

Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318

«Телефон доверия»

Выпуск № 54

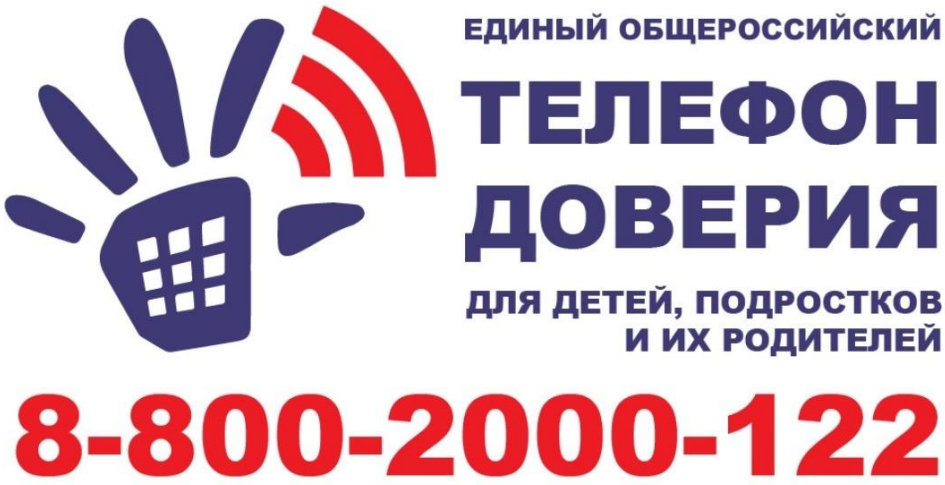
Сегодня мы поговорим о детском телефоне доверия, его номер – **8-800-2000-122**, но с декабря 2024 года единый общероссийский номер детского телефона доверия работает ещё и с мобильных телефонов по короткому номеру **124**. Этот номер «124» был введен в целях повышения доступности оказания экстренной анонимной психологической помощи детям по телефону доверия.

В настоящее время работают два номера: 8- 800-2000-122 со стационарных и мобильных телефонов, и 124 только с мобильных. Благодаря новому номеру, психологическую поддержку стало получить ещё проще. Детский телефон доверия – это возможность в любой момент получить **бесплатную анонимную** консультацию профессионального психолога.

Иногда в жизни могут происходить события, с которыми сложно справиться самому, не знаешь к кому обратиться за помощью и поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться с другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется, чтобы о них знали друзья или близкие. В этом случае есть возможность позвонить по телефону, рассказать о своих чувствах, переживаниях, проблемах и получить помощь психологов, которые окажут профессиональную помощь и поддержку.

Служба детского телефона доверия была создана для того, чтобы помогать детям и подросткам, попавший в беду или в сложную для них ситуацию. Если взрослый во многих случаях справится с ситуацией, прибегая к собственному жизненному опыту, зная, где можно получить помощь специалистов, то ребенок зачастую остается один на один с данной проблемой, не желая или стесняясь говорить о ней с кем-либо. Поэтому невозможно переоценить важность службы детского телефона доверия, который дает возможность обсудить возникшую ситуацию с понимающим его собеседником, может выслушать, не критикуя и не обвиняя, помогает разобраться в проблеме, не навязывая советов. Это та помощь, которую оказывает служба детского телефона доверия в становлении самостоятельности детей и подростков, их способностей к управлению собственной жизнью, принятию осознанных решений, предупреждению конфликтов, трудностей, опасностей. От специалистов детского телефона доверия помощь приходит сразу же.

<u>Быстро, доступно, бесплатно, анонимно.</u>



Телефон доверия важен и открыт для каждого ребенка. По телефону доверия не дают советов. Специалисты просто разговаривают, и вместе с ребенком стараются найти выход из ситуации. У телефона доверия нет определителя номера, у ребенка не спрашивают фамилию и домашний адрес, ему просто помогают. Решившись позвонить психологу, дети и подростки активно решают свои проблемы, и это гораздо мудрее, чем ежедневно страдать и быть недовольным. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе. Если вы не представляете, как справиться с ситуацией, то благодаря вопросам психолога сможете разобраться в причинах состояния своего ребенка, что поможет решить проблему, а ещё он сможет освободиться от груза своих переживаний. Возможность выговориться — уже полдела: пока ребенок не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход. Не стоит выбирать путь проб и ошибок, рискуя еще больше осложнить собственное положение.

Получив своевременный совет и поддержку, есть возможность быстрее во всем разобраться и качественно изменить ситуацию. Или изменить отношение к ней. Во время телефонного разговора ребенок получит психологическую поддержку и рекомендации опытных психологов, инструменты и подсказки для решения проблемы в виде конкретных техник, приемов, действий, что качественно улучшит вашу жизнь. И если вас беспокоят вопросы, о которых неловко говорить с близкими и друзьями, то телефон доверия поможет в данной ситуации. Звонок в психологическую службу — это возможность свободно обсудить все, что вас беспокоит, **конфиденциально и анонимно.**

В сферу деятельности служб детского телефона доверия входит:

- оказание экстренной психологической помощи детям и подросткам, родителям в трудных для них жизненных ситуациях;
- проведение психологического консультирования ребёнка и членов его семьи;
- помощь родителям в построении позитивных детско-родительских отношений, обучение их методам конструктивного разрешения конфликтов в семье, что способствует сохранению семей;
- профилактика девиантного поведения подростков;
-организация других видов социально-психологической помощи позвонившим и информирование их о возможности получения социально-психологических услуг по месту жительства.

Разговор с психологом может помочь и вашим друзьям и близким. Если вы не знаете, как их поддержать, переживаете за их душевное равновесие, то ваш рассказ о личном опыте обращения в службу детского телефона доверия поможет им решиться принять своевременную помощь.

Проблемы и неприятности не любит никто, тем не менее, они периодически возникают в нашей жизни. Важно не зацикливаться на них, а преодолевать и идти дальше, ведь жизнь прекрасна и удивительна!

И вы всегда можете обратиться за помощью и консультацией в службу детского телефона доверия.

