

Дорогой друг!

В нашей области круглосуточно работает Детский телефон доверия — служба психологической помощи детям и подросткам. На телефоне работают опытные психологи, готовые помочь тебе решить те проблемы в твоей жизни, с которыми ты не можешь справиться самостоятельно. Разговор с опытным специалистом может помочь:

- преодолеть плохое настроение и грусть;
- разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;
- лучше понять свои чувства и желания;
- обсудить личные проблемы, которыми ты не хочешь делиться с близкими людьми.

Звонок анонимный (ты можешь не сообщать свое имя), бесплатный и конфиденциальный (содержание разговора не разглашается посторонним людям).

Возможно, у тебя возникли вопросы. Давай попробуем разобраться в некоторых из них.

Кто такой психолог?

Психолог – это специалист, работа которого состоит в том, чтобы помогать людям решать их личные проблемы

и облегчать душевные страдания. Часто на бытовом уровне люди психологов путают с психиатрами. Главное отличие этих профессий заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями и занимается их лечением, а психология помогает здоровому человеку определиться в сложных жизненных ситуациях, дает

ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

Ты сможешь самостоятельно справиться со своей проблемой?

Справиться, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог на Телефоне доверия выслушает тебя, и вместе вы найдете выход.

Ты считаешь, что лучше поделиться с другом или подругой и необязательно обращаться к психологу?

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях. Например, когда болит зуб, твои близкие готовы помочь советом, как снять боль. Тебе действительно могут на какое-то время помочь их рецепты, но вылечить больной зуб сможет только стоматолог.



В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь тебе советом, но эти рекомендации не всегда бывают правильными и могут не годиться для решения твоей проблемы. Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.

Опасаясь, что тебя не поймут?

В твоей жизни могли быть ситуации, когда, делаясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психологи-консультанты на Телефоне доверия готовы принять тебя таким (такой) как есть. Они никогда не осудят, выслушают тебя, и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для разрешения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия окажут ее самостоятельно или порекомендуют, куда можно обратиться.

Как все-таки решиться и набрать номер Телефона доверия?

В таких случаях самое главное — решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Можешь прямо рассказать о том, что тебя беспокоит. Либо можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто помогаешь другу — говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

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

- Ты можешь смело звонить, если:
- 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 тебя не покидает тревога;
 - в школе проблема с учителями;
 - родители не понимают и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание;
 - произошла ссора с другом (подругой);
 - обидели в школе (на улице, дома);
 - больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
 - друг курит (употребляет алкоголь или наркотики) и ты не знаешь, как помочь ему избавиться от этой зависимости;
 - ты попал в безвыходную ситуацию.
- не знаешь, какую профессию выбрать и кем стать в будущем.

По всем волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.

**Ждем твоего звонка по телефону
8(800)2000-122**

Бесплатно, анонимно, круглосуточно!

г. Брянск, 2018 г.
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав
при Правительстве Брянской области,
ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Брянской области



**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ –
НЕ ЗНАЧИТ ПРОЯВИТЬ СЛАБОСТЬ.
ЭТО ШАГ ВЗРОСЛОГО, СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.
ВЕДЬ ЭТО НОРМАЛЬНО: ДОВЕРЯТЬ ТЕМ,
КТО ХОЧЕТ И МОЖЕТ ПОМОЧЬ.**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЕСЬ КЛАСС НАЧАЛ ТЕБЯ ТРАВИТЬ

В первую очередь нужно понять, что такое травля.

Травля (буллинг) — это когда одни люди пытаются подавить других, таким образом, эти люди пытаются



получить власть над вами. Если ты расстраиваешься от их слов, начинаешь в ответ их оскорблять или кидаешься на них с кулаками, обидчики будут в восторге, этого они и добиваются. И чем сильнее ты злишься, тем больше они веселятся.

Итак, мы поняли, как сделать обидчиков счастливыми, а как огорчить себя от такого отношения?

Ни в коем не давай им то, что они хотят от тебя получить — негативные эмоции. Оставайся спокойным, не реагируй на провокации. Если тебя обзывают или оскорбляют, задай конкретный встречный вопрос. Например, он говорит: «Ты тупой!», — ты должен ответить: «Что конкретно в моем поведении на это указывает?»

