

Опыт показывает, что люди отказываются от профессиональной помощи психолога по нескольким причинам:

– Они путают психолога с психиатром и считают, что к психологу обращаются только больные. Это ошибка – психолог работает со здоровыми людьми.

– Они считают, что обращаться за помощью – это признак слабости. Странно, что никто не считает слабостью обращение за помощью к профессиональному юристу, врачу, портному или парикмахеру. Неужели психологическое здоровье вашей души менее значимо для вас, чем здоровые зубы или красивая одежда?

– Им стыдно разговаривать о своих чувствах и переживаниях. Но при общении по телефону вы получаете возможность рассказать обо всем, что тревожит вас, и получить профессиональную помощь, оставаясь неузнанным.

– У них нет денег для посещения психолога. По "Телефону доверия" вы получите помощь бесплатно.

– Они совсем не знают, что их проблема носит психологический характер, и не представляют, что такое психологическая консультация. Звоните нам, мы расскажем вам об этом.

Кроме того, - увы! - многие вообще не знают, что существует такая возможность, и что, просто набрав номер телефона, вы можете получить психологическую консультацию.

ПОМНИ: НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАТ!



**Уполномоченный по правам ребенка при губернаторе Воронежской области
Воронеж, ул. Пушкинская, 12
8 (473) 222-69-63**



Педагог-психолог МКОУ
«Новоусманский лицей»
САХАРОВА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА

396310, Воронежская область
С. Новая Усмань, ул. Ленина, 295
телефон\факс: 5-65-98
<http://licey-nusmany.ucoz.ru/>

**МБОУ
«НОВОУСМАНСКИЙ ЛИЦЕЙ»
ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ НАСИЛИЯ!**



Если Вам плохо, если Вам нужна помощь или поддержка – звоните по
Телефону доверия
8-800-2000-122

Круглосуточно, бесплатно, анонимно

**Запиши этот номер в свой
мобильный телефон**

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Родители могут позвонить если:

- Ребенок не слушает родителя;
- Ребенок плохо учится;
- Родителей что-то беспокоит, тревожит в поведении, настроении ребенка;
- Не получается общаться без крика и угроз;
- В семье между ребенком и родителями участились ссоры и конфликты;
- Нужно посоветоваться перед обсуждением и подростком какой-либо трудной ситуации в семье;
- Кажется, что ребенок что-то скрывает, очень изменился;
- Подозреваете, что ребенок что-то употребляет;
- Вам просто плохо и не хочется «срываться» на близких из-за собственного раздражения, т.е. надо быстро прийти в нормальное состояние;
- Что-то еще...

Дети и подростки могут позвонить, если:

- Семья переехала в другой город, район (переживание расставания со старыми друзьями, одноклассниками, домом, привыкание к новой школе, новым людям, переживание отсутствия друзей первое время);
- Поссорился с друзьями;
- Чувствует одиночество;
- Чего-то боится;
- Если что-то не ладится в школе;
- Если все время плохое настроение;
- Если ребенок переживает развод родителей;
- Если тяжело болен член семьи;
- Если мучают и пугают мысли о смерти;

Все дети по-разному «сигналят» о своей проблеме.

Если дети и подростки говорят о своих проблемах и переживаниях родителям — это признак доверия. Значит, они надеются, что взрослые помогут им найти способ справиться с таким состоянием.

Но далеко не все друзья и родители могут правильно поддержать и выслушать, и в этом нет ни чьей вины. Просто в некоторых случаях действительно не так легко найти подходящий способ, который ободрит ребенка и придаст ему надежду и уверенность.

Кроме того, в некоторых вопросах ребенку не хочется волновать родителей или он может бояться критики, активного вмешательства взрослых в те его дела, где для него важно разобраться самому или он просто боится быть наказанным.

Еще бывает так, что дети по какой-то причине

- Замыкаются
 - Капризничают
 - Злятся «по поводу и без»
 - Ищут поддержки у кого-то другого
- Здесь приходит на помощь детский телефон доверия

