Приложение 1.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ОТ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

1. **Для детей и подростков, их родителей**

# Мифы и факты о Детском телефоне доверия 8 800 2000 122

**За 10 лет работы службы Детского телефона доверия для детей, подростков и родителей удалось добиться самого главного — готовности абонентов доверять свои проблемы и переживания психологам службы.**

Аудитория ежегодно расширяется, на смену повзрослевшим подросткам приходят новые юные абоненты и их родители, которые могут быть не до конца знакомы с принципами работы Телефона доверия. У многих есть вопросы, сомнениями, барьеры и страхи, а также ложные предубеждения и негативный опыт обращения в различные психологические центры как в офлайн, так и онлайн формате.

За 10 лет работы были собраны самые популярные стереотипы и неверные представления о Детском телефоне доверия, и предлагаем вам проверить, насколько ваши представления о системе его работы совпадают с действительностью.

**Миф:** Обращение ребенка о проблемах в семье будет записано, и родители узнают, что он звонил и жаловался на них.

**Факт:** Разговоры с абонентами не записываются, и даже не определяются номера телефонов: психолог никогда не узнает, кто и откуда ему позвонил.

Дети и подростки боятся огласки своих проблем, они часто обращаются к психологам без ведома родителей и тревожатся, что взрослые узнают о звонке и рассердятся, или в семью придут социальные службы, что повлечет за собой дополнительные сложности. Однако Детский телефон доверия был создан для психологической помощи детям в безопасном и комфортном для них формате. Именно поэтому ключевые принципы его работы — конфиденциальность, доступность и анонимность. Все, что вы расскажете психологу, останется только между вами. Даже если ребенку грозит опасность или требуется срочная помощь вне данного диалога, психолог не имеет права без прямой просьбы обращаться в полицию и другие социальные службы. Более того, психолог не располагает данными о звонящем — кроме тех, что он ему при желании сообщит, в том числе номера абонентов не определяются, и можно быть уверенными в полной анонимности.

**Рекомендация:** Если вам нужна помощь, но есть сомнения, позвоните первый раз с проверочным звонком. Вы даже можете не называть свое имя. Расскажите о ситуации, сообщив, что хотите помочь другу или задайте психологам вопросы о работе Детского телефона доверия. Как только вы убедитесь, что данной службе можно доверять, звоните с тем вопросом, который вас по-настоящему волнует.

**Миф:** Звонки на Детский телефон доверия платные, действует специальный социальный тариф.

**Факт:** Звонки на детский телефон доверия по всей России бесплатные. Но телефон не должен быть отключен от услуг связи.

Все звонки на Детский телефон доверия с мобильных и стационарных телефонов бесплатные. Это правило касается всех тарифов связи и звонков любой продолжительности. Вы всегда можете быть уверены в том, что баланс средств на вашем телефоне при обращении за помощью по номеру 8 800 2000 122 останется неизменным.

**Рекомендация:** Проведите эксперимент: запомнив баланс телефона, позвоните на Детский телефон доверия и поговорите с психологом непродолжительное время, а затем проверьте счет. На нем останется ровно столько же денег, сколько было до звонка.

**Миф:** Сильный человек не нуждается в посторонней помощи. Наши проблемы – это наша ответственность, и только нам известно, как лучше разобраться в ситуации.

**Факт:** Каждый человек может оказаться в новой и трудной для себя ситуации, когда нужна профессиональная поддержка. Только сильный и уверенный в своих силах человек может признавать свои слабости и просить о помощи.

Такое отношение к психологической помощи связано с особенностями нашего менталитета. Стоит только вспомнить поговорку: «Сор из избы не выносят» или традиции воспитания и родительского программирования: «Мальчики не плачут и не ноют», «Давай сам, не маленький уже», «Хватит жаловаться». Так возникает устойчивое убеждение, что просить о помощи стыдно и неправильно. Но парадокс в том, что получить помощь и сгладить конфликт, выйти из сложной ситуации с наименьшими потерями нужно каждому человеку, даже самому сильному и самостоятельному.

Вспомните, сколько раз вы хотели попросить о помощи и не решались, и сколько усилий вы прикладывали, чтобы произнести простые слова «помоги мне», и как легко принималось решение промолчать и потерпеть. Жизненный опыт говорит о том, что просьба о помощи — это проявление силы и мужества, а слабость — в молчании и терпении.

К счастью, обращение за профессиональной психологической помощью активно развивается в нашей стране, и все больше людей, в том числе детей и подростков, принимают решение обратиться к психологу и поговорить о своих проблемах. Благодаря социальным акциям и привлекательным для детей и подростков мероприятиям, посвященным популяризации Детского телефона доверия, удалось сформировать круг доверия и готовность разделить свои переживания и трудности с психологами службы.

**Миф:** По Телефону доверия можно звонить только с очень серьезными проблемами, такими как желание умереть, смерть близкого, насилие, травля и так далее. Если у вас конфликт в семье, проблемы в школе или личной жизни, то это не повод звонить и тратить время специалистов на всякие глупости, нужно освободить время для тех, кому помощь важнее.

**Факт:** Психологи детского телефона доверия готовы выслушать и помочь любому ребенку, подростку или родителю, который позвонит. Для нас нет неважных проблем.

Нередко дети боятся звонить, думая, что специалисты сочтут их проблему надуманной или недостаточно серьезной. На самом деле, на Детском телефоне доверия все проблемы важны и достойны внимания.

Если вам нужно выговориться и получить поддержку, обязательно звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122. Здесь дети и подростки могут получить консультацию по всем личным вопросам, а родителям помогут разобраться в вопросах воспитания.

**Миф:** Если жизни ребенка что-то угрожает, то лучше позвонить по Телефону доверия, чем в полицию, это надежнее и безопаснее.

**Факт:** Только сотрудники полиции, скорой помощи или МЧС могут оперативно отреагировать на ситуацию угрозы жизни и выехать на помощь.

В службе Детского телефона доверия работают только психологи, и в ней нет врачей, полицейских и пожарных. Телефон доверия не обладает возможностями, ресурсами, полномочиями, которые есть у экстренных служб: короткий номер, возможность позвонить даже при нулевом или отрицательном балансе. Звонок в скорую, МЧС или полицию не предусматривает анонимность, и современные технологии позволяют определить вашу локацию и срочно отправить на помощь ближайшую бригаду. Не теряйте драгоценное время, так как психологи будут только посредниками в этом вопросе.

**Миф:** Детский телефон доверия является площадкой для получения профессионального опыта начинающими психологами. Часто консультантами на телефоне работают неравнодушные волонтеры.

