 Телефон доверия.

 17 мая празднуется Международный день телефона доверия. Но все ли знают,что это такое и *для чего он нужен*?

 Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Англичанин Чад Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться: когда они одиноки, растеряны или думают о том, чтобы покончить с жизнью. Он и не предполагал, что на него обрушится лавина звонков. Несколько дней он справлялся с хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, – все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи. Вскоре он пришел к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольных помощников. Теперь они все вместе отвечали на звонки. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем).

*По каким причинам люди обращаются в службу телефона доверия?*

 В жизни каждого человека есть проблемы. Они связанные с отношениями между сверстниками, либо между родителями. И в эти моменты мы не знаем как себя повести. Либо согласиться и уступить или спорить и отстаивать свою позицию. Мы ещё не прожили всю жизнь, чтобы спорить на эту тему, но из-за стресса некоторые спорят. Каков выход из этой ситуации? Можно оставить всё как есть, но можно обратиться в службу “Телефон доверия” и обсудить накопившиеся проблемы. Что собственно и делают все дети, которые не знают, как поступить в той или иной ситуации.

 *Какие же могут быть ситуации?*

-Проблемы с учителями

-Непростые отношения с родителями

-Не могу найти общего языка со сверстниками

-Плохие отметки в школе

-Первая любовь

-Оценка своего внешнего вида: лица, фигуры, физических данных

-Конфликты и разводы в семье

-Я «изгой» в школе

-Кошмарные сны

-Непростые отношения с любимым человеком

И многие другие ситуации.

*По каким вопросам можно обратиться к специалисту на «Детский телефон доверия»?*

+Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.

+Очень нравится девочка или мальчик и Ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.

+Произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим тревога не покидает Тебя.

+В школе проблема с учителями.

+Родители не понимают и Ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.

+Ссора с другом (подругой).

+Обидели в школе (на улице, дома).

+Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.

+Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

+Ты попал в безвыходную ситуацию.

+Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

*«Как устроен Телефон Доверия?*

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты – психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

- Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

- Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

- Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия любой беспокоящей его проблемой.

- Помощь на Телефоне Доверия всегда анонимна. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.

- Обращаясь на Телефон Доверия, человек может получить интересующую его информацию

- Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме – круглосуточно или по расписанию.

Не бойтесь делиться своими проблемами

