

# Памятка для родителей и детей

## Телефон Доверия - шаг к безопасности ребенка!

Уважаемые родители! В жизни каждого человека бывают радости и огорчения. Вы как родители по возможности стараетесь оградить ваших детей от проблем и жизненных трудностей. Но поверьте, что и у детей случаются сильные волнения и переживания. То, что взрослым может казаться незначительным и обыденным, для детей может оказаться настоящей трагедией. Вы даже можете и не догадываться о том, сколько и каких поводов для переживаний возникает у детей. Что-то они могут обсудить с друзьями и одноклассниками, что-то готовы обсудить с родителями или учителями. Но иногда случаются такие ситуации, когда дети не знают, как правильно поступить, чтобы выйти из сложившейся ситуации без особых последствий для себя: насмешек, наказаний, упреков. Конечно, каждый родитель уверен, что его ребенок должен в первую очередь рассказать о своих переживаниях родителям, но дети не всегда уверены в этом и могут поступить не так, как вам хотелось бы. Иногда дети боятся последствий своих откровений, иногда они просто щадят чувства своих родителей.

Специально, чтобы помочь детям в таких непростых ситуациях была создана служба детского телефона доверия. Ежегодно 17 мая во всем мире отмечается Международный день Детского телефона доверия. Каждый ребенок может позвонить по телефону **8-800-2000-122** и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах. Звонить можно круглосуточно. Звонок бесплатный с любого телефона (стационарного или мобильного). Детский телефон доверия создан, чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.

**Дети (подростки) могут обратиться к консультантам Детского телефона доверия если:**

- *обидели в школе (на улице, дома);*
- *произошли конфликты с учителями, родителями, другом или подругой;*
- *ребенок думает, что вы - родители его не понимаете, и он не знает, как с вами себя вести и заслужить ваше уважение и понимание;*
  
- *получил в школе двойку и боится идти домой;*
- *семья переехала в другой город, район (переживание расставания со старыми друзьями, одноклассниками, домом);*
- *всё время плохое настроение;*
- *ребенок переживает развод родителей;*

Профессиональные психологи, работающие на телефоне доверия, оценят эмоциональное состояние ребенка, помогут снять напряжение, установить доверительный контакт с окружающими его взрослыми, посоветует, как лучше поступить в трудной ситуации. Специалисты службы телефона доверия принимают звонки не только от детей, но и от взрослых, которые испытывают трудности в общении с детьми. Воспитание детей – это сложная наука. Даже, несмотря на богатый жизненный опыт родителей, дети иногда могут, ставят вас в тупик. Поэтому можно позвонить на номер телефона доверия и рассказать о своей проблеме совершенно постороннему для вас человеку, который, как правило, имеет психологическое образование или достаточно большой педагогический стаж работы. При разговоре не обязательно представляться, рассказывать о том, где вы проживаете, в каком образовательном учреждении учится ваш ребенок. Ваш звонок носит анонимный характер, звонить можно круглосуточно и бесплатно.

### **Родители могут позвонить на «телефон доверия», если:**

- отсутствует взаимопонимание с ребёнком;
- нужно лучше понять ребёнка, мотивы его поведения;
- ребёнок стал неуравновешенным, скрытным, рассеянным;
- ребёнок не уверен в себе, у него проблемы во взаимоотношениях со сверстниками;
- появились подозрения в употреблении подростком наркотиков, алкоголя и табака
- настораживает поведение ребенка – его грубость, раздражительность, агрессивность, конфликтность;
- ребёнок не хочет ходить в школу;

**Если вы чувствуете, что не можете справиться с навалившимися проблемами, не отчаивайтесь – позвоните по общероссийскому номеру детского телефона доверия 8 – 800- 2000 – 122 и помните, что консультанты телефона доверия работают специально для вас и ваших детей, и в любую минуту готовы поддержать и помочь Вам!**