**Факт:** На телефоне доверия работают только опытные психологи, прошедшие серьезную личностную и профессиональную подготовку

Все консультанты Детского телефона доверия имеют основное и дополнительное профильное образование, постоянно повышают квалификацию по проведению консультаций и оказанию помощи именно на горячей линии психологической помощи. Абоненты могут быть уверены в том, что им будет оказана профессиональная психологическая помощь.

**Миф:** Разговорами проблему не решишь. Один звонок жизнь не изменит, не имеет смысла тратить время на пустые разговоры.

**Факт:** Во время разговора можно найти вариант решения проблемы или поменять отношение к ситуации, посмотрев на нее с другой стороны.

Иногда проблемы бывают настолько сложными и запутанными, что человек не знает, как к ним подступиться. В этой ситуации есть выбор: идти по пути проб и ошибок и, возможно, заработать еще больше проблем, или обсудить трудности со специалистом, освободиться от напряжения и негативных переживаний. Во время разговора можно получить знания, опыт и поддержку, необходимые для решения проблемы.

**Надеемся, что нам удалось развеять ваши сомнения и убедить, что звонок на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — это действительно безопасно, доступно и эффективно.**

1. **Для детей и подростков**

# С какими вопросами можно обратиться за помощью

# на Детский телефон доверия?

**В чат Детского телефона доверия часто поступают вопросы: «С какими проблемами можно обратиться на Детский телефон доверия?», «Я боюсь, что мой вопрос не настолько серьезный», «У меня нет вопроса, мне просто очень плохо».**

Дорогие дети, вспомните время, когда вы расспрашивали обо всем, что интересно и не понятно. Вы только начинаете жить, поэтому все вопросы имеют значение! Как говорится, осведомлен — значит вооружен!

Не стоит думать, что ваша проблема несерьезна или не стоит внимания: если что-то тревожит — необходимо снять нервозность, поговорив с психологом.

Если вы испытываете эмоциональный дискомфорт, например, из-за потери или кражи вещи, плохой оценки, переживаете, что родители не разрешают завести собаку, то можно смело звонить на Детский телефон доверия. Непременно поговорите со специалистом, если вопрос касается отношений с другими людьми. Детский телефон доверия создан именно для вас с целью помочь разрешить жизненные задачи.

Если нет опыта обращения за помощью, и нужно сориентироваться в перечне проблем, с которыми работают психологи, то эта статья поможет вам в этом разобраться.

Консультанты Детского телефона доверия подготовили список тем, с которыми чаще всего звонят ваши сверстники.

## Неприятное эмоциональное состояние

Обязательно звоните, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если вы злитесь или испытываете стресс, если появилась апатия, и даже если сложно назвать конкретную проблему.

## Самоповреждение и мысли о суициде

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, если возникли вопросы о ценности собственной жизни и ее смысле, если умышленно рискуете жизнью и здоровьем, если периодически возникают мысли о смерти — это повод срочно позвонить и поговорить с психологом. Не откладывая!!!

## Сложности в отношениях

В данный блок входит широкий перечень тем и вопросов, касающихся ваших личных отношений. Эта сфера очень важна в жизни, и подсказки опытных взрослых совсем не помешают!

* конфликты/недопонимание в семье (с родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами)
* ссора с другом/подругой
* недопонимание с парнем/девушкой
* тяжелый разрыв романтических отношений
* несчастная любовь
* конфликт с учителем в школе
* буллинг

## Сложные жизненные ситуации

Если вы столкнулись с ситуацией впервые и не знаете, какое решение принять — нужен взгляд со стороны. Это касается следующих моментов:

* переезд в другой город
* переход в новую школу
* совершили ошибку и не знаете, как ее исправить
* обманули родителей и не знаете, как признаться
* ушли из дома
* попали в плохую компанию
* стали жертвой киберугроз
* незапланированная беременность
* вам предлагают наркотики или склоняют к плохим поступкам и нарушению закона
* вас преследует страх или тревожность
* хотите помочь другу в трудной ситуации, но не знаете как
* страшно оставаться одному дома
* не знаете, как уговорить родителей завести домашнее животное или отпустить с ночевкой к другу
* переживаете из-за ссор или развода родителей
* умер близкий человек

## Школа и образование

Здесь представлены проблемы, связанные со школьной жизнью и отношением к учебе. Мы все тоже учились, поэтому можем реально помочь, не сомневайтесь!

* переживания из-за предстоящих экзаменов/контрольной
* отсутствие успехов в учебе
* не можете определиться с профессией после выпуска из школы
* не хотите ходить в школу
* потеряли интерес к учебе, не понимаете, зачем вам это
* испытываете сложности в планировании своего времени
* испытываете стресс из-за учебной нагрузки
* вынуждены ходить на секцию, которая вам не нравится
* все надоело, вы устали и ничего не хотите

## Самооценка

Здесь собраны некоторые вопросы, которые касаются вашего отношения к самим себе.

* не устраивает внешность или вы стесняетесь какой-то особенности
* ничего не получается, потому что вас критикуют
* вы не верите в себя
* боитесь или стесняетесь знакомиться и общаться с другими людьми
* слишком сильно переживаете из-за чужого мнения

**Если вы не нашли в данном списке свою проблему, то это не значит, что психологи с ней не работают. Это примерный список, а в жизни бывают самые разные ситуации. Звонок на номер 88002000122 бесплатный и анонимный. Здесь вас ждут, чтобы выслушать, поддержать и найти способ справиться с возникшими трудностями.**

1. **Сила доверия: чем может помочь звонок**

**на Детский телефон доверия**

Бывает, что очный прием психолога иногда приходится ждать несколько дней. По поводу звонка тоже возникают сомнения: насколько может помочь разговор с психологом по телефону?

Итак, какую помощь можно получить на расстоянии, обратившись в службу **Детского телефона доверия 8 800 2000 122**?

