

Телефон доверия для детей,
подростков, родителей
Экстренная психологическая
ПОМОЩЬ

8-800-2000-122

Дети звонят

- ➔ Если поссорились с другом;
- ➔ Когда остаются дома одни, и им становится страшно;
- ➔ Хотят завести дома животное, но не могут договориться с родителями;
- ➔ Когда получают в школе двойку и боятся идти домой;
- ➔ Когда обижают сверстники, а взрослые говорят: «Разбейрайся сам».

Подростки обращаются

- ➔ По поводу влюбленности и неразделенной любви;
- ➔ Конфликтов с учителями;
- ➔ Ссор с родителями;
- ➔ Подростковой беременности;
- ➔ Их волнуют взаимоотношения с противоположным полом;
- ➔ Место, которое они занимают в группе (классе, подростковой компании);
- ➔ Они обеспокоены своей внешностью;
- ➔ Подростки часто жалуются на жестокость со стороны сверстников;
- ➔ Встают вопросы личного и профессионального самоопределения.

Помни

Что в жизни нет не
решаемых проблем

И если есть что-то,
чем ты не можешь

поделиться с

родными и друзьями,
или у тебя есть

вопрос, который ты
не решаешься им

задать

Звони на Телефон
Доверия и поделись
тем, что происходит
у тебя

Родители звонят, когда обеспокоены какими-либо особенностями своих детей, изменениями и нарушениями в поведении:

- ➔ Не слушаются;
 - ➔ Огрывается;
 - ➔ Поздно возвращается домой или вообще не приходит ночевать;
 - ➔ Начал курить, употреблять алкоголь или наркотики;
 - ➔ Связался с плохой компанией;
 - ➔ Отказывается учиться;
 - ➔ Иногда они чувствуют: Что к их ребенку не вполне справедливо придираются учителя и советуются как поступить;
 - ➔ Звонят по поводу взаимоотношений между взрослыми членами семьи, особенно, в период развода или после него.
- Звонят бабушки и дедушки,
- ➔ На чьи плечи родители переложили ответственность за собственных детей, а также опекуны и приемные родители
 - ➔ Сталкивающиеся с трудностями воспитания неродного ребенка.

8-800-2000-122

Позвони нам!
Телефон доверия для детей,
подростков, родителей

Если возникли проблемы, здесь тебе могут оказать помощь:

1. Отдел по обеспечению деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Тихвинского района: **тел. 73-559**;
2. Обособленное подразделение «Светлячок» ЛОГБУ «Тихвинский комплексный центр социального обслуживания населения»: **тел. 71-405**;
3. Центр методической и психологической помощи подросткам и молодежи: **тел. 79-957**;
4. Отдел опеки и попечительства комитета социальной защиты населения: **тел. 70-961, 50-250**;
5. Подразделение по делам несовершеннолетних ОМВД России по Тихвинскому району Ленинградской области: **тел. 73-707, 48-401 или 02**;
6. Единый всероссийский телефон доверия для подростков, детей и их родителей: **8-800-2000-122**;
7. Ответственный помощник Уполномоченного по правам ребенка в Ленинградской области - Большакова Ольга Николаевна: **тел. 73-020**;
8. Уполномоченный по правам ребенка в Ленинградской области - Литвинова Тамара Александровна: **тел. +7(812)4003766, +7(812)4003649**

Будь ОПТИМИСТОМ!



8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

В жизни нет нерешаемых
проблем!

Если есть что-то, чем ты не можешь
поделиться с родными и друзьями
или у тебя есть вопрос, который ты
не решаешься им задать, тебя что-то
тревожит, позвони в любое время
по номеру **8-800-2000-122** или
напиши в чат на сайте **telephone.ru**

ЗВОНОК С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ИЛИ
СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА БЕСПЛАТНЫЙ,
АНОНИМНЫЙ

**Отдел по обеспечению деятельности
комиссии по делам несовершеннолетних и
защите их прав**

Адрес: 187556, Ленинградская область, г.
Тихвин, 4 микрорайон, д. 42.

Заведующий отделом – Осипов Александр
Яковлевич, тел. 73-559

Режим работы: понедельник-четверг: с 8
час.45 мин. до 18 час. 00 мин. пятница: с 8
час. 45 мин. до 16 час. 45 мин.

Применные дни: понедельник с 09 час. 00 мин.
до 17 час. 00 мин, четверг с 09 час. 00 мин.
до 13 час. 00 мин.

Не секрет, что человеку, который мыслит позитивно, живется легче, и дела его идут успешнее. Многих проблем можно избежать, если начать смотреть на жизнь с позиции оптимиста. Ведь перечеркнутый минус всегда дает плюс! Как это сделать?

Всегда видеть плюсы во всем — это как чистить зубы каждый день, просто следуй этим правилам:

1. Улыбка — гарантия хорошего настроения
Давно доказано: если улыбаться, даже когда грустно, то настроение изменится. Просто улыбайся — в кровати, перед зеркалом, на улице. Находи повод для улыбки с самого утра — солнце, своевременный подъем, вкусный завтрак, приветствие твоих питомцев — это всё поводы для улыбки.

