[О детском телефоне доверия](http://azovroo.ru/article/o_detskom_telefone_doveriya_suicid?this_year=2020-2021%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4)

**Единый общероссийский номер детского телефона доверия — 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно млн детей и взрослых звонит на телефон доверия!**

В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

**Кто может позвонить?**

Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

**Откуда можно позвонить?**

При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

**Платный ли звонок?**

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

**Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?**

Анонимность и конфиденциальность основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и о твоем звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков — ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

**С какими проблемами обращаются?**

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

**проблемы во взаимоотношениях** **со сверстниками** друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, булинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);

-  **проблемы во взаимоотношениях с родителями** (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот — меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);

-  **проблемы в школе** (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);

-  **тревожные и суицидальне звонки** (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить);

**У детского телефона доверия есть**[**сайт**](http://www.telefon-doveria.ru/)—  и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу — «дети», «подростки» и «родители», в зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей актуальны вопросы страхов — остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад - ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети — понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите раздел «Лайфхаки» и «Инфографика».

Вся реклама **Детского телефона доверия**размещена на сайте «Детский телефон доверия» в разделе [«Медиа»](https://telefon-doveria.ru/events?cat=14) (социальная реклама)

**А для родителей еще можно рекомендовать портал** [«Я-родитель»](https://www.ya-roditel.ru/)

Там есть много полезной информации — статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.

**МБУ ЦППМСП «Доверие»**

**Азовского района**

**8 (863) 423-89-17**

**Уважаемые родители!**

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

**Получить БЕСПЛАТНО консультации специалистов Вы можете в МБУ ЦППМСП «Доверие» Азовского района по адресу: Ростовская обл., Азовский район, с. Кагальник, ул. Свободы 40, т. 8(86342)38917.**

**Как поддержать подростка в кризисной ситуации?**

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимую эмоциональную поддержку, что рождает у него ощущение непонимания и одиночества, может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

**Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:**

• любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка;

• несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;

• ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);

• травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;

• тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелое заболевание);

• разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей;

• неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

**Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:**

• импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);

• перфекционизм (желание делать все идеально, обостренная реакция на критику и совершенные ошибки, недочеты);

• агрессивное поведение, раздражительность;

• неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;

• нестабильная самооценка (то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»);

• самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;

• тревожность и подавленность, часто плохое настроение.