даже если случаются у тебя минуты слабости, мы всегда рады поддержать и помочь.

Детский телефон доверия 8-800-2000-122

Телефоны «горячих линий», « доверия», экстренных служб

1. Телефон “горячей линии” в Главном управлении МЧС России по Ивановской области (4932) 24-12-20, прием сообщений осуществляет сотрудник оперативного штаба Главного управления по контролю за паводковой обстановкой.
2. Телефон “горячей линии” в дежурной службе губернатора Ивановской области (4932) 41-14-95, прием сообщений осуществляет оперативный дежурный дежурной службы губернатора Ивановской области.
3. Уполномоченный по правам ребенка в Ивановской области. Если вы попали в экстренную ситуацию, то вы можете незамедлительно позвонить нам по телефону «горячей линии» (4932) 32-75-99 и наши специалисты помогут вам в решении проблемы!
4. Прокуратура Ивановской области (4932) 32-36-10.
5. В Департаменте социальной защиты населения действует бесплатный для жителей региона телефон «горячая линия» 8-800-100-1660.

6. «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям». Телефон доверия для детей и взрослых 8-800-2000-122 или (4932) 333-005. Время работы с понедельника по пятницу с 9.00 до 21.00.

7. Православный телефон доверия. Телефон: (4932) 589-888 (Вторник, пятница и воскресенье - с 19.00 до 22.00).

8. Телефон доверия ГИБДД УМВД РФ по Ивановской области (4932) 37-55-35.

1. Телефон доверия МЧС Ивановской области (4932) 56-62-15.

2. Телефон доверия следственного управления Следственного комитета (4932) 93-68-02 (круглосуточно по вопросам коррупции сотрудников управления).

3. Телефон доверия УМВД РФ по Ивановской области (4932) 35-45-55.

4. Телефон доверия Управления Роспотребнадзора по Ивановской области (4932) 38-36-86.

5. Телефон доверия Управления Федеральной миграционной службы по Ивановской области (4932) 30-87-33, 34-62-13 (автоинформатор).

6. Телефон доверия УФСБ РФ по Ивановской области (4932) 37-72-07.

7. Телефон доверия УФССП РФ по Ивановской области (4932) 32-90-03.

8. Пожарная охрана 01 Для звонков с мобильных телефонов: Билайн 001 МТС 010 Мегафон 112, далее по голосовым подсказкам

9. Полиция 02 Для звонков с мобильных телефонов: Билайн 002 МТС 020 Мегафон 112, далее по голосовым подсказкам

10. Газовая служба – 04, (4932) 32-83-53 Для звонков с мобильных телефонов: Билайн 004 МТС 040 Мегафон 112, далее по голосовым подсказкам

11. «Горячая линия» ЖКХ (4932) 59-45-64

12. Единая дежурно-диспетчерская служба 000, (4932) 41-18-10, (4932) 32-41-43, (4932) 59-45-07. 13. Водоканал (4932) 53-11-62.

14. Оперативно-диспетчерская служба МП «Ивгортеплоэнерго» (4932) 30-06-25, (4932) 38-46-30. 15. Производственно-диспетчерская служба МУП «Ивгорэлектросеть» (4932) 37-01-26, (4932) 37-60-21.

16. Скорая помощь 03 Для звонков с мобильных телефонов: Билайн 003 МТС 030 Мегафон 112, далее по голосовым подсказкам.

17. Территориальный центр медицинских катастроф Ивановской области (4932) 22-97-52.