2. Я сегодня молодец!

Заведи правило: перед тем, как лечь спать, вспоминать, что было хорошего в прошедшем дне — должно быть не менее пяти моментов, из них МИНИМУМ два — те, за которые ты себя хвалишь. Можно записывать эти эпизоды в блокноте или в телефоне. Или запоминать! При этом не ищи глобальных плюсов. **Радуйся мелочам!** Не обесценивай маленькие радости и подарки судьбы. Например, ты спешил на отъезжающий автобус, а водитель заметил тебя и дождался. Классно! Или тебе с трудом давалась тема выступления, а ты сумел справиться с волнением и разобрался в материале!

3. Благодарность

Дополнительно отметить, кому и за что ты сегодня можешь сказать «спасибо». А если ты реально поблагодаришь этих людей, то вообще отлично! Благодарность повышает ценность события и вызывает у людей симпатию к тебе.

4. Техника «...зато...»

Научись даже в неприятностях находить плюсы! Например, за поспешно сделанное дома шнее

задание ты получил соответствующую оценку.

Пришлось уговорить учителя помочь тебе ее исправить. Это важный опыт, а не фиаско! ЗАТО теперь тебе точно известно, сколько времени требуется на полноценную подготовку, и перед учителем ты показал себя ответственным человеком, готовым решать свои проблемы.

5. Стремление к позитивному общению

Отмечай в людях позитив, и не закликайся на тех, кто тебя раздражает, пугает или отталкивает. Стремись к общению с людьми, которые, по твоему мнению, являются настоящими оптимистами, и у которого можно учиться позитивно смотреть на мир.

6. Амбициозные цели и мечты — мои

Не бойся мечтать о большем, ведь мечты имеют свойство сбываться. А еще они вдохновляют!

Сильно желая чего-то, ты будешь искать пути достижения своей цели, замечая и используя любые возможности. Не думай «ну, мне хотя бы сдать ЕГЭ...», а думай «я обязательно стану физиком, надо подыскать тематический лагерь на лето». Мечтай о путешествиях и новых приключениях!

7. Не «почему», а «как»

Ищи не только причины, почему что-то не получается, а думай, как изменить ситуацию к лучшему. Не бойся спрашивать об этом других, даже можешь провести опрос на своей страничке в соц. сетях.

8. Правило Скарлетт О'Хара: «Об этом я подумаю завтра».

Не закликайся на негативном состоянии и мыслях. Подобно барону Мюнхгаузену «вытащи себя из негатива» — отвлекись, переключись на другие дела.

9. Добрые дела

Не скупись на добрые слова, оказывай посильную помощь ближним, и ты увидишь, что живущие рядом люди тоже способны на добрые поступки. Добро порождает добро. И согласишься, ведь приятно думать о себе как о добром и хорошем человеке! Делись своими позитивными мыслями, эмоциями.

Радуйся за других!

10. Юмор и самоирония

Оптимистам, в большинстве своем, присущи чувство юмора и самоирония. Оптимист — это человек, который, даже находясь между двумя неприятностями, всегда загадывает желание. **Если у тебя не получается следовать ни одному из этих правил, или нужно с кем-то поделиться грустными мыслями, то знай, сюда ты всегда можешь обратиться за поддержкой и оптимизмом! 8800 2000 122**

Информация предоставлена:
<https://vk.com/tel88002000122>

Никто другой не сможет поддержать ребенка так, как это делает любящий и заботливый родитель, но и вам порой нужна поддержка.

Здесь Вам могут оказать помощь:

1. Отдел по обеспечению деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Тихвинского района: тел. 73-559;
2. Обособленное подразделение «Светлячок» ЛОГБУ «Тихвинский комплексный центр социального обслуживания населения»: тел. 71-405;
3. Центр Методической и психологической помощи подросткам и молодежи: тел. 79-957;
4. Отдел опеки и попечительства комитета социальной защиты населения: тел. 70-961, 50-250;
5. ГКУЗ ЛО «Тихвинская межрайонная больница им. А.Ф. Калмыкова»: тел. 99-003 Зам. главного врача по детству и родовспоможению Новожилова Наталья Валентиновна: +7 981 751 91 22
5. Подразделение по делам несовершеннолетних ОМВД России по Тихвинскому району Ленинградской области: тел. 73-707, 48-401 или 02;
6. Единый всероссийский телефон доверия для подростков, детей и их родителей: 8-800-2000-122;
7. Общественный помощник Уполномоченного по правам ребенка в Ленинградской области - Большакова Ольга Николаевна: тел. 73-020;
8. Уполномоченный по правам ребенка в Ленинградской области - Литвинова Тамара Александровна: тел. +7(812)4003766, +7(812)4003649



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Отношение родителей к детям — это наглядный пример того, как ребенок должен относиться к себе сам!



