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.

**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.*Как можно начать разговор?**

**- «Помогите мне, я не знаю как мне жить дальше!»**

**- «Я самая некрасивая девочка в классе!»**

**- «У меня нет друзей!»**

**- «Меня обижают одноклассники!»**

**- «Мне одиноко, давайте поговорим!»**

**Что мешает тебе позвонить? На то бывают разные причины, рассмотрим некоторые из них**

-Нет четкого представления о профессии и работе психологов

-Так кто же такой психолог, чем занимаются психологи и как они могут 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.

**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);
* конфликты с администрацией образовательных учреждений.

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

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

Когда у тебя что-то болит, твои близкие готовы помочь тебе советом по поводу того, как снять боль. Тебе действительно могут помочь их рецепты, но все-таки лучше обратиться к врачу. В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь тебе советом,  но не всегда родители могут оказаться рядом. Тогда можно обратиться к психологу.

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.