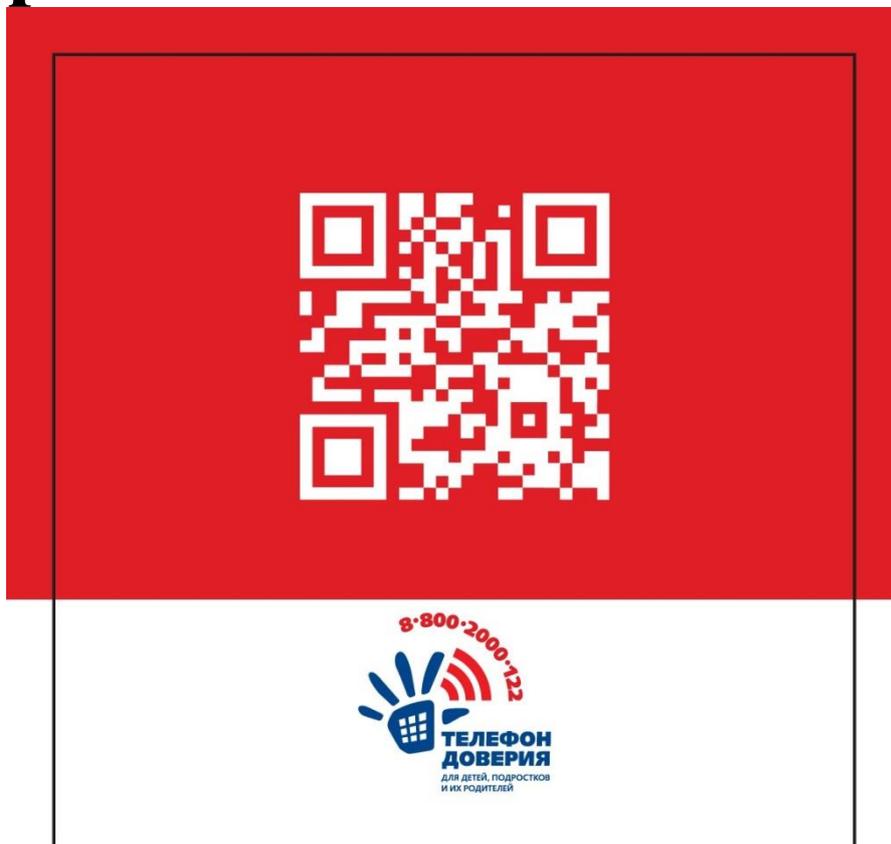


# Телефон доверия для детей и родителей



**Телефоны доверия (служб экстренной психологической помощи) для детей, подростков и их родителей (КРУГЛОСУТОЧНО)**

**8-800-2000-122 – единый федеральный телефон доверия**

**8-800-2000-985 – единый региональный телефон доверия**

При звонке на этот и номера в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру круглосуточно. В настоящее время к номеру 8-800-2000-122 в Новосибирской области подключены 5 организаций.

Обеспечение деятельности детского телефона доверия осуществляется в рамках подписанных между Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и субъектами Российской Федерации соглашений об обеспечении деятельности детского телефона доверия (служб экстренной психологической помощи) с единым общероссийским телефонным номером.

Конфиденциальность и бесплатность - два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что можно получить психологическую помощь анонимно и бесплатно и тайна обращения гарантируется.

## Рекомендации родителям.

### «Возраст. Что нужно знать родителям»

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Проблемы во взаимоотношениях с взрослыми, конфликты с учителями – нормальное явление для подростков. Хотя очень многое зависит от позиции самих взрослых по отношению к поведению подростка. Как общаться с детьми-подростками? Ответ на этот вопрос интересует многих родителей. Современные подростки говорят так, что взрослые их не понимают. Учить сленг подростков необязательно, но общаться с ними с уважением и интересоваться, чем и как они живут, обязательно нужно.

**1. Слушайте и старайтесь услышать детей.** Никогда не говорите с детьми и параллельно еще с кем-то по телефону, общаясь в соц.сетях. Будьте внимательны к детям. Если ребенок обратился к Вам с вопросом, с какой - то проблемой отвлекитесь от Вашего занятия и поговорите с ребенком, уделите ему время.

**2. Не будьте многословны.** Многие родители жалуются, что дети игнорируют их просьбы о помощи, не реагируют на вопросы или делают вид, что не слышат. Особенностью подросткового возраста является то что, подростки не любят, когда им читают лекции. Им не охота тратить время и усилие на обработку длинных, малозначительных предложений. Чтобы просьба была выполнена, достаточно обозначить ее одним словом: «уборка», «мусор», «уроки» и т.д.

**3. Общайтесь дружелюбно.** Даже взрослым не нравится, когда с ними общаются грубо, высокомерно, приказным тоном, в разговоре используют унижительные слова и прозвища. Вежливая, тихая просьба даст Вам больше, чем разговор на повышенных тонах с угрозами и обвинениями. Любите и уважайте детей.

**4. Планируя серьезный разговор с ребенком, давайте ему время на подготовку.** Когда нужно поговорить и обсудить серьезные проблемы с взрослеющим чадом, никогда не делайте это в спешке, или, когда Ваш ребенок занят, чем-то очень для них увлекательным. Предупредите его, что Вы хотите с ним поговорить и обозначьте удобное для обеих сторон время.

**5. Общайтесь с ребенком на равных.** Помните, что даже трехлетний карапуз — это личность со своим характером и мировоззрением, а уж, ведя серьезный разговор с девушкой или юношей 15 лет, забывать об уважении к собеседнику точно не стоит.

**6. Любите, хвалите, обнимайте подростка.** Некоторым родителям кажется, что дети в 16 лет уже не нуждаются в проявлении нежных чувств и одобрении родителей. Поверьте, это заблуждение. Даже нам, взрослым, приятно услышать слова поддержки от родителей. Подросткам же это крайне необходимо. Они очень уязвимые, несмотря на внешнюю взрослость и «колючесть», но они остаются, же детьми, нуждающимися в родительской любви, поддержке и понимании.

**7. Уважайте личную жизнь подростков.** Не стоит устанавливать тотальный контроль за детьми, даже если вам кажется, что это поможет их уберечь от всех бед и несчастий. Ваше недоверие может разрушить добрые отношения и выстроить стену непонимания между Вами, на преодоление которой уйдет немало времени.

Как бы не было тяжело Вам, не оставляйте ребенка на этом трудном для него периоде. Помогите и поддержите.

Успехов Вам и Вашим детям.

**Вам обязательно помогут!**

**Неразрешимых проблем не бывает!**

1. ООД УУП и ПДН УМВД России по Новосибирской области области:

**8(383) 232 70 23**

2. Уполномоченный по правам ребёнка в Новосибирской области: Болтенко Надежда Николаевна 630011, г. Новосибирск, ул. Кирова, д. 3, каб. 708 (приемная) 8 (383) 238-77-94.

Понедельник 14:00 - 17:00 каб. 111 (1 этаж),  
предварительная запись по телефону 8 (383) 238-77-94

**8(383) 238 77 94**

3. Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Новосибирской области:

**8(383) 238-75-29.**

4. Общероссийский детский телефон доверия с единым номером **8-800-2000-122**, по которому можно получить консультативно-психологическую помощь при возникновении любой сложной жизненной ситуации
5. Телефон «горячей линии» по фактам распространения снюса - **112**