



**Школа для родителей**  
**Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**  
**Как рассказать ребенку о Детском телефоне доверия**

В каких ситуациях можно посоветовать ребенку позвонить на  
Детский телефон доверия?



**8-800-2000-122**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО

В жизни каждого ребенка возникает момент, когда он сталкивается с первыми трудностями и боится совершить ошибку. Кто-то сразу приходит за советом к родителям, кто-то позже. Или вообще не приходит.

Это не всегда происходит из-за недоверия к родителям. Желание скрывать свои проблемы и растерянность возникают даже у детей, у которых очень близкие и теплые отношения в семье.

Иногда причина связана с непониманием, как начать разговор, нежеланием расстраивать родителей, страхом, что именно эту ситуацию родители не поймут, банальными стеснением и неловкостью.

У подростков много поводов для стрессов и переживаний: ссора с одноклассниками, конфликт с учителем, буллинг, безответная любовь, сомнения в своей привлекательности и многое другое. Все это влияет на его эмоциональное состояние, чувство защищенности и самооценку.

Родителям стоит чутко реагировать на любые изменения в поведении и настроении детей, чтобы предвидеть возможные проблемы и быть готовыми рекомендовать помощь психолога или, например, Детский телефон доверия.

Существует популярное заблуждение, что к психологу нужно обращаться только в случае серьезной проблемы, например депрессии, смерти близкого, нарушении поведения, нежелании жить. И нужно учить ребенка решать свои проблемы самостоятельно, а не бежать с любой трудностью к психологу. Это не так!

С любой ситуацией нужно разбираться максимально быстро и просто. Обращение к психологу не только лично, но и по телефону доверия позволит подстраховаться от появления действительно серьезных проблем. Специалист помогает разобраться в ситуации, осознать и принять причины проблемы, выговориться и снять напряжение, найти выход из трудной ситуации.

В нашей школе в рамках воспитательной службы работает педагог – психолог **Карпова Татьяна Владимировна**, которая не останется в стороне и постарается максимально корректно помочь решить проблемы вашему ребенку и всей вашей семье. Педагог – психолог работает с письменного согласия родителей и соблюдает необходимую конфиденциальность. Записаться на прием к педагогу – психологу можно по административному телефону школы: 8-944-425-07-15 (по будням с 8:30 до 18:00).

Но вернемся к теме статьи и поговорим о первых маркерах, по которым можно определить, что ребенок переживает трудный период:

### **Смена привычного поведения**

Ребенок ведет себя не так, как обычно. Ранее спокойный и уравновешенный теперь легко раздражается, излишне эмоционально и не всегда адекватно реагирует на любые замечания или вопросы. Или активный, позитивный и общительный все чаще закрывается в комнате, меньше делится с вами, прячет телефон, отвечает односложно. Или ребенок постоянно погружен в свои мысли, рассеян, не сразу реагирует на обращения, будто

пропускает слова мимо ушей, выглядит немного потерянным и будто находится в другом месте.

### **Чрезмерная эмоциональность и острота восприятия**

Ребенок стал раздражительным, капризным, впадает в истерики, проявляет агрессию, долго не может справиться со своими эмоциями и успокоиться. Остро и болезненно, порой со слезами на глазах, воспринимает критику или простые требования, а также просьбы, которые раньше не вызывали таких реакций.

### **Проблемы со сном**

Вы замечаете, что ребенок подолгу не может уснуть, постоянно ворочается, возможно, жалуется на кошмары и разбитость по утрам.

### **Снижение учебной мотивации и потеря интереса**

Отказывается идти в школу. Есть подозрения на прогулы. Пропало желание заниматься даже по любимым и «легким» предметам. Ребенок теряет интерес к привычным делам и закрывается. Например, вы замечаете, что он перестал гулять с друзьями или забросил хобби, все больше предпочитает сидеть дома, «зависая» в телефоне.

### **Проблемы с едой. Пропал аппетит или, наоборот, неожиданно усилился**

Не путать с эмоциональной и физической усталостью. Едой компенсируется отсутствие эмоционального тепла и однообразие. Заедаются страхи. Отказ от еды — переживание недостатков своей внешности — как реальных, так и надуманных.

Если вы считаете, что ребенок грустит, выглядит озабоченным, или его поведение кажется вам странным — проявите заботу и предложите помощь психолога, если он не готов поделиться с вами, в том числе по Детскому телефону доверия.

### **Как рассказать ребенку о Детском телефоне доверия**

Пожелание обратиться к психологу может вызвать у подростка сопротивление и скепсис, лучше действовать опосредованно, не давя.

Посмотрите ролик о Детском телефоне доверия так, чтобы ребенок тоже видел и слышал его, хотя бы мельком.

Спросите, знает ли он об этой Службе и обращались ли его друзья и знакомые к данным специалистам. Скажите, что в свое время вам не хватало такой связи с людьми, которые готовы выслушать. Главное, чтобы ребенок узнал об этом ресурсе. (Выбрать можно <https://telefon-doveria.ru/events/> в разделе “Медиа”).

Отправьте в мессенджер сына или дочки ссылку на чат Детского телефона доверия с намеком, что нашли полезный сервис, который может пригодиться.

Используйте технику «Подслушанный разговор»: обыграйте ситуацию таким образом, чтобы ребенок «случайно» услышал, как вы кому-то рассказываете о Детского телефона доверия, об анонимности звонка.

Оставьте на компьютере, которым вы вместе пользуетесь, открытой страницу сайта Детского телефона доверия, чтобы ее увидел ребенок.

Расскажите историю своего обращения к психологу, и чем оно вам помогло.

Важным моментом для ребенка будет факт, что информацию о **Детском телефоне доверия 8 800 2000 122** он получит от вас, близких ему людей, которые поддерживают и понимают его, уважают его границы. Это позволит ему довериться, позвонить и получить необходимую помощь.

О роли «детского телефона доверия» в профилактике кризисных состояний у несовершеннолетних родители могут ознакомиться по ссылке на лекции Городского центра медицинской профилактики

Ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=EJRha-EMh70>