

Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях. Есть такие личные переживания, которыми не хотелось бы делиться с родными или друзьями по той или иной причине. Например, ты не всегда станешь обсуждать семейные проблемы с друзьями. Но это тебя беспокоит, и заставляет тревожиться.

Психолог-консультант поможет тебе разобраться в себе и найти наиболее подходящий вариант решения проблемы

Ты считаешь, что справишься сам со своей проблемой?

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже опал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя неизвестная и новая, как поступить в этом случае?

Звонок на «Телефон доверия» поможет тебе справиться с этой ситуацией, психолог-консультант 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 давали оценку твоим действиям и упрекать. Консультант «Телефона доверия» готов принять тебя таким, какой ты есть. Он постарается понять, выслушает, не осудит, и вместе вы

подумаете – как быть дальше. Если для решения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия готовы оказывать тебе столько, сколько нужно, или посоветуют к каким специалистам можно обратиться.

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 можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему.

Ведь говорить о ситуации не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.



ГБУ КО «Обнинский центр социальной помощи семье и детям «Милосердие»



г. Обнинск

Дорогие ребята, эта информация для вас!

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью и поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться со своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своими друзьями, но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с близкими. И вот в этом случае можно позвонить в службу экстренной психологической помощи «Детский телефон доверия».



По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидели в школе, дома, на улице.

- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Ссора с другом, подругой – как быть дальше?
- Родители не понимают тебя, и ты не знаешь, как себя с ними вести, заслужить их любовь.
- Появились проблемы в школе, с учителями.
- Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь внимание его (ее) внимание.
- Друг курит (употребляет алкоголь, наркотики), как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

Что мешает тебе позвонить?

Нет четкого представления о профессии и работе психологов. Психолог – это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы, он может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации.

Существует достаточно много проблем, с которыми обращаются к психологу-консультанту по телефону. Вот некоторые из них:

- Взаимоотношения со сверстниками.
- Проблемы в отношениях детей и родителей.
- Трудности в учебе.
- Детские страхи.

- Процесс переживания травмы или потери.
- проблемы зависимости от табака, наркотиков, алкоголя, компьютерных игр;
- конфликты с учителями школы;
- нарушения прав ребенка (в том числе в случаях насилия).

