**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» можно  совсем не готовиться. Просто наберите  номер телефона и расскажите о том, что Вы  переживаете, 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. |