

Телефон доверия и службы оказания помощи в сложных ситуациях

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

У Вас есть возможность позвонить по телефону доверия и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

По каким вопросам звонить?

Ребенок может позвонить на телефон доверия:

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидели в школе (на улице, дома).
- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Ссора с другом (подругой); 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 себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- В школе проблема с учителями.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

Родители могут позвонить на телефон доверия, если:

- отсутствует взаимопонимание с ребёнком;
- нужно лучше понять ребёнка, мотивы его поведения;
- ребёнок стал неуравновешенным, скрытным, рассеянным;
- ребёнок не уверен в себе, у него проблемы во взаимоотношениях со сверстниками;
- появились подозрения в употреблении подростком наркотиков, алкоголя и табака;
- настораживает поведение ребенка – его грубость, раздражительность, агрессивность, конфликтность;
- ребёнок не хочет ходить в школу.

Если Вам плохо, нужна поддержка – звоните по Телефону доверия

8-800-2000-122

+7978 0000 738

круглосуточно, бесплатно, анонимно

