**Памятка для детей и подростков**

***Представьте себе, что у вас появилась какая-нибудь проблема. Они могут появиться в школе, и дома. Причем разные проблемы случаются. И часто не знаешь, к кому обратиться за помощью. Для этого и создали взрослые такую службу - телефон доверия.***

***Первый телефон доверия появился в 1953 году, как помощь людям в сложной ситуации. 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 и рядом нет человека, к которому можно обратиться за помощью или советом.***

***В 2010 году в России начал работу***

***Общероссийский телефон доверия для*** ***детей, подростков и их родителей с единым телефонным номером*** ¬ **8-800-2000-122.**



**В каких случаях нужно** **обращаться за помощью к** **специалисту:**

* **поругался с родителями;**
* **ссора сдрузьями;** 
* **тебя не понимают взрослые или учителя;**
* **жестокое обращение в школе или дома;**
* **насилие;**
* **семья переехала в другой населенный пункт (переживание расставания с друзьями, одноклассниками, домом, привыкание к новой школе, новым людям);**
* **переживаешь развод родителей;**
* **если мучают и пугают мысли о смерти;**
* **чувствуешь одиночество.**

**Как работает Телефон доверия.**

**-***В службе Детского телефона доверия работают специалисты- психологи.*

*- Телефон доверия открыт для каждого человека. В том числе и для родителей. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Основная идея состоит в том, что любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.*

*- Человек может поделиться с консультантом Телефона доверия любой беспокоящий его проблемой, особенно той, которую сложно обсудить с родными и знакомыми.*

*- Помощь всегда анонимна.*

*- Каждый Телефон доверия в своем определенном режиме-*

*круглосуточно или по расписанию.*

 **Подготовила: социальный педагог отделения**

**социальной реабилитации**

 **Н.А. Демченко**