



Телефон доверия

Опубликовано: 06.12.2020.

Телефон доверия (ТД) для детей № 116111 свою деятельность начал 1 февраля 2006 года. Он был создан с целью оказывать детям и молодежи психологическую помощь, а также – поддержку в кризисных ситуациях. Эта работа – выслушивать детей и молодежь, учить их говорить о себе и доверяться другим – все еще является самым важным заданием ТД.

ТД – это одно из подразделений Государственной инспекции по защите прав детей, так как возможность получить совет – что делать в сложной ситуации, или – поддержку, сталкиваясь с трудностями – это и есть права каждого ребенка. В начале, конечно, заданием свыше 10 работающих в ТД психологов было добиться детского доверия. На данный момент количество получаемых звонков позволяет заключить, что это удалось. В течение первого года деятельности – до 1 февраля 2007 года ТД было получено более чем 309 000 звонков.

Почти каждый день на ТД звонят свыше тысячи людей – это и дети разных возрастов, которые просят о помощи или просто хотят поговорить, и – изредка – также какой-нибудь взрослый, который хочет понять своего ребенка или внука. Потому психолог должен уметь разговаривать с самыми различными людьми на всевозможные темы, среди которых самыми распространенными являются: взаимоотношения в школе, с родителями, братьями и сестрами, отношения между девушками и ребятами. Однако нередко психолог должен знать, что сказать в очень необычных и сложных ситуациях, например, как быть, если самому надо уходить, но дома остается маленькая сестренка, которая не способна сама о себе позаботиться.

Дети и молодежь может позвонить на ТД в рабочие дни с 8.00 до 23.00, а также по субботам с 8.00 до 22.00 и по воскресениям с 10.00 до 22.00. ТД – это бесплатная телефонная линия, звоня как с фиксированного, так и – с мобильного телефона.

Вопросы, которые чаще задают и о которых говорят Твои сверстники:

Что делать если...

1) ... родители ссорятся, дерутся друг с другом. Это происходит по моей вине?

2) ... кто-то из членов семьи меня оскорбляет или бьет?

- 3) ... родители разводятся? Это из-за меня? Могу ли я чем-то помочь?
- 4) ... кто-то из семьи употребляет алкоголь или наркотики, или стал зависимым от азартных игр?
- 5) ... кто-то из семьи уехал за границу?
- 6) ... хочу понравиться парню или девушке?
- 7) ... меня бросает друг или подруга? Меня не оценили и унизили?
- 8) ... ко мне пристает друг (подруга), кто-то из членов семьи, человек в школе или чужой?
- 9) ... я подвергаюсь сексуальному использованию?
- 10) ... я поссорился с близким другом или подругой?
- 11) ... я хочу соблюдать сексуальную гигиену и предохраняться от беременности?
- 12) ... имеются подозрения, что наступила – или действительно наступила – беременность?
- 13) ... сам себе кажусь некрасивым?
- 14) ... в школе или где-то в другом месте меня обзывают, оговаривают, осмеивают, толкают или избивают?
- 15) ... я чувствую себя одиноким и мне скучно как в школе, так и в семье?

Ежемесячно на Телефон доверия № 116111 звонят тысячи детей и молодежи, и у каждого из них есть свой вопрос. Если Твой вопрос отличается от тех, которые указаны тут – это вполне понятно, ибо жизненные ситуации между собой различаются. Даже если Ты уже нашел ответ на свой вопрос, Ты можешь смело звонить нам, и мы Тебя выслушаем, это иначе, чем только прочесть ответы. Потому, если Ты хочешь, чтобы кто-то с Тобой поговорил, звони на бесплатный Телефон доверия для детей и молодежи 116111, по которому с Тобой будут говорить профессиональные психологи.

1. ... родители ссорятся, дерутся друг с другом. Это происходит по моей вине?

Родители часто забывают, что когда-то они были детьми, и потому им сложно представить себе, как во время ссор чувствуют себя их отпрыски. Драки взрослых указывают на то, насколько беспомощными и слабыми они себя на самом деле чувствуют. Они не способны поговорить обо всем, потому думают, будто силой все можно разрешить. Но Твоей вины в этих спорах нет. Потому очень важно в какой-то спокойный момент родителям сказать, каким испуганным Ты себя чувствуешь, слыша их ссоры и смотря на их драки, и – какое отчаяние при этом Тебя охватывает.

2. ... кто-то из членов семьи меня оскорбляет или бьет?

Не существует таких причин, которые позволяют кому-либо наносить оскорбления или удары другому человеку, тем более – своему близкому. Люди должны уважать и любить друг друга. Даже если возникли какие-нибудь разногласия или просто хочется выместить на ком-то накопившуюся в течение дня злость, разумнее было бы поговорить и вместе искать способ, как уменьшить агрессию. Иногда вашего злого члена семьи просто следует спросить: «Почему ты на меня кричишь?» Также в подобной ситуации надо постараться другому в спокойном тоне указать на то, что сказанное или сделанное им Тебе причиняет боль, унижает или оскорбляет Тебя. Не надо искать тут свою вину – что бы Ты ни сделал, никто не имеет права причинять Тебе эмоциональные или физические страдания. Маловероятно, что, обидев другого, человек может почувствовать себя счастливым и гордиться собой.