* От специалистов Детского телефона доверия **помощь приходит** **сразу же**. Быстро, доступно, бесплатно, анонимно. Это особенно важно, если вы срочно нуждаетесь в поддержке.
* Решившись позвонить психологу, вы **активно решаете проблему**, и это гораздо мудрее, чем ежедневно страдать и быть недовольным. Просьба о помощи — не слабость, а признак заботы о себе.
* Если вы не представляете, как справиться с ситуацией, то, благодаря вопросам психолога, сможете разобраться в **причинах своего состояния, что поможет решить проблему.**
* Вы испытываете сильные негативные эмоции, все держите в себе, поэтому устали от напряжения и тревоги.  Во время разговора со специалистом вы сможете освободиться от груза своих переживаний. **Возможность выговориться** — уже полдела: пока человек не поделился наболевшим, он не способен объективно оценить ситуацию и найти из нее выход.
* Не стоит выбирать путь проб и ошибок, рискуя еще больше осложнить собственное положение. Получив своевременный совет и поддержку**,** есть возможность **быстрее во всем разобраться** и качественно изменить ситуацию. Или изменить отношение к ней.
* Во время телефонного разговора **вы получите поддержку и рекомендации опытных психологов, ответы на вопросы:** «Как воспринимать трудную ситуацию и как лучше реагировать?», «И как не надо?», «Как начать решать проблему?», «На какие свои ресурсы опираться?».
* **Вы получите инструменты и подсказки** для решения проблемы в виде конкретных техник, приемов, действий, что качественно улучшит вашу жизнь.
* Вас беспокоят вопросы, о которых неловко говорить с близкими и друзьями. Звонок в психологическую службу — **это возможность свободно обсудить все, что беспокоит,** конфиденциально и анонимно.
* Разговор с психологом может помочь и вашим друзьям. Если вы не знаете, как их поддержать, переживаете за их душевное равновесие, то **ваш рассказ о личном опыте обращения** **в службу Детского телефона доверия поможет им решиться принять своевременную помощь**

Проблемы и неприятности не любит никто, тем не менее, они периодически возникают в нашей жизни. Важно не зацикливаться на них, а преодолевать и идти дальше, ведь жизнь прекрасна и удивительна!

1. **Как признаться в своих чувствах, чтобы не выглядеть глупо?**

«Он мне так нравится, но сказать о своих чувствах я не могу», «Даже не смотрит на меня, как дать знать, что она мне нравится?» «Почему она так легко болтает с другими, а при моем появлении замолкает или уходит? Как я хочу быть ближе к ней! Что делать? Как добиться ее расположения?», «Он флиртует с моей подругой, а на меня не обращает внимания».

Трудно найти человека, которого не посещали бы подобные мысли. Ты влюблен(а), и это чувство нелегко держать в себе, но в то же время признаться в нем страшно. Даже если и решился, то как это сделать, чтобы не чувствовать себя неловко или еще хуже — не быть высмеянным? И как сказать, чтобы дорогой для тебя человек не посчитал признание глупой шуткой?

Но ждать, что он или она как-то сами догадаются о твоих чувствах, тоже невозможно. Ты не спишь ночами, листаешь инсту, смотришь часами на ее/его фото… Психологи детского телефона доверия, прослушав немало историй о влюбленности в твоем возрасте, собрали подсказки и советы о том, как заявить о своих чувствах.

## **Прими и цени это чувство.**

Влюбленность – очень счастливое и важное событие. Оно говорит о том, что ты взрослеешь и эмоционально растешь. Тебя может испугать сила эмоций и острое желание быть рядом с человеком, а также страх и стыд из-за того, что об этом станет известно. Попробуй сосредоточиться не на том, что о тебе подумают другие, а на том, как ты сам воспринимаешь влюбленность: что нового и удивительного это чувство привнесло в твою жизнь, какие эмоции и переживая подарило, как ты меняешься и открываешь нового себя.

## **Как решиться признаться?**

Для начала нужно, конечно, убедиться, насколько серьезно и устойчиво твое чувство. Разобраться в этом тебе поможет [тест.](https://telefon-doveria.ru/actions/?id=1478)

Если ты уверен в своем чувстве, подумай, чего именно ты ждешь от своего признания? Что на той стороне — взаимная симпатия, или, наоборот, отсутствие интереса?

Поэтому, прежде чем решиться на признание в симпатии, оцени, как этот человек относится к предложению вместе провести время, отзывается ли на призыв о помощи, насколько проявляет к тебе ответный интерес и внимание, нет ли у него очевидной симпатии или более серьезных чувств к другому человеку. В противном случае есть риск, что твое признание будет неуместно.

Чтобы в этом разобраться, ответь на вопросы:

* Что тебя пугает? Ты боишься, что не нравишься ему/ей? Опасаешься, что он/она расскажет об этом, и ребята будут смеяться над твоими чувствами?
* Что с тобой произойдет, если ему/ей не нужны твои чувства? Так ли это страшно на самом деле?

Проанализировав свои ответы, ты поймешь, что никакой трагедии не случится, если твои чувства не взаимны, и ты получишь ценный эмоциональный и жизненный опыт. А признаваться и получать признания тебе еще в будущем придется много раз.

## **Чтобы справиться с волнением, визуализируй.**

Закрой глаза и представь картинку: ты передаешь записку ей в школе или пишешь сообщение. Прочувствуй приятную дрожь, волнение, легкую тревогу. Представь, как она/он смущенно улыбнется тебе, и ты улыбаешься в ответ. Это поможет сбросить напряжение. Визуализируй это несколько раз, не думая о том, чем это может закончиться.

## **Написать или сказать?**

Разговор более волнителен, и на него сложнее решиться, но зато все сказанное останется между вами — твое признание не покажут другим. Лучше поговорить.

Как подготовиться, если ты решился?

* Начни с письма себе, в котором подробно расскажи, что ты чувствуешь и думаешь о ней/нем. Послание останется у тебя, поэтому не стесняйся: записывай мысли, ассоциации, сомнения, предположения… Выполнив эту письменную практику, ты почувствуешь облегчение, и сумбурные мысли станут более четкими. Главная задача письма – дать выход эмоциям.
* Сформулируй три главных мысли/сообщения, которые хочешь донести о своих чувствах, например, «Ты очень интересный человек, потому… Мне нравится в тебе… У меня есть к тебе симпатия и чувства, я бы хотела/хотел узнать тебя ближе…». Важно, что в признании ты говорил именно о себе, о своих чувствах и мыслях, выразил желание изменить ваши отношения на более близкие, но при этом не стоит торопить человека принять какое-либо решение после твоего признания и т.д.
* Не настраивай себя на конкретный исход ваших отношений после признания, не делай преждевременных категоричных выводов и дай возможность человеку принять это. Отношения — живой процесс, и все можно испортить излишней настойчивостью и давлением. Иногда удивление от твоего признания может быть настолько сильным, что его легко перепутать с отказом, если сразу не ответили. Дай человеку привыкнуть к этому изменению в его жизни, прочувствовать силу твоей симпатии. Постарайся понять, какой у него отклик на произошедшее. Лучше для этого написать, например, «Я понимаю, что возможно это будет неожиданно для тебя. Я буду рад (-а), когда ты будешь готов(-а) поговорить или ответить мне, просто дай мне знать. Спасибо».

