



3

Как и где получить профессиональную помощь и поддержку?



Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации?



Надо преодолеть три «н»: непреодолимые, нескончаемые, непереносимые проблемы.

Бороться с тремя «б»: беспомощность, бессилие и безнадежность.



Куда пойти?

К психологу или психологу центра психологической помощи

- ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ



Телефонное консультирование

Телефонное консультирование - это беседа с психологом, обеспечивающая анонимность и особую доверительность. психолог, телефонный консультант, способен дистанционно разобраться в твоих проблемах и помочь тебе преодолеть трудности, не хуже чем, если бы ты пришел на прием

Основными правилами работы детского телефона доверия являются:

- **Анонимность** — ты не обязан представляться, пере давать свои личные данные, твой номер телефона не фиксируется.
- **Конфиденциальность** — телефонный разговор не записывается и никому не передается.
- **Толерантность** — психолог с уважением отнесется к тебе и твоим проблемам.
- **Свобода разговора** — ты можешь в любой момент прервать разговор.

**ЗНАЙ!
ЕСТЬ ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ
ВЫСЛУШАЮТ И ПОЙМУТ!**

ВЫСЛУШАЮТ И ПОЙМУТ!



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ



- Если тебя обижают
- Если ты ощущаешь давление и посягательства на твою честь и достоинство
- Если ты находишься в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и подавленности
- Если ты терпишь издевательства, молчишь и мечтаешь о том дне, когда закончится этот кошмар

Значит, ты подвергаешь свою жизнь серьезной опасности!
в таких ситуациях – терпение не выход!

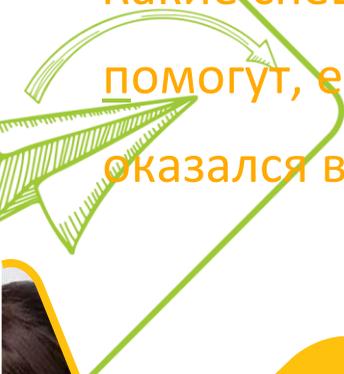
Каждый человек имеет право на защиту чести и достоинства



Необходимо справиться с этой проблемой сегодня и сейчас!
Наиболее правильное решение — немедленно
Рассказать о происходящем взрослым.
В первую очередь об этом должны узнать родители или другие взрослые,

Если ты не можешь сказать о случившемся родителям или они не предприняли меры, могут помочь другие специалисты. Помощь тебе окажут и психолог и социальный педагог, юрист центра социальной помощи семье и детям, который вместе с тобой станет защищать твои законные права.

Какие специалисты помогут, если ты оказался в опасности?



Молчание — это согласие с тем, как с тобой поступают, и разрешение быть несправедливым по отношению к тебе в дальнейшем!

