**Памятка 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 для того, 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.**