Какой бы ответ ты не получил, подумай, как можно позаботиться о себе и поддержать себя, если будет сложно или совсем запутаешься в своих чувствах. Помни, что ты всегда можешь последовать примеру этих ребят и позвонить на Детский телефон доверия 88002000122. Мы поможем найти нужные слова.

1. **Как уберечь себя и своих близких**

**от разрушительных последствий ссор**

Ссора с близким другом может сильно выбить из колеи. На душе становится очень тревожно, в голове крутятся негативные мысли, терзают переживания – а вдруг вы никогда не помиритесь?

Даже в самой крепкой дружбе ссоры и разногласия – это привычное дело, но умение преодолевать трудности, выходить из конфликтов, не испортив окончательно то, что у вас было, сохранять и развить отношения, несмотря ни на что, поможет тебе в большинстве случаев сохранять хорошие отношения с людьми.

**Первым делом, прежде чем мириться, разберись и проанализируй, почему вообще так произошло. Рассмотри ситуацию с каждой стороны конфликта, поставь себя на место друга и задай себе такие вопросы:**

— Что могло так эмоционально задеть тебя и твоего друга?

— Какая ситуация, чьи слова и действия стали причиной конфликта?

— Стоила ли эта ситуация того, чтобы вообще ругаться или можно было решить все мирно и спокойно?

— Что тебе или другу можно было сделать, чтобы избежать ссоры вообще?

Вспомни, что произошло до вашей ссоры. Возможно ли было погасить конфликт в самом его начале, не доводя до обид? Нередко ссора между друзьями возникает из-за какой-то мелочи, и сгоряча люди могут наговорить друг другу много лишнего, о чем часто позже жалеют.

Ответы на эти вопросы помогут тебе разобраться и понять позицию друзей, чтобы потом при очном разговоре, вы могли честно и открыто обсудить все как есть, без обвинений и претензий. Ведь каждый из вас имеет право на свою точку зрения и свое видение ситуации, и в настоящей дружбе всегда важно ценить и уважать мнение свое друга, даже если оно сильно отличается от твоего. Дай время себе и другу успокоиться, и как только эмоций, злости и обиды станет меньше, то можно переходить к диалогу и восстановлению отношений.

**Иногда трудно сделать первый шаг к примирению, особенно когда тебе кажется, что ты ни в чем не виноват.**

Настройся именно на примирение, а не на разбирательство о том, кто прав и кто виноват. Просто помни о том, что все конфликты случаются из-за того, что люди поступают вопреки нашим ожиданиям.

* **Если ты первым делаешь шаг навстречу, это не значит, что ты виноват. Напротив, так обычно поступают более мудрые и психологически сильные люди.**Напиши сообщение или оставь аудиозапись, и расскажи, что тебе жаль. После этого можешь предложить как-то интересно провести время вместе и заодно поговорить и обсудить сложившуюся ситуацию, чтобы наладить общение.

Если каждый из друзей будет бездействовать, то дружба разрушится. Кто-то обязательно должен проявить инициативу и смелость. Не сомневайся в положительной реакции, ведь твой друг наверняка поступает так, как большинство из нас – просто ждет твоего звонка и хочет помириться.

**Также ты можешь:**

* написать электронное письмо или обычное письмо от руки,
* связаться с другом по видеосвязи,
* снять видео или смонтировать из ваших фоток, из важных для вас событий и совместных занятий,
* помириться в прямом эфире на радио или в stories в instagram, привлечь аудиторию, чтобы тебе помогли креативно и творчески помириться с другом,
* передать другу подарок или сделать приятный сюрприз.

**Ты можешь даже запустить специальный опрос на своей страничке на тему того, как лучше помириться с другом, пусть твои подписчики делятся своими идеями. Если твой друг увидит это, то обязательно улыбнется.**

* В разговоре с другом покажи, что ты понимаешь его чувства, но постарайся говорить с ним о том, как строить отношения в будущем, а не копаться в прошлых обидах. Главное, чтобы он почувствовал, что отношения с ним важны для тебя.

**Можно использовать такие фразы:**

* «Я понимаю, что тебе было очень обидно и неприятно, так же, как и мне…»
* «Знаю, что в этой ситуации злиться и обижаться естественно…»
* «Мне жаль, что тебя это так расстроило и задело..»
* «Мы выяснили, что каждого из нас задело, давайте теперь больше не будем …»

**Главное – избегать слова «но». Фраза «прости, но…» ставит под сомнение всю добрую инициативу.**

* Лучше мириться в спокойной обстановке, когда есть запас времени, чтобы поговорить без спешки. Особенно хорошо мириться за каким-то общим совместным делом. Обязательно дай другу выговориться, как бы сложно ни было слышать его претензии!
* Следует вести диалог на языке взрослых. Как бы странно это ни звучало, но о таком простом правиле многие забывают.

Лучше исключить такие фразы, как:

* «А вот ты…»,
* «Всегда так…»,
* «Постоянно ты ссоришься…»,
* «А сам… » и так далее.

Из-за таких упреков происходит дальнейшее ухудшение ситуации и ссора между друзьями только усугубляется.

* В ситуации, когда конфликт произошел по твоей вине, важно попросить прощения. Если твоей вины в конфликте нет, но друг убежден в обратном, нужно также выразить сожаление и сообщить, что не ты хотел его обидеть. Это нужно для того, чтобы вернуть его расположение.

**Подойдут такие фразы:**

* «Прости меня, пожалуйста…»;
* «Жаль, что так получилось, я совсем не хотел тебя обидеть…»
* «Я не должен был так делать…»;
* «Я совершил ошибку…»;
* «Не хотел с тобой ссориться…»;
* «Мне дорога наша дружба, я не хочу ее терять…».
* «Как можно сгладить ситуацию? …»

Вот, как выглядит формула эффективного извинения:

**Сожаление (**выражение эмоций) **+ ответственность (**извинение, если ты был неправ, или намерение разобраться и все наладить) **+ исправление ситуации** (как исправить ситуацию или не допустить ссоры вновь)

Если ссора приобрела угрожающие масштабы, постарайся привлечь третью сторону, которая могла бы вас помирить – школьного психолога, брата, общих знакомых. Главное, чтобы это был человек, который в равной степени ценит всех участников конфликта, и с чьим мнением считаются. Он сможет выслушать обе стороны, со своей высоты увидеть, где оба правы, а где виноваты, и сгладить конфликт.

