



**Вы считаете, что самостоятельно
разберетесь со своей проблемой?**

Справиться самому конечно можно, но как? Насколько Вы владеете знаниями по оказанию самопомощи, выходу из той или иной ситуации? Насколько адекватно в тревожном эмоциональном состоянии, таком как гнев, обида, вина, ревность, страх, стыд, отчаяние, Вы самостоятельно сможете оценить сложившуюся ситуацию?

Психолог на Телефоне доверия Вас выслушает и вместе с Вами поможет разобрать проблему, рассмотреть ее с разных сторон, найти пути решения сложившейся ситуации.

**Чем реально может помочь психолог
на «Детском телефоне доверия»?**

- Когда не знаете как себя вести в тех или иных ситуациях, связанных с воспитанием Вашего ребенка.
- Когда произошел конфликт с ребенком и в связи с этим тревога не покидает Вас.
- Ваш ребенок замкнулся в себе и не хочет общаться.
- Дети Вас не понимают, не знаете как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- Вы хотите оградить ребенка от плохой компании.
- Ребенок отказывается ходить в учебное заведение.
- Ваш ребенок часто бывает неорганизованным, у него плохая успеваемость.
- У Вас возникают сложности с взаимодействием с учителями, администрацией школы.
- У вас есть опасения по поводу того, что Ваш ребенок употребляет наркотики (курит, употребляет алкоголь).
- Критическая жизненная ситуация.
- Как помочь ребенку выбрать профессию.
- Вам необходима информация о психологических службах и организациях города, оказывающих помощь родителям и детям.

**По этим и многим другим волнующим Вас вопросам,
можно обратиться к специалистам Детского телефона
доверия Центра экстренной психологической помощи
Московского городского психолого-педагогического
университета.**

**Детский
телефон доверия**

8-800-2000-122

8-495-624-60-01

**Служба
«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**

**ЦЕНТР
ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



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

Уважаемые родители, эта информация для Вас!

Многие родители порой не знают, как справиться с той или иной сложной жизненной ситуацией, связанной с воспитанием ребенка. Не знают, к кому обратиться за помощью и поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с близкими людьми. Но бывают такие ситуации, в которых ваши родные и близкие не могут Вам помочь, или Вам не хочется, чтобы о Ваших переживаниях знали близкие люди.

У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

Специалисты, работающие на анонимной, бесплатной, круглосуточной телефонной линии «Детского телефона доверия» (ДТД), выслушают и окажут профессиональную помощь и поддержку.

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Давайте познакомимся: служба «Детский телефон доверия» организована 1 сентября 2008 года по инициативе Правительства города Москвы и при поддержке Департамента образования города Москвы.

Психологическая служба «Детский телефон доверия» работает в Центре экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета.

Принципы работы службы «Детский телефон доверия»:

1. Конфиденциальность: ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; у консультанта есть 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.

- 2. Толерантность:** уважение к каждому позвонившему как к личности.
- 3. Профессиональная помощь:** консультантом является человек, имеющий опыт работы, прошедший специальную подготовку.

В Службе работают специалисты разного профиля:

- практические психологи,
- клинические психологи,
- социальные педагоги,
- юрист (каждый четверг с 17.00 до 22.00).

«Детский телефон доверия» нужен для того, чтобы:

- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных и личностных проблем;
- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы и т. д.
- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им;

Далее мы постараемся ответить на некоторые вопросы, которые у Вас могут возникнуть до обращения на Телефон доверия



Кто такой психолог и чем он может 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.

По каким проблемам консультируют психологи «Детского телефона доверия»?

Существует достаточно большой спектр вопросов, с которыми обращаются к психологу-консультанту по телефону. Вот некоторые из них:

- этапы и особенности индивидуального психического развития в детском возрасте;
- детские страхи;
- травма и потеря;
- проблемы зависимостей (алкогольной, наркотической, игровой и др.);
- проблемы в семейных отношениях;
- сложности, возникающие в процессе обучения ребенка;
- нарушение прав ребенка (в том числе в случае насилия по отношению к ребенку);
- консультации о специфике работы образовательных, медицинских, социальных учреждений города Москвы.