Обычно обидчики не готовы отвечать на прямые вопросы, потому что их оскорбления основаны не на реальности, а на поиске самого беззащитного, того, кто готов просто стерпеть все насмешки.

Обязательно поделись с кем-то из взрослых, с родителями или учителем, который тебя поддерживает, со школьным психологом или просто с тем, кому ты доверяешь.

Ты не должен оставаться в одиночку против группы.

Ты всегда можешь позвонить на телефон доверия для детей, подростков и их родителей по номеру

8-800-2000-122,
ты можешь нам доверять.

КАК ОСТАНОВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ СУИЦИДА?

Суицид или самоубийство — явление не столь редкое в обществе, и периодически в новостных рубриках можно услышать о подобных случаях. Даже когда речь идет о незнакомых самоубийцах, люди испытывают страх. Когда же эта проблема касается родных и близких, самостоятельно справиться с ней крайне сложно.

Если кто-то из ваших знакомых или близких говорит о суициде, вот некоторые рекомендации, что вы можете сделать в данной ситуации:

САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ — СОХРАНИТЬ ТРЕЗВУЮ РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ.

Постарайтесь понять причины, которые заставляют человека думать о самоубийстве.

Для этого вам нужно будет внимательно выслушать его, не перебивать и не давать никаких оценочных суждений — критикой вы не поможете. Понаблюдайте за его поведением: в каких именно ситуациях он начинает упоминать эту тему, как он это делает. Исходя из этих наблюдений, вам будет проще составить диалог.

Если ваш собеседник переживает чувство покинутости и одиночества, лучшим выходом будет показать, что он вам очень дорог.

Постарайтесь убедить его, что именно он привносит много радости в вашу жизнь. Здесь не нужно стараться заинтересовать человека внешними радостями жизни, необходимо показать ему, что он не одинок и много значит для окружающих. Постарайтесь вспомнить ситуации, где он кому-то очень помог, приведите эти примеры и старайтесь акцентировать внимание на важности его действий для окружающих.

Если человек испытывает трудности в решении проблем, например, он задолжал большую сумму, необходимо постараться совместно найти иные пути выхода из этой ситуации и показать, что суицид не лучший выход.

Когда приходится переживать негативные эмоции, психика может просто не найти конструктивного решения проблемы, и здесь вы можете помочь — убедить собеседника, что выход есть даже из самых сложных ситуаций.

Привлеките внимание разочаровавшегося в жизни человека к ее прекрасным сторонам.

Вспомните о ярких минутах прошлого, расскажите о ваших планах на выходные. Тогда человек сможет увидеть, что никакие проблемы не стоят того, чтобы убивать себя.

Возможен вариант, когда человек просто манипулирует окружающими, угрожая покончить с собой.

Здесь нужно строить диалог очень аккуратно, ведь ваша положительная реакция может только спровоцировать учащение попыток суицида при малейшем несогласии или неудовлетворении желаний. Нужно остановить эту игру и помочь манипулятору сформировать иные способы взаимодействия с окружающими людьми.

Не берите на себя ответственность за действия и мысли другого человека, так как вы сможете помочь только в том случае, если этого захочет он сам.

Постарайтесь корректно предложить ему обратиться к психологу или позвонить по телефону горячей линии. Если он категорически отказывается от данных действий, не стоит сильно настаивать, так как вы можете только усугубить проблему. Особенно сложно сохранять хладнокровие, когда ситуация касается близких людей, здесь лучше всего обратиться к специалисту.

Запомни бесплатный и анонимный телефон доверия 8-800-2000-122, по которому ты всегда сможешь получить психологическую помощь.



Помощь ты можешь получить также по адресам:

Брянский областной психологический центр
8(4832) 64-88-71, 64-31-03,
Сайт brn-bocpss.sch.b-edu.ru

Брянский городской психологический центр
«Ладья» - **8(4832) 64-57-26**

Комиссия по делам несовершеннолетних
и защите их прав при Правительстве
Брянской области
8(4832) 74-36-54

Уполномоченный по правам ребенка
в Брянской области - **8(4832)67-50-75**