

Помочь ребенку - помочь себе

**Общероссийский номер
детского телефона доверия
8-800-2000-122**

В службе детского телефона доверия работают специально обученные специалисты-психологи. На некоторых могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки-туда звонят те ребята, с которыми проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

- Телефоны доверия дают возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, **получить поддержку**, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.
- Телефон доверия **открыт для каждого человека**. В том числе и для родителей. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Основная идея состоит в том, что **любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь**.
- Человек может поделиться с консультантом телефона доверия **любой беспокоящей его проблемой**, особенно той, которую сложно обсудить с родными и знакомыми.
- Помощь на телефоне доверия всегда **анонимна**. Позвонивший и консультант не должны сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.
- Обращаясь на телефон доверия человек может получить интересующую **информацию**.
- Каждый телефон доверия работает в своем определенном режиме — **круглосуточно или по расписанию**.

Дети и подростки могут позвонить если:

- Поссорился с друзьями*
- Если ребенок (подросток) чувствует одиночество*
- Если не ладится в школе*
- Если все время плохое настроение*
- Если ребенок переживает развод родителей*
- Если тяжело болен член семьи*
- Если мучают и пугают мысли о смерти...*

Родители могут позвонить, если:

- Ребенок не слушает родителя*
- Если ребенок плохо учится*
- Если родителей что-то беспокоит, тревожит в его поведении, настроении*
- Если не получается общаться без крика и угроз*
- Если между ребенком и родителями участились ссоры и конфликты*
- Если нужно посоветоваться перед обсуждением с подростком какой-либо трудной ситуации в семье*
- Если вам просто плохо, и не хочется «срываться на близких» из-за собственного раздражения, т.е. Надо быстро прийти в нормальное состояние*
- Если подростка мучают и пугают мысли о смерти*
- Если кажется, что ребенок что-то скрывает, очень изменился...*