Если ты запутался и отчаялся, если ситуация, в которой ты оказался, тебя сильно расстраивает, и ты чувствуешь, что тебе нужна поддержка и подсказка, без стеснений и опасений звони по номеру, которому ты всегда можешь доверять 8 800 2000 122.

# Что посмотреть: самые интересные и полезные блоги,

# которые ведут дети

**«Кто у нас еще не блогер?!»**

Современный мир невозможно представить без социальных сетей и блогеров, которые стали не только лидерами мнений и законодателями моды, но и авторитетами в том, как интересно проводить время, чем увлекаться, что покупать, как общаться и позиционировать себя в обществе. Среди блогеров много детей и подростков, ведь даже малыши могут вести семейный блог вместе с родителями.

Блогеры ведут электронные дневники и рассказывают о себе — ведут хронику своей жизни, выкладывают забавные и обучающие видео, устраивают челенджи и эксперименты, конкурсы, отвечают на вопросы подписчиков. Но все большую популярность приобретают блоги не только с развлекательным, но и с познавательным контентом, лайфхаками и советами о том, как научиться чему-то или добиться желаемого.

Хочется познакомить вас с некоторыми юными блогерами, на страничках и каналах которых лайфхаки об учебе, отношениях и общении, уходе за собой, интересных занятиях и проектах.

***Блоги об интересных увлечениях и делах***

**«Детский кулинарный канал I’Sabrik»** на ютубе[**https://youtu.be/To81tm14-Ag**](https://youtu.be/To81tm14-Ag)интересен тем, кто любит или учится готовить. С помощью родителей его ведут трое ребят: две сестры и брат, но блюда дети готовят самостоятельно и с удовольствием делятся с подписчиками, которых у канала более 7 тысяч, секретами кулинарного мастерства. На канале вы узнаете, как сварить разноцветные макароны, приготовить торт за 10 минут и даже познакомитесь с тонкостями приготовления японского бэнто. Возможно, этот блог вдохновит вас на кулинарную карьеру и участие в проекте «Мастер-шеф: дети».

**Канал Disa and Dasha** еще не завоевал большую популярность. У него 500 подписчиков, но он будет интересен, если вы, как и ведущая, увлекаетесь изготовлением слаймов. Девочка Даша экспериментирует с ингредиентами для слаймов и делится лайфхаками по изготовлению этой популярной игрушки. На канале представлены также видеообзоры изготовления открыток, сладостей и игрушек для собачки.  Если вам нужна идея оригинальной открытки перед новогодними праздниками или нового слайма с пошаговой инструкцией их изготовления, то переходите по ссылке [https://youtu.be/Tf—vyv7hdGU](https://youtu.be/Tf-vyv7hdGU)

**Антистрессоры и помощники в учебе**

Следующие блоги пригодятся старшеклассникам, которым предстоит сдавать выпускные экзамены и поступать в вузы. Авторы каналов уже прошли через ОГЭ и ЕГЭ и знают, как получить максимальные баллы и сохранить свои нервы. Они делятся с подписчиками переживаниями, секретами успешной подготовки, и поддерживают тех, кому это только предстоит.

Если вы на пороге сдачи  экзаменов, но не знаете, как лучше организовать время для подготовки, испытываете волнение и чувствуете, что теряете мотивацию к учебе, загляните на каналы этих молодых людей: **Егор Сенцов** (90 тысяч подписчиков) <https://youtu.be/95fBOCLDTa4>, **Marvelous** (7 тысяч подписчиков) <https://youtu.be/e89o2P-YBEo> Благодаря роликам, которые сделали ребята, вы поймете, что сдавать экзамены не страшно, узнаете, как эффективно организовать подготовку к экзаменам, а также заранее познакомитесь с нюансами предстоящей студенческой жизни.

***Между нами девочками и не только***

В интернете много полезного контента для девушек, которым помогут разобраться в мире моды и косметики, в вопросах ухода за собой, и, конечно же, отношений с парнями. Помимо тем, которые интересны девочкам, на каналах рассказывают истории о путешествиях, школьной и впоследствии студенческой жизни, дают советы по учебе и работе над собой. Поэтому юношам стоит тоже заглянуть на Youtube  к

**Heyksy** (78 тысяч подписчиков) <https://youtu.be/AlGZ67opgy4>

**Momocka** (700 тысяч + подписчиков) <https://youtu.be/UmmHtTyvk3o>

**Tropicelle** (300 тысяч + подписчиков) <https://youtu.be/OZPIgBICTx4>

**Юля Никольская** (300 тысяч + подписчиков) <https://youtu.be/rYgwafStcpQ>

**Канал Девчат** (600 тысяч+ подписчиков) <https://youtu.be/G8xuw7h-Cj0>

Здесь можно получить действенные лайфхаки по подготовке презентаций, изучению английского языка, тайм-менеджменту, организации переездов и путешествий, и почерпнуть много других полезных знаний, которыми девчонки щедро делятся со своими подписчиками.

**Юный возраст – бизнесу не помеха!**

Этот блог точно поможет тем, кто собирается связать свою жизнь с экономическими профессиями и финансами. Артуру Тихонову 15 лет, и он уже является бизнесменом и автором канала с аудиторией более 1 миллиона подписчиков <https://youtu.be/hdJQplX0nLU>. Если вам интересна тема бизнеса, маркетинга и самомотивации, то заходите на канал Артура. Здесь вы узнаете, например, как настроить бизнес аккаунт в ВКонтакте, выстроить автоворонку продаж, а также какие ограничивающие установки мешают вам начать свое дело уже сейчас.

Любому человеку под силу попробовать себя в этом деле. Помимо известности и возможности зарабатывать деньги, ведение видеоблогов помогает справиться с подростковыми комплексами, стеснительностью, повысить самооценку и завести новых друзей.

**Надеемся, что эти герои вдохновят вас на новые свершения и работу над собой. Секрет успеха в том, чтобы делиться своими достижениями, опытом и мнением. Главное – начать рассказывать о том, что интересно тебе, а значит, может быть интересно кому-то еще. Ведь в реальной жизни каждого человека что-то происходит, и это приносит опыт не только нам, но и окружающим. Важно научиться рассказывать об этом. А для этого нужно постараться! Если есть вопросы — психологи Детского телефона доверия 8 800 2000 122 всегда на связи!**

1. **Как стать уверенней?**

Быть уверенным во всех ситуациях невозможно, и часто мы сомневаемся в себе, когда наступают трудные и кризисные ситуации нашей жизни. Порой иногда сами начинаем сомневаться в себе и увеличиваем страхи и сомнения, даже если это на самом деле нам ничто не угрожает. Но стать уверенней все же можно и нужно. Важно ценить и уважать себя и в трудных ситуациях думать о своих положительных, сильных сторонах и качествах, использовать специальные способы самоподдержки.

