



17 мая 2020 года детскому телефону доверия исполняется 10 лет. Празднование этой круглой даты совпало с периодом самоизоляции по коронавирусу. Работа консультантов стала более напряженной. Несмотря на то, что обращения в период самоизоляции на детский телефон доверия в целом такой же тематики, что и до карантина, но рассматриваются через призму самоизоляции. Например, ранее родителей волновали семейные проблемы и взаимоотношения с детьми, то сейчас это также является одной из распространенных проблем обращения, но при этом на фоне самоизоляции вопросы немного видоизменились. Например, обращения от родителей такие: ребенок не желает учиться дистанционно; не может самостоятельно выполнять домашние работы; конфликтует с родителем по пустякам. Дети жалуются на сложное обучение онлайн, на то, что их хотят увезти на дачу, где нет интернета, и лишиться, таким образом, общения с друзьями. В период самоизоляции у абонентов прослеживается ухудшение психического состояния - появляется тревожность, страхи, панические настроения, подавленное состояние.

В режиме самоизоляции, особенно когда человек долго находится с одними и теми же людьми, появляется потребность рассказать постороннему человеку чуть больше, чем можно рассказать близким людям, находящимся рядом. Поэтому телефон доверия востребован, это необходимый формат психологической помощи.

Телефон доверия работает круглосуточно, мы ободряем звонящих, оказываем психологическую помощь и поддержку. В любом случае в этот непростой период помощь психолога будет не лишней.

## **Расскажите ребенку о Детском телефоне доверия в службе 8-800-2000-122 в доступной для него форме**

Отношения с родителями — одна из самых актуальных проблем и переживаний ребёнка. Разговаривать и решать споры в семье нужно обязательно напрямую, но ребенок часто настроен так эмоционально и категорично, что не готов слушать и слышать родителей. Тогда ему нужна помощь и поддержка специалистов, чтобы диалог с родителями не прошел в стиле «все сорвали злость и обиду друг на друге». В этом случае психолог помогает ребенку посмотреть на ситуацию с позиции родителей, понять их чувства. Иногда такой громоотвод бывает очень полезным, он бережет нервы и покой в семье, учит ребенка навыкам саморегуляции и осознанности поведения.

1. Есть люди, которые в любое время готовы выслушать тебя и помочь решить проблемы с друзьями, учителями, родителями, разобраться в себе и просто выговориться. Возможно, тебе будет проще поделиться наболевшим с незнакомым человеком, который тоже ничего не знает о тебе - только то, что считаешь нужным рассказать.

2. Твой звонок всегда анонимный и конфиденциальный! Что бы ты не поведал, никто не позвонит в ответ, учителям, в полицию. Никто не узнает, кто ты и как тебя зовут, где ты живешь, ведь ты можешь назвать любое имя или даже не называть. Ты можешь обсудить, что происходит в школе, в компании, дома без негативных последствий.

3. На линии телефона доверия работают специалисты, которые не просто готовы тебе помочь, но и ЗНАЮТ, как это сделать: вместе с тобой разберутся в ситуации: почему так происходит? Как лучше на это реагировать? Чего не нужно делать, чтобы не усугубить ситуацию?

4. Если тебя что-то смущает или останавливает, можно задать вопросы психологу в чате на сайте службы.

5. Если у твоих друзей будут проблемы, то ты можешь им помочь уже тем, что дашь номер Телефона доверия и расскажешь, как тебе помог разговор со специалистами. Возможно, им это даже будет нужнее, чем тебе.

### **ПРИ ЭТОМ:**

- не настаивайте на том, чтобы ребёнок позвонил сразу же - ваше давление может оттолкнуть, он станет сомневаться, что его разговор с психологом не будет передан вам;

- не ставьте ему психологических диагнозов и не представляйте Телефон доверия, как способ «лечения», избегайте фраз типа «Ты стал в последнее время не управляемый, психованный, тебе нужно позвонить в Телефон доверия» и т.п.;

- просто покажите, что вы заботитесь о ребенке и потому советуете ему воспользоваться этой доступной и важной услугой.

Детский телефон доверия всегда готов помочь Вам и вашему ребенку в трудной ситуации. Мы всегда поддерживаем ресурс семьи и авторитет

родителей в глазах детей, понимая, как трудна ежедневная родительская работа.

### **И еще информация о тех, кто отвечает на ваши звонки. Кто же такой консультант Телефона доверия?**

Во-первых, это человек, прошедший специальную подготовку для работы на детских кризисных линиях.

Во-вторых, консультант Телефона доверия – это тот человек, который готов быть рядом, поддерживать, разделить переживания и эмоциональное напряжение. Его заботливая поддержка позволяет найти внутренние резервы, чтобы пережить сложную ситуацию или травмирующее событие. Консультанты детских линий, конечно, не могут защитить ребенка непосредственно (в случаях жестокого обращения, насилия над ребенком и др.), но они могут поддержать его, помочь справиться с возникающими чувствами, расскажут, как обратиться в соответствующие социальные службы или правоохранительные органы, где он может получить дополнительную помощь, и если вы просите сами, могут передать вашу просьбу о помощи другим специалистам, которые могут вам помочь.

Консультант не берет на себя функции и обязанности родителей. Он не станет воспитывать и поучать, давать советы. Задачи консультирования состоят в расширении возможностей общения, поиска собственных ресурсов у позвонившего в выходе из сложной ситуации, формировании конструктивных отношений с родителями, сверстниками и др.