**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 делясь 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… 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.

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.

Приложение 3

1. ООД УУП и ПДН УМВД России по Ульяновской области:

8(8422)27-19-23

1. Уполномоченный по правам ребёнка в Ульяновской области:

8(8422)58-52-20

3. Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Ульяновской области:

8(8422) 58-92-86

1. Общероссийский детский телефон доверия с единым номером 8-800-2000-122, по которому можно получить консультативно-психологическую помощь при возникновении любой сложной жизненной ситуации
2. Телефонная линия Следственного управления следственного комитета Российской Федерации по Ульяновской области «Ребенок в опасности» 8(8422) 41-16-15, 123
3. Ульяновская областная клиническая наркологическая больница Телефон доверия: 8(8422)717-717 по рабочим дням с 08.00 до 16.00.
4. «Горячая линия» Ульяновской областной клинической наркологической больницы по вопросу профилактики алкоголизма среди несовершеннолетних – 45-15-23
5. Телефон «горячей линии» по фактам распространения снюса - 112
6. Единый телефон экстренной психологической помощи при ОГКУСО ЦСПП «УРРИС» - 42-00-25
7. Телефон доверия МБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Росток» - 73-64-22
8. Телефон Центра информационной безопасности детей Ульяновской области – 52-62-43

Приложение 4

Отчет по итогам проведения

информационной кампании «Общероссийский детский телефон доверия»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Образовательная организация | Количество информационно-просветительских мероприятии | | Количество участников мероприятий, из них: | | Ссылка размещения информации об Общероссийском детском телефоне доверия | Ссылка размещения информации о ресурсах оказания экстренной помощи | Используемые информационные материалы о деятельности детского телефона доверия (памятки, буклеты, флаеры и т.д.) |
| с детьми | с родителями | детей | родителей |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |