



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 сам 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 неизвестная и новая, 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 делаясь 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.

8-800-2000-122

8-495-624-60-01

**Детский телефон доверия
работает круглосуточно,
без выходных и праздничных дней**

**по четвергам с 17:00 до 22:00
консультирует
ЮРИСТ**

**Наш адрес в Интернет:
<http://childhelpline.ru/>**

**ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
БЕСПЛАТНЫЕ**

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



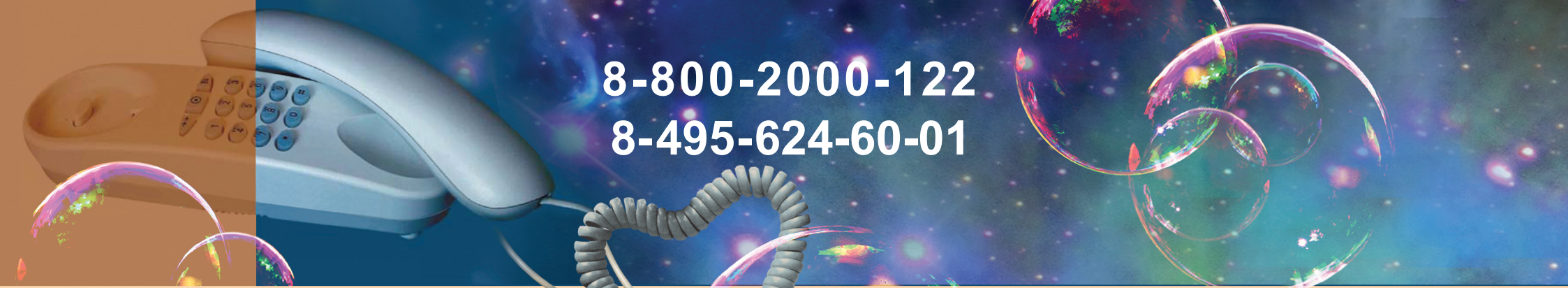
**МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

**ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**



**ЦЕНТР
ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



8-800-2000-122
8-495-624-60-01

**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.

Давайте познакомимся!

«Детский телефон доверия» – городская психологическая служба, куда могут обращаться дети и родители за помощью в разрешении своих проблем. У Тебя, конечно, возникли вопросы. Давай попробуем разобраться в некоторых из них.

Детский телефон доверия создан чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.

**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 учителями школы.
- 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.