

# Памятка родителям «Телефон доверия - шаг к безопасности ребенка!»



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ И  
ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**  
бесплатно · анонимно · круглосуточно

**8-800-2000-122**

The advertisement features a blue background with a white banner at the top containing the title 'ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ' in large red letters. Below the banner, there is a silhouette of a family (mother, daughter, son, father) holding hands against a blue sky with white clouds. To the left of the family, the text 'ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ' is written in blue with a white outline. Below this, there is a logo consisting of a blue hand holding a blue telephone handset, with red and white curved lines representing a signal or radio waves. To the right of the logo, the text 'ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ' is written in blue, followed by 'бесплатно · анонимно · круглосуточно' in a smaller blue font. At the bottom, the phone number '8-800-2000-122' is displayed in large red letters with a white outline.

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 догадываетесь 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.

**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);
- всё время плохое настроение;
- 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
- стораживает 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!