

**Детский телефон доверия – мы здесь, мы рядом!  
8 800 2000 122 – Позвони в трудную минуту. Ты не один!**

Многие родители не понимают, зачем нужен телефон доверия, ведь все проблемы, которыми озаботились их дети, они могут самостоятельно разрешить. Но это не всегда так. Иногда дети стесняются, или даже боятся быть откровенными с родителями, в ответ на откровение могут услышать критику, упреки. К сожалению, не все дети способны общаться с родителями как с друзьями. Иногда бывает важно и нужно, чтобы их услышали со стороны: равнодушные, заинтересованные, поддерживающие и не критикующие специалисты детского телефона доверия.

**Почему не стоит бояться звонить на телефон доверия?**

Дети боятся иногда из-за стеснительности, замкнутости, не умения поделиться наболевшим, или из-за страха, боязни, что узнают родители. Родители боятся из-за нежелания «выносить сор из избы», показаться некомпетентными родителями в глазах психолога. Но ведь задача психолога как раз и состоит в том, чтобы оказать помощь и поддержку детям, которые стесняются, боятся быть откровенными и их родителям стать компетентными, знающими в вопросах детско-родительских отношений. Ведь основными принципами работы детского телефона доверия являются анонимность (не надо представляться) и конфиденциальность (содержание вашего разговора с психологом останется между вами). Детский телефон доверия сегодня – это настоящая палочка-выручалочка для детей, подростков, их родителей и для всех специалистов, работающих с детьми, если есть затруднения, непонимание, сложные ситуации, просто позвони, и мы поможем и поддержим.

**Сейчас начало учебного года, как детский телефон доверия напоминает о себе?**

Сентябрь – знаковый месяц для всех детей. Начало учебного года: радостные ожидания и тревожные сомнения, опасения. И детский телефон доверия напоминает о себе, проводя во всех школах акцию «Минута телефона доверия» - в 11.00 для первой смены и в 15.00 для второй смены, на которой дети узнают о службе детского телефона доверия, о принципах работы и запишут номер 8 800 2000 122 в дневники и мобильные телефоны. Также пройдут уличные акции «Защитим детей от насилия» на Алее героев, площади у кинотеатра «Авангард» с привлечением студентов-волонтеров группы ПС-СРБ – 41 Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

В начале учебного года у детей есть много вопросов по организации своего времени и учебной деятельности. Проговорите с психологами те моменты, которые нашли непонимание у родителей: какие предметы выбирать для сдачи итогового экзамена, ведь от этого выбора зависит ВУЗ и дальнейшая профессия. Обсудите, в какие секции, кружки ходить в этом году. Важно, чтобы этот выбор оставался за детьми, пусть они сами проживают свою жизнь, а не реализовывают то, что не смогли родители в своем детстве.

**Помимо учебных вопросов, с чем еще обращаются на детский телефон доверия?**

Тема взаимоотношений с родителями и с другими детьми. Детям очень важно знать, что родители их любят и поддерживают.

**Уважаемые родители!** Говорите своим детям о любви, хвалите и поддерживайте, когда они стремятся к достижениям, никогда не сравнивайте с другими детьми, учите их преодолевать трудности. Только прилагая усилия по разрешению проблемы, они могут стать самостоятельными и ответственными.

**Дорогие дети!** Вашим родителям также важно слышать, что вы их любите и уважаете. Говорите им о своей любви, показывайте своей заботой и помощью в домашних делах. Они очень устают от работы и от беспокойства за вас, и, придя домой, им, так же как и вам, хочется окунуться в тепло родного дома, в атмосферу уюта и понимания. Будьте внимательны друг к другу и щедры на добро и заботу.

**А если конфликт уже состоялся и не видно выхода, не знаете, как поступить, что порекомендуете?**

Обратиться к психологам на детский телефон доверия. Круглосуточно и бесплатно. С психологами можно обсудить не только ситуацию сегодняшнего дня, но и причины, ее вызвавшие, факторы, удерживающие проблему, вместе поискать ресурсы для разрешения, пути преодоления трудной жизненной ситуации. Просьба к родителям: быть внимательными к состоянию своего ребенка, отслуживать не только его успехи, но и его настроение. И по поводу конфликта проговорите с психологом варианты разрешения. Иногда, когда эмоции захлестывают и от крика до рукоприкладства один миг – позвоните, и психоэмоциональное напряжение снимите и вооружитесь новыми способами выхода из конфликта.

#### **А если ребенка обижают в школе? Что делать?**

Обязательно разобраться в ситуации, выслушать своего ребенка, не накричать, не сказать ему «Твои проблемы, ты их и решай». Буллинг – жестокое обращение в среде сверстников, травля одним человеком или группой другого ребенка. И в таких случаях вашего сына или дочь надо поддержать и помочь справиться с ситуацией. Привлеките классного руководителя, чтобы провел классный час, на котором поучил детей дружить, уважать друг друга; чтобы провел родительское собрание, ведь родители также сопричастны поведению своего ребенка в коллективе; возможно, потребуется встреча всех участников буллинга, садитесь за стол переговоров. Вы знаете, есть школы, в которых буллинга просто не существует. А в тех случаях, когда он есть, давайте не будем проходить мимо, не оставлять ребенка в беде. И с детским телефоном доверия можно посоветоваться, как поступить и куда обратиться.

Все специалисты службы детского телефона доверия желают всем своим абонентам быть успешными и здоровыми, а если что-то пошло не так, мы рядом. Ты просто позвони – 8 800 2000 122.

**Справка:** для всех взрослых по их взрослым проблемам у нас в регионе есть областной телефон доверия 38-03-03. Запомнить его просто: 38 попугаев и два раза позвонить в скорую помощь 03.

На вопросы отвечала начальник отдела организации деятельности телефонов экстренной психологической помощи ГКУ «Центр развития и контроля качества социальных услуг» Миронова Наталия.

10.09.2019 г.