#### Вот некоторые из них:

**Дневник комплиментов.**

Часто люди с низкой самооценкой пропускают мимо ушей комплименты и приятные слова. Если это твой случай, возьми себе за правило каждый вечер записывать в красивый (обязательно!) блокнот, за что тебя сегодня благодарили или хвалили. Когда тебе грустно, просто открой этот блокнот и вспомни, что вокруг много людей, которые тебя ценят.

#### Ищи повод себя хвалить и благодарить.

Подумай о своих добрых делах, умных словах, правильных решениях. Каждый день отмечай свои достоинства: уборка квартиры, прогулка с собакой, хорошая оценка, помощь другу, победа в проекте, освоение нового блюда – всё это повод немножко похвалить себя. Проговаривай про себя: «Я молодец, потому что..», «во мне есть сильные стороны», «я достоин уважения».

#### Прости себя за то, что ты не идеален.

Напиши список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что тебя не устраивает в себе, в своей внешности, в характере. Напиши, за что ты обижаешься на себя. Затем займись прощением. Прости себя за то, что ты не соответствуешь своим идеалам. Прости свои ошибки и неудачи, в них скрывается твоя сила.

#### Перестань сравнивать себя с другими.

Ты — чудо жизни, единственное и уникальное. Таких, как ты, больше нет. Позволь себе делать что-то не идеально. Позволь себе в чем-то быть хуже, чем другие. Покупай себе одежду, в которой ты чувствуешь себя более уверенно и добавляй в неё какие-то элементы, которые тебе нравятся, это поможет тебе чувствовать себя более комфортно.

#### Упражнения для повышения самооценки:

**«Два листочка пополам»:**

* Возьми несколько листочков бумаги.
* Раздели (сложи) их аккуратно пополам в вертикальном «положении».
* Напиши те негативные качества и черты, которые не нравятся тебе в себе (писать их нужно в первой половинке листочка).
* Возьми второй листочек.
* На его первой половине напиши те свои качества, которые ты в себе уважаешь и обожаешь.
* Возьми листок с «вредными» качествами.
* Напротив каждого негативного качества опиши ситуацию, в которой это самое качество могло бы быть весьма полезным.
* Возьми листочек с качествами, имеющими положительный оттенок.
* Напротив каждого хорошего качества напиши ситуацию, в которой оно (качество) сыграло бы далеко не лучшую роль.

#### «Спонтанная самопрезентация»

* Возьми большой листок бумаги.
* Напиши речь про себя.
* В речи описывай твои успехи и хорошие качества, твои «подвиги» и хорошие поступки.
* Дополни речь похвалой себя.
* Перечитывай эту речь по несколько раз каждый день.

#### «Письмо — благодарность»

Поблагодари себя за желание развиваться и учиться, за то, что ты храбрый и уверенный в себе человек, справляешься со всеми трудностями, веришь в себя и в свои силы. Поблагодари себя за любовь и доброту, за конкретные поступки.

# В компании не прислушиваются к моему мнению: как сделать так, чтобы меня заметили?

Жизнь человека имеет много параллелей с миром животных. Например, у тех и других существует распределение ролей. Биолог Дидье Дезорро обнаружил, что в группе из шести крыс, как бы он их между собой не комбинировал, роли всегда распределяются следующим образом: два эксплуататора, два работника, «вольный волк» и «козел отпущения». Конечно, поведение школьников нельзя в полной мере сравнить с действиями грызунов, но схожая закономерность прослеживается. В классе или компании подростков почти всегда выделяются лидер, душа компании, ведомый и аутсайдер.

Но если у животных роли закрепляются раз и навсегда, то у людей все иначе. Если сейчас вы заняли роль аутсайдера, к мнению которого в группе не прислушиваются, то это положение можно изменить. Как, например, в случае с Кириллом (имя изменено), позвонившим на Детский телефон доверия.

«Меня ни во что не ставят! Ни в классе, ни в компании. Что бы я ни предложил — никакой реакции, все продолжают обсуждение, не обращая на меня внимания. Я что, пустое место? Надоело уже! Самое обидное, что мои идеи не такие уж бесполезные. Например, на обществознании нас разделили на группы и предложили придумать проект избирательной кампании для вымышленного президента. Я высказал свою идею, но ее даже не стали рассматривать в нашей команде. Как обычно, выбрали предложение одного из лидеров класса. А потом учитель рассказал пример из реальной победной избирательной кампании, и он оказался очень похож на мою идею. Было ужасно обидно. Надоело уже быть никем и терпеть все это!»

Кирилл был настроен решительно и хотел получить от психологов Детского телефона доверия действенные рекомендации:

* Как сделать так, чтобы меня наконец заметили?
* Как научиться продвигать свои идеи?

## **Окружающие относятся к тебе так, как относишься к себе ты.**

Выяснилось, что Кирилл страдает от неуверенности. Всегда сомневается в правильности своих предложений, легко уступает, и лишь после оценки идеи авторитетным взрослым понимает, что был прав.

Если ты не веришь в то, что говоришь, то не стоит ждать, что одноклассники или друзья воспримут твои слова как руководство к действию. Они считывают твое молчаливое послание: «Лучше не надо, вдруг это — ерунда, сделайте, как Миша говорит, а я так, на всякий случай предложил».

Уверенность в своих словах — важное качество — оно формирует уважение. Прокачивание себя — постановка речи, развитие чувства юмора и навыков общения — не принесут существенной пользы, пока ты не поверишь в себя.

## **Уверенность в себе — ключ к успеху.**

У Кирилла масса поводов гордиться собой. Взрослые не раз подтверждали, что его идеи замечательные, и мыслит он верно. Но человеческому мозгу свойственно фиксироваться на неудачах и негативе, поэтому он чувствует себя лузером.

Возьми за правило записывать свои удачные идеи и достижения в специальный дневник. Регулярно перечитывай его и отмечай, как много у тебя получается. Приучай мозг фиксироваться на позитиве. Шаг за шагом взращивай уверенность в себе. В статье [«Я — неудачник**:**избавляемся от негативных установок»](https://telefon-doveria.ru/ya-neudachnik-izbavlyaemsya-ot-negativnyh-ustanovok/) ты найдешь рекомендации по повышению самооценки.

