

# Памятка для родителей.

## «Телефон доверия»

**в любой точке России: 8-800-2000-122**

1 сентября 2015 года исполнилось ровно пять лет с того момента, как на территории России начал свою работу единый детский телефон доверия – бесплатная служба психологической помощи для детей, подростков и их родителей. Организована эта служба Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации.

Единый детский телефон доверия объединяет в себе все региональные организации, оказывающие психологическую помощь детям, подросткам и взрослым.

**Зачем нужен телефон доверия**

Если вы попали в сложную ситуацию, столкнулись с невозможностью решить какие-либо проблемы в семейных отношениях или отношениях со сверстниками, стали жертвой физического, сексуального или психологического насилия, не держите все в себе!

Многие родители не понимают, зачем нужен телефон доверия, ведь все проблемы, которые беспокоят их ребенка, они вполне способны решить самостоятельно. Однако, это не всегда так. Дело в том, что порой детям или подросткам трудно решиться на откровенный разговор с родителями, так как они боятся столкнуться в ответ с непониманием, руганью и упреками в неправильном поведении, им требуется человек со стороны. Если же рядом нет никого, кто мог бы помочь советом или просто выслушать, на помощь придут специалисты телефона доверия.

Позвонив по детскому телефону доверия, ребенок может поделиться со специалистом на другом конце провода абсолютно любой волнующей его проблемой. Это могут быть сложности в отношениях с родителями или сверстниками, плохие отметки в школе, разнообразные страхи, переживания из-за неудач, ссоры с другом или подругой.

Часто обращаются по детскому телефону доверия и родители, столкнувшиеся со сложностями в процессе воспитания ребенка или не могущие найти взаимопонимания со своими детьми. Опытные психологи готовы оказывать помощь любому члену семьи, вне зависимости от того, с какой проблемой к ним обращаются. Единый телефон доверия поможет также мамам и папам, которые не знают, как правильно отвечать на вопросы своего ребенка и как вести себя с ним в определенных ситуациях.

Квалифицированные специалисты выслушают ребенка или взрослого и помогут ему разобраться в сложившейся ситуации, вне зависимости от того, с чем именно ему пришлось столкнуться.

### ***Почему не стоит бояться звонить по телефону доверия:***

Почему дети боятся звонить? Обычно такими барьерами является стеснительность, замкнутость и страх, что узнают родители или о звонке сообщат в школу. Родители должны формировать доверие ребенка к психологической помощи. Но зачастую именно они считают службу телефона доверия неким контролирующим органом.

Все консультанты телефона доверия сохраняют анонимность и конфиденциальность и не передают информацию о личности обратившегося в специальные службы, за исключением редких случаев, когда речь идет об угрозе жизни и здоровья ребенка.

Необходимо понимать, что телефон доверия – не угроза, а помощь и поддержка, обращение на него помогает восстановить детско-родительские отношения.

Детский телефон доверия на сегодняшний день – это настоящая палочка-выручалочка для детей, попавших в сложную ситуацию и желающих получить ответы на свои вопросы, а также для родителей, не знающих, как помочь своим детям.

### ***Советы родителям:***

Прежде чем применить физическое наказание к ребенку, остановитесь!

#### **Физические наказания:**

1. Преподают ребенку урок насилия
2. Они нарушают безусловную уверенность, в которой нуждается каждый ребенок - что он любим
3. В них содержится ложь: притворяясь, будто решают педагогические задачи, родители, таким образом, срывают на ребенке свой гнев. Взрослый бьет ребенка только потому, что его самого били в детстве
4. Физические наказания учат ребенка принимать на веру противоречивые доказательства: "Я бью тебя для твоего собственного блага". Мозг ребенка хранит эту информацию
5. Они вызывают гнев и желание отомстить, желание это остается вытесненным, и проявляется только позже.
6. Они разрушают восприимчивость к собственному страданию и сострадание к другим, ограничивая, таким образом, способность ребенка познавать себя и мир.

#### **Какой урок из этого выносит ребенок?**

1. Ребенок не заслуживает уважения
2. Хорошему можно научиться посредством наказания (оно обычно учит ребенка желанию наказывать, в свою очередь других)
3. Страдание не нужно принимать близко к сердцу, его следует игнорировать (это опасно для иммунной системы)
4. Насилие - это проявление любви (на этой почве вырастают многие извращения)
5. Отрицание чувств - нормальное здоровое явление
6. От взрослых нет защиты.

