

Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе, и найти самый лучший вариант решения проблемы.

Есть такие личные переживания, которыми не хотелось бы делиться с родными или друзьями по той или иной причине.

Ты считаешь, что справишься сам со своей проблемой?

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадад и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя не известная и новая, 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.

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, начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог-консультант готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает и вместе вы подумаете, как быть дальше.

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 (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.



8-800-2000-122

8-(861-68)-5-42-90

**352030, Краснодарский край,
Кушевский район, ст. Кушевская,
ул. Красная, 31 тел. 8(861)68-5-42-90**

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
Краснодарского края
«Кушевский комплексный центр
социального обслуживания населения»**

**отделение профилактики
семейного неблагополучия**

***Если тебе сложно –
просто позвони!***

(для несовершеннолетних)



**ст.Кушевская
2016 год**

Дорогие ребята, эта информация для Вас!

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью и поддержкой. Некоторыми переживаниями можно поделиться с родителями, или со своими друзьями. Но бывают такие ситуации, когда не хочется, или невозможно делиться переживаниями с друзьями или близкими.



Давайте познакомимся!

Детская линия телефона доверия создана, чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту телефона доверия!

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидели в школе.
- Когда не знаешь, как вести себя в той или иной ситуации.
- Ссора с другом; как быть дальше?
- Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как вести себя с ними и заслужить их

уважение и понимание.

- В школе проблема с учителями.
- Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь его (ее) внимание.
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем;
- Друг курит (употребляет алкоголь, наркотики); как помочь избавиться ему от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

Что мешает тебе позвонить?

Нет четкого представления кто такой психолог, чем занимается и как он может помочь?

Психолог – это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы и трудности, он может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации.

Часто люди не видят разницы между психологией и психиатрией. А она есть, и очень значительная. Главное отличие психологии от психиатрии заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями и отклонениями от нормальной работы психики и занимается их лечением, а психология помогает нормальному человеку со здоровой психикой определиться в различных проблемных ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

Не знаешь, по каким проблемам консультируют психологи телефона доверия?

Существует достаточно много проблем, с которыми обращаются к психологу-консультанту по телефону. Большинство из них изучает наука психология.

Вот некоторые из них:

- взаимоотношения со сверстниками;
- проблемы в отношениях детей и родителей;
- детские страхи;
- трудности в учебе;
- процесс переживания травмы или потери;
- проблемы зависимости от компьютерных игр, табака и т. д.;
- нарушения прав ребенка;
- конфликты с учителями школы.



Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?

Хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях. Когда у тебя что-то болит, твои близкие готовы помочь тебе советом по поводу того, как снять боль. Тебе действительно могут помочь их рецепты, но все-таки лучше

обратиться к врачу. В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь тебе советом, но не всегда родители могут оказаться рядом. Тогда можно обратиться к психологу.