## **Научись звучать убедительно.**

Посмотри на себя со стороны — как ты говоришь. Это очень важно. Если человек умеет правильно донести свою мысль до окружающих, то он с легкостью познакомится с интересными людьми, построит прочные взаимоотношения и без проблем выйдет из конфликтных ситуаций. При случае сними обсуждение на телефон и проанализируй его.

1. Достаточно ли громко и четко ты говоришь, чтобы быть услышанным?
2. Насколько эмоциональна твоя речь — цепляет ли то, что говоришь?
3. Приводишь ли ты аргументы и примеры, чтобы ребята поняли, о чем идет речь?
4. Защищаешь свою идею или при первых трудностях уходишь в тень?

Скорее всего, ты обнаружишь ряд недочетов в том, как и что ты говоришь. Если возникнут трудности с оценкой твоих способов убеждения, попроси помочь родителей или кого-то из друзей, учителя или школьного психолога.

Далее начинай работать над исправлением недочетов в речи.

* Для начала найди интересные и полезные блоги по данной теме. Часто в постах или прямых эфирах эксперты бесплатно делятся простыми и действенными техниками.
* Тренируйся говорить перед зеркалом: обращай внимание на свои позы, громкость голоса, четкость произношения. Тело помогает выглядеть более убедительным: расправь плечи, используй открытые позы. Не забывай про мимику. Будь уверен: как только тебе понравится отражение в зеркале, положительная реакция одноклассников не заставит себя ждать.
* «Тренируйся на кошечках». Чтобы узнать, есть ли прогресс в умении подавать информацию, цепляют ли эмоции, которыми окрашена твоя речь, попроси родителей или близких друзей послушать тебя.  Часто именно подача идеи и эмоции определяют, зацепит идея или нет.

Эти [техники убеждения](https://telefon-doveria.ru/kak-pobezhdat-slovami-tehniki-ubezhdeniya/) помогут тебе лучше презентовать свое мнение и важные идеи.

## **Найди смелость отстоять свою идею.**

После домашних тренировок наберись решимости предложить свою идею в классе: «У меня тоже есть идея, как это сделать. Считаю, что она будет полезной для общего результата».

Если кто-то будет возражать или обесценивать твои слова, предложи сделать выводы после: «Давай я сначала расскажу, а потом мы вместе решим, какая идея больше подойдет для задания». Попроси обосновать, почему твоя идея не понравилась: «Я бы хотел понять, что именно не понравилось в том, что я предложил. Объясните».

Защищая свою идею, старайся четко доносить — какие выгоды и плюсы для всех в ней есть, приводи аргументы, яркие сравнения, рисуй понятную и привлекательную картинку в головах твоих ровесников. Так, не сдаваясь сразу, а вовлекая ребят в обсуждение, можно добиться того, что с тобой будут всерьез обсуждать общий вопрос, и твою идею частично или полностью возьмут в работу.

Конечно, может случиться так, что одноклассники не захотят признавать твою идею, потому что привыкли так поступать или действительно не увидели ее ценность. Так тоже может быть. В таком случае можно реализовать ее самому: «Хорошо, я буду делать проект сам. Если кому-то понравилось мое предложение, присоединяйтесь».

Таким образом, временно взяв на себя роль «вольного волка», ты дашь возможность своей идее реализоваться. И если она, действительно, удачная, то это увидят и другие, и в следующий раз обязательно прислушаются к тебе.

# Остановись, мгновенье: как перестать лениться и

# начать планировать свое время

Так иногда хочется поддаться ленивому настроению и отложить дела до лучших времен, но важно взять себя в руки, потому что наши задачи сами не решатся. **Психологи Детского телефона доверия 8 800 2000 122** подготовили техники, которые помогут справиться с ленью и взять свое время под контроль.

## Боремся с ленью при помощи формирования правильной мотивации

Лень-это психосоматический признак исправности выработанного за годы эволюции механизма интуитивного распознавания бессмысленности выполняемой работы (anekdot.ru).

В этом популярном афоризме на самом деле лишь доля шутки. Чаще всего мы ленимся потому, что хочется отложить неинтересное, неприятное или обременительное занятие. В такие моменты мы бессознательно саботируем задачу, стараясь отодвинуть ее и загнать на периферию своего сознания. В результате затянутое или невыполненное маленькое дело может превратиться в большую проблему. Чтобы не копить груз нерешенных задач, воспользуйтесь **техникой перефразирования, суть которой в** с**мене позиции «меня заставили» на «мне нужно это самому».**

Возьмите лист бумаги и напишите список дел, которые вы «должны» делать, но никак не можете себя заставить. Например, Я должен делать уроки. Я вынужден мыть посуду. Я должна убираться в своей комнате.

Затем перепишите список, только теперь вместо «должен» и «вынужден» используйте слово «могу»: Я могу делать уроки. Я могу помыть посуду. Я могу убраться в своей комнате. Согласитесь, это звучит гораздо приятнее, и внутреннего сопротивления становится меньше.

Далее напишите, что произойдет, если вы выполните эту работу, и что будет, если ее не сделаете. Прописав возможные последствия и бонусы того или иного решения, сделать осознанный выбор будет проще.

Завершающий шаг. Нужно написать тот же список дел, но уже с формулировкой **«я буду» или «я выбираю».** Можно дополнить фразу обоснованием причин.

* Я буду делать уроки, потому что это избавит меня от конфликтов с родителями.
* Я выбираю мыть посуду — не надо будет гладить, ведь я это дело не люблю больше всего.
* Я буду убираться в своей комнате, потому что в противном случае мама начнет наводить здесь свои порядки.

Настрой поменялся, самое время приступать к делам.

## Не утонуть в болоте накопившихся дел поможет лягушка.

Еще одна техника, которая поможет справляться с поручениями, не вызывающими у вас позитивных эмоций — **правило лягушки.** Лягушками в данной технике называют маленькие неприятные дела: все та же грязная посуда, что осталась с вечера, задача по геометрии, которая наводит тоску, не разобранный шкаф и не убранные сезонные вещи.

Суть техники: взять за правило **ежедневно решать неприятные задачи — «съедать одну лягушку за раз».** Этот прием поможет избавиться от груза накопившихся дел и улучшить настроение. А вот если этого не делать, то есть риск весь день наблюдать «лягушку» и мучиться от ее присутствия в вашей жизни. Решил задачку, разобрал вещи, и можно с чистой совестью заниматься более приятными делами.

