**Помните, что:**

У Вас в запасе около часа, поэтому постарайтесь говорить по существу.

 Если при первом разговоре не удалось наметить пути решения проблемы, обговорите дату и примерное время следующего звонка для продолжения разговора.

 По Вашему желанию консультант может направить Вас на психологическую консультацию, если Ваши проблемы потребуют более подробного рассмотрения.

**Звоните, если:**

 Вам нужна помощь, поддержка и понимание.

 Вы чувствуете, что тревоги и сомнения стали в последнее время частыми гостями в вашей жизни.

 Вам просто надо выговориться, поделиться с кем-нибудь своими мыслями.

 Трудности кажутся Вам: непреодолимыми, и Вы переживаете беспомощность и отчаяние.

 В Вашей жизни произошло то, что нельзя изменить, и Вы не знаете, как жить дальше.

 Отношения с людьми приносят разочарование и боль.

 Жизнь кажется Вам лишенной смысла.

**Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации Ленинского района городского округа Саранск**

**«ТЕЛЕФОН** ДОВЕРИЯ:

один из самых доступных видов социально-психологической помощи для детей, подростков и их семей

Вы можете обратиться в службу «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» по телефону:

**8 (8342) 47 06 05**

или

8-800-2000-122

г. Саранск 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Каковы условия работы****службы****«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»?**Анонимность -клиент, обратившийся за социально-психологической помощью на «Телефон доверия», не обязан называть своего име­ни, места жительства и другой информа­ции, не имеющей, по его мнению, отно­шения к делу.Конфиденциальность - абонент «Телефона доверия» может быть уверен в том, что любая информация, рас­сказанная клиентом о себе или его близ­ких, не предастся огласке и не будет пере­дана третьим лицам без его согласия.Безусловное принятие клиента - в разговоре с абонентом сотрудники «Телефона доверия» всегда исходят из то­го, что человек имеет право быть таким, какой он есть. Клиента, обратившегося за социально-психологической помощью, не будут осуждать, критиковать или учить жить.Доверительный характер разговора - искренность клиента и его доверие кон­сультанту - это залог того, что в процессе разговора абонент определит причины своих трудностей и конкретные шаги их преодоления. | **В КАКИХ СЛУЧАЯХ ОБРАЩАЮТСЯ НА****«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»?****если:*** Вы чувствуете, что тревоги, сомнения и душевная боль стали последнее время слишком частыми гостями в Вашей жизни.
* Трудности кажутся Вам непреодолимыми, и Вы переживаете беспомощность и отчаяние.
* В Вашей жизни произошло то, что нельзя изменить, и Вы не знаете, как принять это.
* Мир кажется враждебным, а люди не понимающими и отвергающими Вас.
* Отношения с людьми приносят Вам разочарование и боль.
* Жизнь кажется Вам лишенной смысла.
* Конфликты и неудачи повторяются, Вы не знаете, как выбраться из «заколдованного круга».
* У Вас или у Ваших близких

возникли проблемы, и Вы не знаете куда можно обратиться в таком случае. | **надо ли готовиться к звонку на «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»?**К обращению на «Телефон доверия» можносовсем не готовиться. Просто наберитеномер телефона и расскажите о том, что Выпереживаете, и о своей проблеме.Когда консультант снимет трубку:* Поздоровайтесь и удостоверьтесь, что Вы попали именно на «Телефон доверия».
* Если считаете нужным, назовите свое имя.
* Сообщите о цели своего звонка. Например: «У меня есть проблема, я хотел бы с ней разобраться».
* Выслушайте согласие консультанта.

Например: «Да, конечно, я Вас слушаю».* Начните излагать суть Вашей проблемы.
* Консультант будет задавать вопросы, на которые лучше всего отвечать искренне.
* А затем Вы вместе будете

анализировать и думать, как лучше разрешить проблему. |