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

***17 мая - Международный день Детского телефона доверия***

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется откровенничать с друзьями или близкими.

***В таких ситуациях каждый может позвонить на телефон доверия и обсудить свои проблемы, посоветоваться. Детский телефон доверия создан для того, чтобы:***

* оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в коллективе, учебные и личные проблемы;
* содействовать в решении внутрисемейных проблем;
* знакомить людей со способами преодоления жизненных трудностей;
* развивать их способность понимать свое эмоциональное состояние и управлять им.

Детский телефон довериядает возможность получить помощь в трудной ситуации.

***Опасаешься, что не поймут?***

В жизни бывают ситуации, когда делясь своими проблемами с близкими, человек получает осуждение и упрёки. Психолог-консультант выслушает без осуждения, вместе вы подумаете, как быть дальше. Если понадобится дальнейшая помощь, специалист порекомендует, куда можно обратиться.

**8-800-2000-122**

***Как осмелиться позвонить на Телефон доверия?***

В таких случаях самое главное решиться набрать номер и, услышав голос, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Можно прямо рассказать о том, что тебя беспокоит, либо от лица друга (подруги) пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим.

***По каким вопросам можно звонить на «Детский телефон доверия»?***

* КОГДА БОЛЬШЕ НЕ ХОЧЕТСЯ НИКОГО ВИДЕТЬ И НИ С КЕМ ОБЩАТЬСЯ
* ПОПАЛ В БЕЗВЫХОДНУЮ СИТУАЦИЮ
* ПРОБЛЕМЫ В ТЕХНИКУМЕ, НА УЛИЦЕ, ДОМА
* КОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ТЕХ ИЛИ ИНЫХ СИТУАЦИЯХ
* ССОРА С ДРУГОМ (ПОДРУГОЙ). КАК БЫТЬ ДАЛЬШЕ?
* ПРОИЗОШЕЛ КОНФЛИКТ С КЕМ-ТО ИЗ СТАРШИХ, И ТРЕВОГА НЕ ПОКИДАЕТ ТЕБЯ
* РОДИТЕЛИ ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ, ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, КАК СЕБЯ С НИМИ ВЕСТИ
* ПРОБЛЕМА С УЧИТЕЛЯМИ