

Телефон Доверия для детей и подростков (343)385-73-83



По инициативе Национального фонда защиты детей от жестокого обращения в Российской Федерации в большинстве субъектов Российской Федерации стало традиционным

проведение мероприятий, направленных на популяризацию работы детских телефонов доверия.

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.

Знакомьтесь, твой друг Телефон

Доверия Что же такое «Телефон Доверия»?

- Здесь ждут твоего звонка,
- Обязательно поговорят с тобой,
- Здесь работают твои друзья.
- Вместе с тобой обсудят любой вопрос,
- Здесь выслушают и поймут тебя

Кто отвечает на «Телефоне Доверия»?

- На звонок тебе ответят подготовленные консультанты, не понаслышке знающие о проблемах, с которыми им звонят.
- Консультанты «Телефона Доверия» принимают позвонившего человека таким, какой он есть, не оценивают и не критикуют.
- Они не дают советов и рецептов, но поддерживают обратившегося человека в его поиске выхода из сложной ситуации.

О чем говорить?

- если тебе грустно и не с кем поделиться,
- если ты не знаешь, как поступить и какой выбор сделать,
- если тебя никто не понимает,
- если поссорился и не знаешь, как помириться,
- просто поговорить по душам и многое другое.

Какая польза от «Телефона Доверия»?

- Человек на том конце провода готов ждать, пока иссякнут твои слезы;
- он верит, что ты справишься;
- знает, что у тебя есть опора в жизни;
- твое обращение остается анонимным - тебе не нужно скрывать детали, стыдиться собственных чувств;
- «Телефон Доверия» - это быстрая помощь здесь и сейчас, когда у тебя нет возможности искать психолога для консультации;

***Телефон доверия (343) 385-73-83, ICQ 648092345
АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО
КАЖДОМУ СЕРДЦУ НУЖНА ЗАБОТА
ПРОСТО ПОЗВОНИ ИЛИ НАПИШИ***

Памятка для обучающихся «Как сказать твердо «НЕТ!» в опасных ситуациях»

Определи для себя, какими качествами ты должен обладать, чтобы убедительно и уверенно отказываться от опасных предложений.

Что значит и как нужно себя вести, чтобы выглядеть – уверенным, спокойным, серьезным? Например, быть спокойным – это значит стоять расслаблено, «не дёргаясь». Каждое качество уточни для себя, чтобы сам реально мог применить его в опасных ситуациях. Потренируйся в уверенном, спокойном и аргументированном отказывании. Навык уверенного отказа принесет тебе безусловную пользу в ситуациях любого давления и принуждения и пригодится в дальнейшей жизни. Способы отказа в ситуациях давления, принуждения, уговаривания:

1. Твердо, решительно, без объяснения причины **«Нет, спасибо!»**
2. Объясни причину или найди оправдание. **«Нет, спасибо, не употребляю», «Не могу. Мои родители проверяют меня», «Мой тренер вычислит меня», «Я встречаюсь с педагогом»**
3. Испорченная пластинка. **«Нет, спасибо!»**, **«Нет, спасибо!»**
4. Смени тему разговора. **«Я смотрел новый фильм, такой смешной»**
5. Уйди как можно быстрее. **«Извини, мне сейчас некогда»**
6. **«Холодное плечо»** (передергивание плечами как от холода). **Просто не обрати внимания, проигнорируй.**
7. **«Увеличиваться в количестве»** **Держаться с теми, кто не употребляет средств зависимости, особенно когда ожидается употребление наркотиков.**
8. Избегай ситуации. Если ты знаешь, места, где собираются люди, употребляющие или предлагающие наркотики, то держись подальше этих мест.
9. Меняй давление (переворачивай ситуацию). **«Если бы ты был настоящим другом, то не просил бы меня делать то, что обернется неприятностями»**(<http://www.66.fskn.gov.ru/5424/5549/>)