Если Вы обеспокоены какими-либо особенностями своих детей, изменениями и нарушениями в поведении (не слушается, отговаривает, поздно возвращается домой или вообще не приходит ночевать, начал курить, употребляет алкоголь или наркотики, связался с плохой компанией, отказывается учиться, к Вашему ребенку не вполне справедливо относятся учителя, у Вас развод или другие проблемы). Будем рады обсудить волнующие вас вопросы. **8 800 2000 122** или напиши в чат на сайте telefon-doveia.ru

ЗВОНОК С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ИЛИ СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА БЕСПЛАТНЫЙ, АНОНИМНЫЙ

Отдел по обеспечению деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав

Адрес: 187556, Ленинградская область, г. Тихвин, 4 микрорайон, д. 42

Заведующий отделом – Осипов Александр Яковлевич, тел. 73-559

Режим работы: понедельник-четверг: с 8 час.45 мин. до 18 час. 00 мин. пятница: с 8 час. 45 мин. до 16 час. 45 мин.

Приемные дни: понедельник с 09 час. 00 мин. до 17 час. 00 мин, четверг с 09 час. 00 мин. до 13 час. 00 мин.

Поддержка и внимание со стороны родителей – обязательные условия для того, чтобы ребенок вырос полноценным и счастливым взрослым. И это не красивый лозунг, а научный факт!

Отношение родителей к детям — это наглядный пример того, как ребенок должен относиться к себе сам.

Детский телефон доверия 8800 2000 122 делится базовыми рекомендациями, которыми важно руководствоваться в воспитании ребенка:

- **Любить ребенка БЕЗусловно** — это не значит ни в чем ему не отказывать и все разрешать. Это — любить, даже когда ребенок сопротивляется, бунтует, жалуется, ноет, ленится или требует. КАК? Для начала говорить в подобных ситуациях «я тебя люблю»: «Даже если я ругаю тебя, все равно люблю и сочувствую».

- **Обнимать, целовать, держать за руку.** Тактильный контакт с ребенком важен в любом возрасте. Именно так дети особенно чувствуют любовь родителей.

- **Хвалить ребенка за успехи и старания.** Не стоит воспринимать дисциплинированность и достижения ребенка само собой разумеющимися. КАЖДЫЙ ДЕНЬ говорите, что в поведении ребенка радует вас. Похвалы всегда должно быть больше, чем критики. Для этого используйте две ключевые техники:

- **положительное подкрепление** – акцент на сильных сторонах: «Вот эту задачу ты оформил правильно и что особенно здорово, полностью сам!»

- **авансирование** – проговаривание будущих успехов и заслуг: «Я уверен, что ты обязательно с этим справишься. Ты смелый, у тебя точно получится!»

- **Никогда не ругать ребенка при посторонних.** Наедине ребенок может объяснить свое поведение, как-то оправдаться, сохранив самоуважение и хорошее отношение к себе. При свидетелях это сделать просто стыдно!

- **Не сравнивать ребенка с другими:** одноклассниками, соседями, братьями и сестрами. Сравнение негативно сказывается на самооценке ребенка. Оценивайте поступки только относительно ситуации.

- **Слушать своего ребенка.** Если ребенок хочет вам что-то рассказать, всегда относитесь к этому серьезно. Фразы типа «мне не до твоей ерунды», «давай по делу», «мне бы твои трудности» сильно обесценивают ребенка и его переживания. Даже если его проблемы вам кажутся наименьшими — они важны для него. Дайте понять ребенку, что они важны и для вас.

Для этого задавайте больше вопросов «И как ты это воспринял? А что ты почувствовал в этот момент? Какие есть идеи по этому поводу? Что можно сделать в этой ситуации?»

- **Уважать личное пространство ребенка.** Никто не любит, когда роются в его вещах. И ребенку не нравится, если вы без его согласия наводите порядок на его столе, перетряхиваете портфель или читаете сообщения в телефоне. Ребенок чувствует несправедливость острее, чем взрослый. Прежде чем что-то сделать или сказать ребенку, возьмите за правило спрашивать себя: «Сказал бы я так своему мужу/жене, коллеге?» или «А понравилось бы мне, если бы так со мной поступили?»

- **Разрешать ребенку иногда допускать ошибки.** Существует расхожее мнение, что «умные учатся на чужих ошибках», но оно далеко от жизни. Все люди учатся на личном опыте. Поддержите ребенка, когда он совершает ошибки, и помогите ему их проанализировать. Задавайте конкретные вопросы: «Как тебе кажется, почему не получилось? Что в следующем раз следует сделать по-другому?»

Не отстраняться от ребенка. Родительская работа никогда не может быть выполнена до конца — не останавливайтесь и не отстраняйтесь. Не говорите «я уже уделал тебе много времени в раннем детстве, а теперь ты сам...» Быть родителем и поддерживать своего ребенка — это НАВСЕГДА, просто в каждом возрасте наша роль и отношения меняются!

Информация предоставлена:
<https://vk.com/te188002000122>