**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:**

**- телефон доверия ОМВД России по городу Находка 7 (42366) 57911;**

**- единая социально – психологическая служба «Телефона доверия» работает круглосуточно: С 08.00 до 20.00 час. Тел.8-800-101-1212,**

**С 20.00 до 08.00 час. Тел. 8-800-101-1200;**

**- служба экстренной психологической помощи «Детский телефон доверия» 8-800-200-122;**

**- начальник управления опеки и попечительства тел. 9-35-39;**

**-  9-36-21, 9-36-22, 9-36-23 – отдел выявления и устройства граждан, оставшихся без попечения;**

**- 9-36-25, 9-36-46, 9-38-42, 9-38-97 – отдел по охране прав детства;**

**- 2-52-80, 2-52-99 - отдел организации социальных выплат.**

*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**

∙ **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).

∙ **Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?**

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях.

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.