

Телефон доверия как ресурс поддержки и помощи

Каждый человек в жизни встречается со сложными ситуациями.

Прежде чем обратиться в трудной ситуации за профессиональной помощью, многие люди обычно ищут поддержку у друзей, у коллег, в семье.

Если дети и подростки говорят о своих затруднениях родителям - это признак доверия. Значит, они надеются, что взрослые помогут им найти способ справиться с ситуацией.

Какими умениями должен обладать хороший друг, помощник?

Вот, что считают по этому поводу люди, многие годы занимающиеся поддержкой других людей. Чад Вара, организовавший первый телефон доверия, заметил, что хороший консультант на телефоне доверия выходит из дружелюбного человека, который обладает такими качествами:

- не осуждает других;
- больше выслушивает, чем советует;
- допускает, что при определенных обстоятельствах подобная трудная ситуация могла приключиться и с ним;
- терпелив;
- заинтересован в другом человеке;
- разговаривает без всякой снисходительности, на равных.

Это не простой набор качеств. Не все друзья или родители умеют так поддерживать и выслушивать. В этом нет ничьей 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 и активного вмешательства взрослых в те дела, где для него важно справиться и разобраться самому.

Поэтому родителям важно поощрять детей пользоваться услугой детского телефона доверия.

В этих случаях помощь специалиста, который настроен дружелюбно и нейтрально (не испытывает волнения или недовольства) может оказаться весьма полезной и подходящей для ребёнка. **Примечательно, что позвонившие дети никогда не жалуются на родителей.** Даже если поводом для звонка послужила ссора с ними. Дети интересуются тем, что именно они сами могли бы предпринять в трудной ситуации. **Дети всегда преданы своим родителям. А консультант использует всё своё мастерство для поддержки ребёнка и примирения близких.**

Поэтому в настоящее время в России активно действует детский телефон доверия. В его целях – обеспечить российским детям и подросткам

качественную и профессиональную помощь в службах детского телефона доверия.

Как устроен телефон доверия?

В службе детского телефона доверия работают специально обученные специалисты-психологи. На некоторых телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

- Телефон доверия даёт возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, **получить поддержку**, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

- 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 беспокоящей его проблемой**, особенно той, которую сложно обсудить с родными и знакомыми.

- Помощь на телефоне доверия всегда **анонимна**. Позвонивший и консультант не должны сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно назвать своё или вымышленное имя для удобства общения.

- Обращаясь на телефон доверия, человек может **получить** интересующую его **информацию**.

- Каждый телефон доверия работает в своём определенном режиме **круглосуточно или по расписанию**.

С какими вопросами можно обратиться на детский телефон доверия?

В жизни много вопросов и трудностей. Любой ребенок и родитель может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.

У подростков легко меняется настроение, возможны резкие колебания в короткий промежуток времени от радости и счастья до полного отчаяния. Поэтому так важно, когда родителей нет рядом, иметь возможность проконсультироваться со специалистом, который уберезет от конфликтов и необдуманных импульсивных поступков, включая суицид.

Дети и подростки могут позвонить, если:

- семья переехала в другой город, район (переживания расставания со старыми друзьями, одноклассниками, домом, привыкание к новой школе, новым людям, переживание отсутствия друзей первое время);

- если поссорился с друзьями;
- если ребенок чувствует одиночество;
- если ребенок чего-то боится;
- если 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;

РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОЗВОНИТЬ ЕСЛИ:

- ребёнок не слушает родителя;
- если ребенок плохо учится;
- если родителей что-то беспокоит, тревожит в его поведении, настроении;
- если не получается общаться без крика и угроз;
- если в семье между ребенком и родителями участились ссоры и конфликты;
- если нужно посоветоваться перед обсуждением с подростком какой-либо трудной ситуации в семье;
- если кажется, что ребенок что-то скрывает, очень изменился;
- если Вам просто плохо и не хочется «срываться на близких» из-за собственного раздражения, т.е. надо быстро прийти в нормальное состояние....
- если подростка мучают и пугают мысли о смерти.

Посоветуйте подросткам внести номер детского телефона доверия в свою базу контактов. Сделайте это по возможности ненавязчиво и серьезно. Скажите, что Вы, родители, считаете эту услугу важной, и сами уже сделали это».

**ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ
ОКАЗЫВАЕТСЯ АНАНИМНО И
БЕСПЛАТНО!**

8-800-2000-122