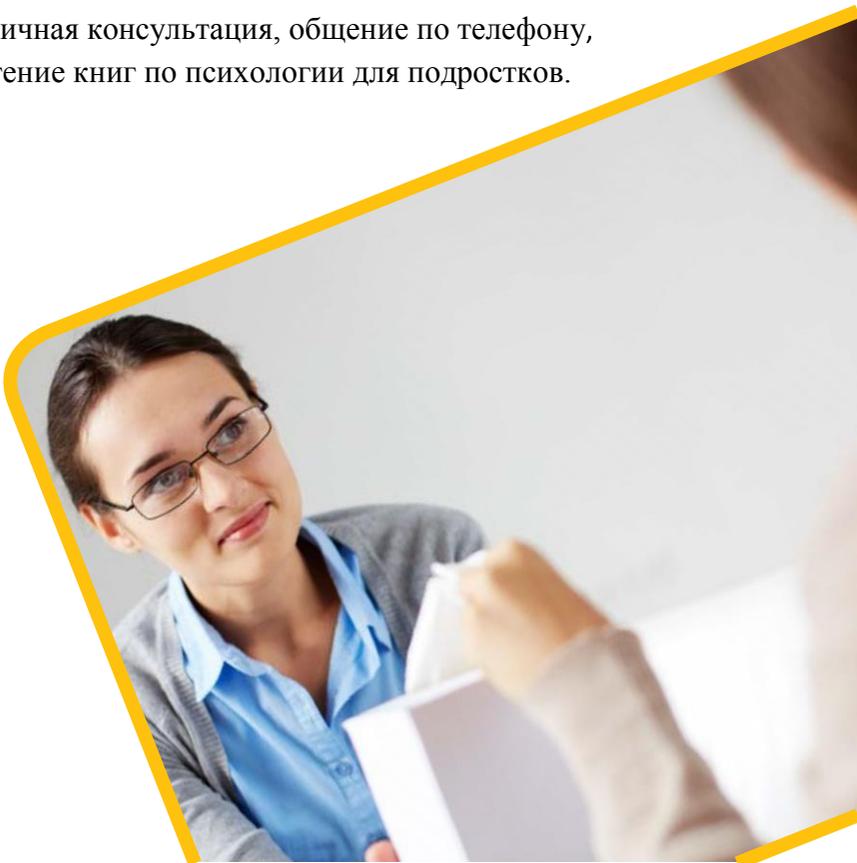


Социальный педагог — это специалист, призванный быть посредником между тобой и обществом (образовательным учреждением, семьей и др.) в любой сложной ситуации. Проще говоря, социальный педагог отстаивает твои интересы перед взрослыми. Он обязан доходчиво объяснить, какие действия необходимо произвести, чтобы разрешить твою проблему. Такой специалист хорошо ориентируется в законодательстве, может посоветовать, как уладить конфликт, знает, какие учреждения и организации оказывают ту или иную помощь, и где они находятся. Социальный педагог поможет тебе обратиться в нужную организацию, оформить необходимые документы, получить пособия и материальную помощь, преодолеть барьер нерешительности и неуверенности.



Психолог — это специалист, который помогает разобраться в самом себе: в своих эмоциях и переживаниях, в причинах проблем во взаимоотношениях с ровесниками, взрослыми и др. Он помогает самостоятельно принять решение, подходящее в данной ситуации именно тебе. В отличие от других специалистов, психолог обязан хранить в тайне все, что от тебя узнал. с психологом ты можешь поговорить о потере контакта с родителями; о конфликтах в семье, о непонимании твоих желаний, о жестоком обращении, принуждении или о том, что сегодня является самым важным для тебя.

Помни: общение с психологом может быть самым различным: личная консультация, общение по телефону, через сайт, чтение книг по психологии для подростков.



Нельзя этого допускать!

Помни: нельзя давать везде свои электронные контакты, телефоны, выкладывать в интернете на сайтах свои фотографии и контакты. Если не соблюдать правила безопасности, то появляется вероятность стать жертвой незаконных действий. Если ты чувствуешь некомфортно себя в отношениях с взрослыми, Обратись К родителям, психологу, позвони на телефон доверия.



Какие специалисты помогут, если ты оказался в опасности?

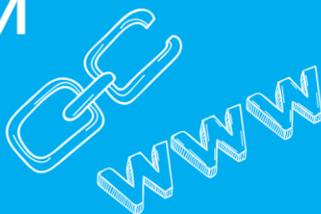


в ситуации опасности ты можешь обратиться к следующим специалистам:

Юрист — это специалист, который предпримет все необходимые действия, если нарушены твои законные права и интересы. Он доходчиво расскажет о положенных тебе льготах и помощи со стороны государства (социальных услугах), объяснит, как правильно написать заявление или заполнить анкету и, если понадобится, будет отстаивать твои интересы. юрист подскажет как тебе лучше поступить в той ситуации, в которой ты оказался, с точки зрения соблюдения твоих интересов. Он разъяснит тебе твои законные права и обязанности.



ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

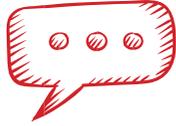
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей
(бесплатно, круглосуточно)



Фонд поддержки детей
находящихся в трудной жизненной
ситуации



fond-detyam.ru



Информации онлайн портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами.

netaddiction.ru/1

Линия помощи «дети Онлайн».

detionline.com/helpline/risks

Специализированные страницы сайта ФГБНУ
«Центр защиты прав и интересов детей»:

«Поддержка детства»

«Твое право»

«Информационная безопасность»

«Ценность жизни»: www.fcprc.ru