#### ***Каким образом проявляется вытесненный гнев у детей?***

1. Насмешками над слабыми и беззащитными
2. Драками с одноклассниками
3. Унижением девочек, символизирующих мать
4. Плохим отношением к учителю
5. Выбором телепередач и видеоигр, дающих возможность заново испытать вытесненные чувства ярости и гнева

1. **ПОДАВАЙТЕ ХОРОШИЙ ПРИМЕР.** Угрозы, а также битье, психическое давление, оскорбления и т.п. редко улучшают ситуацию. Ваш ребенок берет за образец Ваше поведение и будет учиться у Вас как справляться с гневом без применения силы. Установите границы. Ограничения учат самодисциплине и тому, как контролировать взаимные эмоции, базируясь на ненасилии.

2. **СТАНЬТЕ ЧАСТЫМ ПОСЕТИТЕЛЕМ ШКОЛЫ.** Если у Вашего ребенка возникли проблемы, вызывающие у него депрессию и приводящие к возникновению низкой самооценки, идите в школу. Персонал школы существует для того, чтобы помогать детям, учиться и преуспевать.

4. **ГОВОРИТЕ ДЕТЯМ О НАСИЛИИ, КОТОРОЕ ПОКАЗЫВАЮТ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ,** а не просто выключайте телевизор. Объясните им, что в большинстве своем насилие, показываемое в фильмах - это продукт, созданный для того, чтобы развлекать, возбуждать, держать зрителя в напряжении. И что это совсем не означает, что такую модель поведения нужно применять в своей жизни.

5. НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ ВАЖНОСТЬ СЛОВ "Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ". Дети любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружеских похлопываниях по плечу. Они хотят слышать " Я горжусь тобой!"

6. ГОВОРИТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ О НАСИЛИИ. Поощряйте их желание говорить с Вами о своих страхах, о своем гневе и печали. Родители должны слышать тревоги своих детей, разделять их интересы и чувства, а также давать хорошие советы. Наблюдайте, как Ваши дети общаются.

Если же ребенок подвергся насилию, постарайтесь воспротивиться желанию осудить или оправдать то, что произошло. Воспользуйтесь временем, чтобы выяснить обстоятельства, затем решите, как Вы сможете своей поддержкой предотвратить дальнейшее насилие.

7. Если Вы или кто-либо из Вашей семьи чувствует одиночество, нелюбовь, безнадежность или у Вас проблемы с наркотиками или алкоголем - ищите помощь. Считается, что более половины всех насильственных действий совершается употребляющими алкоголь или наркотики.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

1. Научите вашего ребенка, что он имеет право сказать "Нет" любому взрослому, если почувствует исходящую от него опасность

2. Научите своего ребенка громко кричать "Это не моя мама!" (или "Это не мой папа!"), если кто-то попытается схватить его. Это привлечет внимание окружающих и отпугнет преступника

3. Научите вашего ребенка сообщать вам, куда он идет, когда собирается вернуться и звонить по телефону, если неожиданно планы поменяются

4. Старайтесь сами забирать ребенка из детского сада или школы. Если за ним придет кто-то другой, предупредите об этом заранее воспитателя или школьного учителя

5. Придумайте пароль для вашего ребенка и научите его никогда не садиться в машину к незнакомому человеку и никуда не уходить с ним, если он не знает пароль

6. Убедите вашего ребенка в том, что гулять в компании друзей гораздо безопаснее, чем одному, особенно в позднее время. Преступника всегда привлекает одиноко гуляющий ребенок

7. Научите вашего ребенка пользоваться телефоном-автоматом (включая международный). Номера домашнего телефона и телефонов служб помощи он должен знать наизусть

8. Фотографируйте вашего ребенка не реже одного раза в год, а имеющееся у вас описание внешности и особых примет ребенка поможет вам в том случае, если он потеряется или будет похищен.

9. Будьте такими родителями, которым ребенок сможет рассказать обо всем, что с ним случится. Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда будете любить его и никогда не перестанете искать, если он потеряется или будет похищен

Телефон Доверия - реальный механизм, который действительно может помочь в трудных жизненных ситуациях. Учитывая важность мероприятия популяризации телефонов доверия, информируем детей и родителей о том, для чего предназначена и как работает служба детского телефона доверия.

Телефон доверия **8-800-2000-122**

АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО  
КАЖДОМУ СЕРДЦУ НУЖНА ЗАБОТА  
ПРОСТО ПОЗВОНИ ИЛИ НАПИШИ