**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 те, о которых не хочется, чтобы кто-либо из них знал.
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»**

**8-800-2000-122**

**8(4942) 34-06-35**

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

**«Детский телефон доверия» нужен для того, чтобы:**

* помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им;
* 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.;

**Мы постараемся ответить на некоторые вопросы, которые у Вас могут возникнуть до обращения на Телефон доверия.**

**У вас нет четкого представления о профессии психолог?**

Так кто же такой психолог? Чем занимаются психологи и как они могут помочь?
Психолог – это специалист в сфере практической, прикладной психологии (например, юридической, педагогической, медицинской психологии), главная задача которого – оказывать людям своевременную психологическую помощь, облегчать их душевные страдания.
Часто на бытовом уровне люди психологию путают с психиатрией. Наука психиатрия занимается изучением различных душевных, психических, явно выраженных заболеваний – безумия, паранойи, шизофрении и др.
Главное отличие психолога от психиатра заключается в том, что психиатр имеет дело с различными нарушениями, отклонениями от нормальной работы психики и занимается их лечением, а психолог помогает нормальному человеку со здоровой психикой определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

**Вы не знаете, 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: процесс переживания и психологическая помощь;
* проблемы зависимостей (алкогольной, наркотической, игровой и др.);
* проблемы в семейных отношениях;
* сложности, возникающие в процессе обучения ребенка, в образовательном процессе;
* нарушение прав ребенка (в том числе в случае насилия по отношению к ребенку);
* консультации о специфике работы образовательных, медицинских, социальных учреждениях г. Шарьи

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

Справиться самому конечно можно, но как? На сколько, 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 трудную для Вас ситуацию, рассмотреть ее с разных сторон, найти выходы решения Вашей проблемы.

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

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