Куда можно обратиться за помощью:

- Детский телефон доверия **8-800-2000-122** (Звонок бесплатный и анонимный)
- Сайт https://**telefon-doveria.ru**,
- Соц.сети: *https://vk.com/tel88002000122, https://ok.ru/group/54285096386659; https://www.youtube.com/channel/UCJ32UJtjzS3bijwz3iOxsvA*
- Единый телефон доверия психологической службы 8-800-100-49-94 (круглосуточно, анонимно, бесплатно)
- http://pomoschryadom.ru – психологическая онлайн-помощь для детей и подростков
- БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей» Минобразования Чувашии г.Чебоксары,Семашко,1

Тел. (8352) 51-31-99
(8352) 52-70-77
E-mail: kriz121@yandex.ru

Если я позвоню на ДТД, кто-нибудь узнает об этом?

Нет, если только ты сам не расскажешь. Каждый ребенок и родитель может звонить и бесплатно получить психологическую помощь анонимно, никто никому не расскажет, кто с какого номера звонил и что говорил.

Не стоит думать, что ваша проблема несерьезна или не стоит внимания: если что-то тревожит — необходимо снять нервозность, поговорив с психологом.

Как рассказать ребенку о Детском телефоне доверия?

Пожелание обратиться к психологу может вызвать у подростка сопротивление и скепсис, лучше действовать опосредованно, не давить:

Посмотрите ролик о Детском телефоне доверия так, чтобы ребенок тоже видел и слышал его, хотя бы мельком. Спросите, знает ли о Службе и обращались ли его друзья и знакомые к данным специалистам.

Скажите, что в свое время вам не хватало такой связи с людьми, которые готовы выслушать. Главное, чтобы ребенок узнал об этом ресурсе.

Отправьте в мессенджер сына или дочки ссылку на чат Детского телефона доверия с намеком, что нашли полезный сервис, который может пригодиться.

Используйте технику «Подслушанный разговор»: обыграйте ситуацию таким образом, чтобы ребенок «случайно» услышал, как вы кому-то рассказываете о Детского телефона доверия, об анонимности звонка.

Оставьте на компьютере, которым вы вместе пользуетесь, открытой страницу сайта Детского телефона доверия, чтобы ее увидел ребенок. Расскажите историю своего обращения к психологу, и чем оно вам помогло.

2023г

Сложные жизненные ситуации:

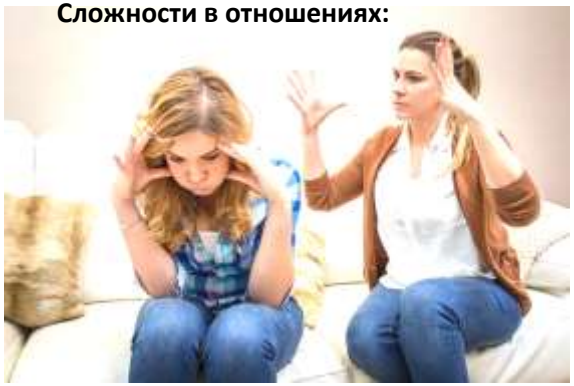
- ✓переход в новую школу
- ✓ членами семьи, особенно, в период

Если тебе до 13 лет, то ты всегда можешь позвонить на телефон доверия по таким вопросам как:

- ✓ Если поссорился с другом;
- ✓ Когда дома один, и тебе страшно;
- ✓ Хочешь завести домашнее животное, но не можешь договориться с родителями;
- ✓ Когда получил плохую оценку в школе и боишься идти домой;
- ✓ Когда тебя кто то обижает, а у тебя нет поддержки от окружающих.

Если тебе уже больше 13 лет, то ты можешь обсудить такие вопросы как:

Сложности в отношениях:



- ✓ Влюбленность и неразделенная любовь;
- ✓ Конфликты с учителями;
- ✓ Ссоры с родителями;
- ✓ Тяжелый разрыв романтических отношений;
- ✓ Буллинг

Неприятное эмоциональное состояние (страшно, обидно, одиноко, грустно, если вы злитесь или испытываете стресс, если появилась апатия)

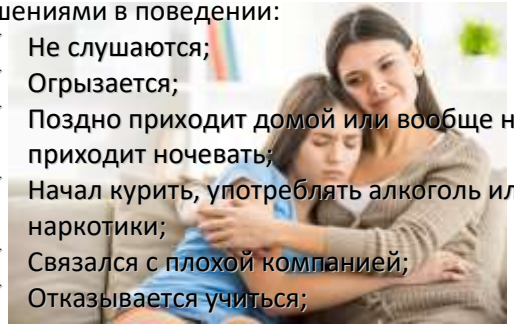
- ✓ совершили ошибку и не знаете, как ее исправить
- ✓ обманули родителей и не знаете, как признаться
- ✓ ушли из дома
- ✓ попали в плохую компанию
- ✓ стали жертвой киберугроз
- ✓ вас преследует страх или тревожность
- ✓ переживаете из-за ссор или развода родителей
- ✓ умер близкий человек

Школа и образование:

- ✓ переживания из-за предстоящих экзаменов/контрольной
- ✓ отсутствие успехов в учебе
- ✓ испытываете стресс из-за учебной нагрузки
- ✓ Личное и профессиональное самоопределение и др.

Для родителей

Если вы родитель, то всегда можете обратиться на телефон доверия когда обеспокоены особенностями своих детей, изменениями и нарушениями в поведении:



- ✓ Не слушаются;
- ✓ Огрызается;
- ✓ Поздно приходит домой или вообще не приходит ночевать;
- ✓ Начал курить, употреблять алкоголь или наркотики;
- ✓ Связался с плохой компанией;
- ✓ Отказывается учиться;

Когда вы чувствуете

- ✓ Что к вашему ребенку не вполне справедливо придираются учителя и вы не знаете как поступить;

Что вы не знаете как помочь своим детям, если не ладятся взаимоотношения между взрослыми развода или после него.

Так же в любой момент нам могут позвонить бабушки и дедушки, на чьи плечи родители переложили ответственность за собственных детей. А так же опекуны и приемные родители сталкивающиеся с трудностями воспитания неродного ребенка.

Как позвонить на ДТД?

8-800-2000-122 – единый общероссийский номер детского телефона доверия. Звонить можно как со стационарного, так и с мобильного телефона. Звонок бесплатный из любого населенного пункта России, работает круглосуточно.

Кто может звонить?

Ребенок или подросток, которому требуется рассказать о своих проблемах и получить помощь психолога. Звонить могут и родители, дети которых находятся в трудной жизненной ситуации, и иные граждане.

Что сказать?

Расскажи о том, что тебя волнует. Не бойся говорить, как есть, тебя обязательно выслушают и подскажут, как лучше поступить в этой ситуации.

Кто ответит на ДТД?

Психологи детского телефона доверия ждут ваших звонков.