

## Памятка родителям

### «Телефон доверия – шаг к безопасности ребенка»

Уважаемые родители! В жизни каждого человека бывают радости и огорчения. Вы как родители по возможности стараетесь оградить ваших детей от проблем и жизненных трудностей. Но поверьте, что и у детей случаются сильные волнения и переживания. То, что взрослым может казаться незначительным и обыденным, для детей может оказаться настоящей трагедией. Вы даже можете и не догадываться о том, сколько и каких поводов для переживаний возникает у детей. Что-то они могут обсудить с друзьями и одноклассниками, что-то готовы обсудить с родителями или учителями. Но иногда случаются такие ситуации, когда дети не знают, как правильно поступить, чтобы выйти из сложившейся ситуации без особых последствий для себя: насмешек, наказаний, упреков. Конечно, каждый родитель уверен, что его ребенок должен в первую очередь рассказать о своих переживаниях родителям, но дети не всегда уверены в этом и могут поступить не так, как вам хотелось бы. Иногда дети боятся последствий своих откровений, иногда они просто щадят чувства своих родителей.

Специально, чтобы помочь детям в таких непростых ситуациях была создана служба детского телефона доверия. Каждый ребенок может позвонить по телефону **8-800-2000-122** и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах. Звонить можно **круглосуточно. Звонок бесплатный** с любого телефона (стационарного или мобильного). Детский телефон доверия создан, чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться. Занесите номер 8-800-2000-122 в мобильный телефон ребенка

**Дети (подростки) могут обратиться к консультантам Детского телефона доверия если:**

- обидели в школе (на улице, дома);
- произошли конфликты с учителями, родителями, другом или подругой;
- ребенок думает, что вы - родители его не понимаете, и он не знает, как с вами себя вести и заслужить ваше уважение и понимание;
- получил в школе двойку и боится идти домой;
- семья переехала в другой город, район (переживание расставания со старыми друзьями, одноклассниками, домом);
- ребенок переживает развод родителей.

Профессиональные психологи, работающие на телефоне доверия, оценят эмоциональное состояние ребенка, помогут снять напряжение, установить доверительный контакт с окружающими его взрослыми, посоветует, как лучше поступить в трудной ситуации.

**Специалисты службы телефона доверия принимают звонки не только от детей, но и от взрослых, которые испытывают трудности в общении с детьми.** Воспитание детей – это сложная наука. Даже, несмотря на богатый жизненный опыт родителей, дети иногда могут, ставит вас в тупик. Поэтому можно позвонить на номер телефона доверия и рассказать о своей проблеме совершенно постороннему для вас человеку, который, как правило, имеет психологическое образование или достаточно большой педагогический стаж работы. При разговоре не обязательно представляться, рассказывать о том, где вы проживаете, в каком образовательном учреждении учится ваш ребенок. Ваш звонок носит анонимный характер, звонить можно круглосуточно и бесплатно.

**Родители могут позвонить на «телефон доверия», если:**

- отсутствует взаимопонимание с ребёнком;
- нужно лучше понять ребёнка, мотивы его поведения;
- ребёнок стал неуравновешенным, скрытным, рассеянным;
- ребёнок не уверен в себе, у него проблемы во взаимоотношениях со сверстниками;
- появились подозрения в употреблении подростком наркотиков, алкоголя и табака;
- настораживает поведение ребенка – его грубость, раздражительность, агрессивность, конфликтность;
- ребёнок не хочет ходить в школу.

**Если вы чувствуете, что не можете справиться с навалившимися проблемами, не отчаивайтесь – позвоните по общероссийскому номеру детского телефона доверия 8-800-2000-122 и помните, что консультанты телефона доверия работают специально для вас и ваших детей, и в любую минуту готовы поддержать и помочь Вам!**

**Так же за психологической помощью можно обратиться по следующим номерам:**

- 8-800-300-83-83 – телефон экстренной психологической помощи (телефон доверия) для детей и подростков (круглосуточный);
- 8-(343)-385-73-83 - телефон доверия для детей МБУ Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост» (круглосуточно);
- 8-922-100-58-82 - ГБУ СО ЦППМСП «Лад», а для получения психологической помощи можно оставить заявку по ссылке: <https://centerlado.com/appointment/> ;
- (343) 251-29-04 - запись на консультацию МБУ ЕЦПППН «Диалог».

**Сайты родителям, где вы можете найти полезную для себя информацию:**

<https://telefon-doveria.ru/parents/>

<https://www.ya-roditel.ru/>

<http://dialog-eduekb.ru/>

<http://centerlado.ru/>