3. ... родители разводятся? Это из-за меня? Могу ли я чем-то помочь?

К сожалению, в жизни иногда бывает, что взрослые не могут разрешить свои разногласия и потому принимают решение не продолжить совместную жизнь. Ты в этом не виноват и помирить взрослых вряд ли сможешь. Однако важно помнить о том, что родители и после развода продолжают любить своих детей, потому не надо бояться рассказывать им о том, как Ты себя чувствуешь.

4. ... кто-то из семьи употребляет алкоголь или наркотики, или стал зависимым от азартных игр?

Любая зависимость мучительна как для самого зависимого, так и для его родственников. Потому важно не отвернуться и осуждать зависимого человека, а вместе обращаться за помощью. Это не значит спасти его, способствовать его зависимости или скрывать это от окружающих. Это значит быть с ним, позволить ему чувствовать себя важным и

советовать ему обращаться к специалисту. Осилить зависимость – это работа команды, важнейшим участником которой является сам зависимый, которому ассистируют соответствующие специалисты и родственники. Помни о том, что нельзя всю жизнь подчинить зависимому человеку и приносить себя в жертву. Часто самым близким такого человека необходима помощь профессионала, и потому не смущайся, если Ты пришел к выводу, что ты в ней нуждаешься.

5. ... кто-то из семьи уехал за границу?

Подобному расставанию на продолжительное время обычно сопутствуют грусть, тоска и чувство одиночества. Как тот, который остался дома, так и уехавший чувствуют потерю, и это – время, когда особо важными являются поддержка и понимание со стороны окружающих – близких и верных людей, а также поддерживание связи с уехавшим человеком.

6. ... хочу понравиться парню или девушке?

Чувства симпатии и влюбленности обычно связаны с волнением – иногда приятным, воодушевляющим, а иногда – мучительным. Именно волнение нередко мешает людям проявлять свои симпатии, так как возникает очень много вопросов: не оттолкнет ли меня; понравлюсь ли я; как он/она меня воспримет; не будет ли высмеивать меня и причинять мне боль? Нужно быть очень смелым, чтобы осмелиться другому открыть свои чувства. Потому порассуди, какими хорошими качествами Ты обладаешь, чем Ты интересен, что могло бы показаться привлекательным другому человеку. В каждом человеке есть что-то такое, чем он может гордиться, и именно такими качествами надо попытаться привлечь к себе внимание. Не надо торопиться, начинай постепенно. Хоть улыбнись ей/ему, поздоровайся с ним или попробуй чем-то его обрадовать. Посмотри, как он реагирует, и тогда думай о следующем шаге.

7. ... меня бросает друг или подруга? Меня не оценили и унизили?

Любого в жизни может постичь неудача в образовании отношений. В течение всей жизни Ты будешь встречать все новых и новых людей и будешь учиться строить отношения. Даже в случае неудачи от всего этого можно извлечь какой-то урок. [Скачать готовый интернет магазин на РНР](#) Первым из чувств может быть возмущение, потом – чувство собственной неполноценности, и в конце Ты можешь себя почувствовать отвергнутым. Но надо считаться с тем, что в жизни бывают как положительные, так и отрицательные эмоции, и потому это совершенно нормально, что после расставания хочется грустить, переживать и плакать. Кто-то в такой момент очень хочет побыть один, другой – находиться в кругу семьи, друзей или общаться с другим человеком, которому он доверяет. Не следовало бы искать виновного, а постараться понять, что если у Тебя когда-то были отношения, значит, в Тебя есть что-то такое, что привлекает к Тебе других людей. Ты еще встретишь человека, который заметит и оценит не только это, но и еще многое интересное, что характерно только Тебе.

8. ... ко мне пристает друг (подруга), кто-то из членов семьи, знакомый или чужой?

Каждый человек имеет право на индивидуальную зону и неприкасаемость. Любой из нас может свободно выбирать, с кем и

где образовать контакты. Потому, если Тебе неприятно и неудобно, что к Тебе прикасаются, то следует соответствующему человеку прямо сказать об этом. Не надо бояться говорить «нет». Если Ты все-таки чувствуешь себя напуганным, поищи какого-нибудь человека, на которого можно положиться и которому можно об этом рассказать и попросить о помощи. Не допускай, что Тебя пытаются запугивать и пригрозить, чтобы Ты никому не рассказывал. Это только указывает на то, насколько испуганным чувствует себя сам обидчик, потому что он понимает, что обижает Тебя.

9. ... я подвергаюсь сексуальному использованию?

