Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе, и найти самый лучший вариант решение проблемы.

Есть такие личные переживания, которыми не хотелось бы делиться с родными или друзьями по той или иной причине.

**Ты считаешь, что справишься сам 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 не известная и новая, 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 готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает и вместе вы подумаете, как быть дальше.

**Как решиться набрать телефонный номер и рассказать о «сокровенном» совершенно постороннему человеку?**

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться. Дальше есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.



**8-800-2000-122**

350010, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ,

Г. КРАСНОДАР,

УЛ. ОФИЦЕРСКАЯ, 50, ТЕЛ. (861)253-51-61,

e-mail: pmc@msrsp.krasnodar.ru,

http://www.[гкусокк.рф](http://www.гкусокк.рф/)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ**

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**«КРАЕВОЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

****

**Телефон доверия**

г. Краснодар

2015

**Дорогие ребята, эта информация для Вас!**

**Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью и поддержкой. Некоторыми переживаниями можно поделиться с родителями, или со своими друзьями. Но бывают такие ситуации, когда не хочется, или невозможно делиться переживаниями с друзьями или близкими.**

**Давайте познакомимся!**

***Детская линия телефона доверия создана, чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.***

**По каким вопросам можно обратиться к специалисту телефона доверия:**

* Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
* Попал в безвыходную ситуацию.
* Обидели в школе.
* Когда не знаешь, как вести себя в той или иной ситуации.
* Ссора с другом; 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 вести себя с ними и заслужить их уважение и понимание.
* В школе проблема с учителями.
* Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь его (ее) внимание.
* Какую профессию выбрать и кем стать в будущем;
* Друг курит (употребляет алкоголь, наркотики); как помочь избавится ему от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

**Что мешает тебе позвонить?**

**Нет четкого представления кто такой психолог, чем занимается и как он может 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. 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 ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

**Не знаешь, по каким проблемам консультируют психологи 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 и т. д;
* нарушения прав ребенка;
* конфликты с учителями школы.

****

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

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.