По разным причинам люди иногда поступают неправильно и незаконно. Если кто-то Тебя сексуально использовал или продолжает это делать, Ты должен помнить о том, что есть люди, которым безразлично, что с Тобой происходит. Ты не виноват в происходящем, потому постарайся избегать дальнейших встреч с обидчиком, наберись храбрости и постарайся найти чуткого человека, которому рассказать о происшедшем.

10. ... я поссорился с близким другом или подругой?

Ссоры и конфликты – это неотъемлемая часть жизни, потому, научившись успешно разрешить конфликты, люди совершенствуются сами и делают более совершенными свои отношения. Ссоры только показывают, как разнообразны люди и их взгляды на жизнь, ценности и мнения. Да, конфликт – это переживания и отрицательные эмоции, однако не надо накапливать в себе злость и всегда ждать, что другой человек извинится первым и предложит помириться. Стань сам первым в этом! Это только покажет Твоему другу, как важен он в Твоей жизни.

11. ... я хочу соблюдать сексуальную гигиену и предохраняться от беременности?

С каждым днем своей жизни Ты развиваешься и взрослеешь. В связи с этим возникают разные вопросы, связанные с изменением твоего тела и уходом за ним. Первое и наиболее важное, что надо соблюдать – это гигиена. Это значит – регулярно мыться, пользоваться средствами гигиены и косметическими средствами, чтобы Ты сам чувствовал себя комфортно, и другим также было приятно с Тобой общаться. В момент, когда у молодых людей появляется желание и возможность вступать в сексуальные отношения, самое существенное – это понять, желаешь ли Ты этого именно сейчас, именно с этим человеком и, способны ли вы оба взять на себя ответственность за возможные последствия – беременность, сексуально-трансмиссивные инфекции (СТИ)? Если Ты на все эти вопросы можешь ответить «да», тогда учти, что самое подходящее средство контрацепции для молодежи – это презерватив, так как это единственное средство, которое предохраняет как от беременности, так и от СТИ. И еще – для приобретения презерватива не существует возрастных ограничений, не нужен рецепт врача, и купить его можно в любом магазине, киоске или в любой аптеке.

12. ... имеются подозрения, что наступила – или действительно наступила – беременность?

Если возникли подозрения о беременности, особенно – если были сексуальные отношения, во время которых Вы не

пользовались противозачаточными средствами, то в аптеке или магазине можно купить тест на беременность и исполнить его дома уже на десятом дне после половых отношений. Уже в начале беременности с помощью этого теста можно выяснить, имеется ли основание для волнений. Если тест указывает на наступление беременности, то надо идти к гинекологу, чтобы врач подтвердил это. Далее последует информационный разговор с гинекологом и решение о сохранении или прекращении беременности.

13. ... сам себе кажусь некрасивым?

Нет такого прибора, с помощью которого можно определить, который из людей красив, а который – нет. Существуют только придуманные людьми представления о красоте. Ибо – что одному человеку кажется красивым и благовидным, то другому таким не кажется. Главное – найти и суметь разглядеть в себе уникальное и неповторимое, чем Вы сами могли бы гордиться! Если человек смог найти в себе хоть какую-то мелочь и оценить ее то он будет привлекать людей своими положительными мыслями и сияющим видом. Никто не хочет говорить с таким человеком, который ходит, опустив голову и сделав недовольное выражение лица. Такой человек в других способен вызвать только чувства жалости и сострадания.

14. ... в школе или где-то в другом месте меня обзывают, оговаривают, осмеивают, толкают или избивают?

Школа является неотъемлемой частью жизни каждого, Твоей так же, это почти как второй дом, потому важно, чтобы любой ребенок и – молодежь вообще –чувствовал себя там своим и принятым. Другие не имеют права Тебя отталкивать, высмеивать или оскорблять из-за того, что Ты другой, у Тебя иные взгляды, внешность, религиозные убеждения, вкус на музыку или стиль одежды. Важно понимать, что обидчики сами не чувствуют себя довольными собой, потому пытаются найти кого-то, кто слабее, за счет которого тогда они смогут почувствовать себя сильными и могучими. Человек, который счастлив и доволен собой, будет относиться к другим доброжелательно, а не причинять кому-то боль. Потому постарайся избегать людей, которые обижают Тебя, и в случае необходимости не бойся обращаться за помощью к друзьям, учителям и родителям.

15. ... я чувствую себя одиноким и мне скучно как в школе, так и в семье?

Если Ты чувствуешь себя одиноким и Тебе скучно, то следует задуматься над тем, что Тебя интересует и что бы Ты охотнее всего делал – чем бы занялся. Надо взвесить реальные возможности – что из всего желаемого возможно. Надо найти способ самому наполнить свою жизнь – будь это какое-то хобби, внеклассные занятия, на которые приходят люди с похожими интересами, или же это – внедрение особых традиций и активностей в семье, которые позволили бы всем близким проводить вместе больше времени и сделать это время более содержательным. Возможности есть, остается только взяться за их реализацию.

<https://www.bti.gov.lv/ru/telefon-doveriya>