## Игры со временем: как продуктивно распределить время в течение дня.

**Клиповое планирование**

Суть техники — **делить большие задачи на небольшие и выполнять их по кругу в несколько заходов, как в динамичном фильме.** Например, за день нужно сделать проект по истории, подготовить с друзьями вечеринку в режиме онлайн и навести порядок в квартире. От одной мысли о куче дел становится не по себе. План реализации может выглядеть так.

**1-й круг:** убрать ванную комнату, написать список идей для вечеринки и договориться с друзьями о времени обсуждения, придумать название проекта и наметить план.

**2-й круг:** убрать свою комнату, созвониться с друзьями для обсуждения идей, сделать черновик презентации проекта, набросав примерный текст на слайды.

**3-й круг:** убрать гостиную, «причесать текст» и добавить картинки в презентацию, подготовить заключение, распределить в WhatsApp обязанности по подготовке к празднику на основе собранных ранее идей.

Здесь важно правильно распределить задачи: дела в круге не должны ни затягиваться, ни слишком быстро меняться. Их оптимальная продолжительность — примерно полчаса. Преимущества этого планирования: из-за быстрой смены дела не успевают наскучить, отдыхаешь, переключаясь с одной работы на другую, и при таком подходе остается свободное время, так как дела не затягиваются до бесконечности.

**Помидорное планирование.**

Эта техника получила название от таймера в виде помидорчика. Суть ее в делении задач на 30-минутные периоды — «помидоры»: 25 минут для работы и 5 — для отдыха. Допустим, нужно выполнить задания по нескольким предметам. На листе бумаги напишите в столбик то, что нужно будет выполнить. Например, решить 5 примеров по алгебре, выучить 1 стихотворение, прочитать 2 параграфа по физике и ответить на вопросы, написать топик по английскому языку. Важно расставить задачи по их приоритетности или в порядке планируемого выполнения.

Следующий шаг — заводим таймер **на 25 минут, и работаем над первой задачей. Не отвлекаясь! После того, как таймер прозвенит, делаем пятиминутный перерыв.** На листе напротив той задачи, с которой работаем, рисуем помидор, крестик или галочку. Каждый следующий помидорный отрезок **отмечаем в списке. После четырех блоков делаем большой перерыв в 15-30 минут.** Выполненную задачу вычеркиваем из списка дел и приступаем к следующей. Делить помидоры нельзя.

Используя данную технику несколько дней подряд, вы узнаете, сколько помидоров вам нужно на выполнение домашнего задания, сколько на уборку и на другие ваши повседневные дела. Также вы заметите, что стали реже отвлекаться по пустякам и более сосредоточены на выполнении текущей работы.

О других полезных техниках по планированию и управлению своим временем, например, о Матрице Эйзенхауэра и поглотителях времени вы можете прочитать статьях:

* <https://telefon-doveria.ru/obshhie-rekomendatsii-kotory-e-pomogut-pravil-no-planirovat-i-vse-uspevat/>
* <https://telefon-doveria.ru/kak-perestat-prokrastinirovat/>

Плодотворных вам дней!

1. **Для родителей**
2. **Как рассказать ребенку о Детском телефоне доверия**

Пожелание обратиться к психологу может вызвать у подростка сопротивление и скепсис, лучше действовать опосредованно, не давя:

1. Посмотрите [ролик о Детском телефоне доверия](https://telefon-doveria.ru/events/?types=video) так, чтобы ребенок тоже видел и слышал его, хотя бы мельком. Спросите, знает ли он об этой Службе, и обращались ли его друзья и знакомые к специалистам. Скажите, что в свое время вам не хватало такой связи с людьми, которые готовы выслушать. Главное, чтобы ребенок узнал об этом ресурсе.
2. Отправьте в мессенджер сына или дочки ссылку на чат Детского телефона доверия с намеком, что нашли полезный сервис, который может пригодиться.
3. Используйте технику «Подслушанный разговор»: обыграйте ситуацию таким образом, чтобы ребенок «случайно» услышал, как вы кому-то рассказываете о Детском телефоне доверия, об анонимности звонка.
4. Оставьте на компьютере, которым вы вместе пользуетесь, открытой страницу сайта Детского телефона доверия, чтобы ее увидел ребенок.
5. Расскажите историю своего обращения к психологу, и чем оно вам помогло.

**Важным моментом для ребенка будет факт, что информацию о Детском телефоне доверия 8 800 2000 122 он получит от вас, близких ему людей, которые поддерживают и понимают его, уважают его границы. Это позволит ему довериться, позвонить и получить необходимую помощь.**

1. **Маркеры, по которым можно определить, что**

**ребенок переживает трудный период**

**В жизни каждого ребенка возникает момент, когда он сталкивается с первыми трудностями и боится совершить ошибку. Кто-то сразу приходит за советом к родителям, кто-то позже. Или вообще не приходит.**

Это не всегда происходит из-за недоверия к родителям. Желание скрывать свои проблемы и растерянность возникают даже у детей, у которых очень близкие и теплые отношения в семье.

Иногда причина связана с непониманием, как начать разговор, нежеланием расстраивать родителей, страхом, что именно эту ситуацию родители не поймут, банальными стеснением и неловкостью.

У подростков много поводов для стрессов и переживаний: ссора с одноклассниками, конфликт с учителем, буллинг, безответная любовь, сомнения в своей привлекательности и многое другое. Все это влияет на его эмоциональное состояние, чувство защищённости и самооценку.

Родителям стоит чутко реагировать на любые изменения в поведении и настроении детей, чтобы предвидеть возможные проблемы и быть готовыми рекомендовать помощь психолога. Например, Детский телефон доверия.

Существует популярное заблуждение, что к психологу нужно обращаться только в случае серьезной проблемы, например депрессии, смерти близкого, нарушении поведения, нежелании жить. И нужно учить ребенка решать свои проблемы самостоятельно, а не бежать с любой трудностью к психологу. Это не так! С любой ситуацией нужно разбираться максимально быстро и просто. Обращение к психологу позволит подстраховаться от появления действительно серьезных проблем. Специалист помогает разобраться в ситуации, осознать и принять причины проблемы, выговориться и снять напряжение, найти выход из трудной ситуации.

**Первые маркеры, по которым можно определить, что ребенок переживает трудный период.**

**Смена привычного поведения.**

Ребенок ведет себя не так, как обычно. Ранее спокойный и уравновешенный теперь легко раздражается, излишне эмоционально и не всегда адекватно реагирует на любые замечания или вопросы. Или активный, позитивный и общительный все чаще закрывается в комнате, меньше делится с вами, прячет телефон, отвечает односложно. Или ребенок постоянно погружен в свои мысли, рассеян, не сразу реагирует на обращения, будто пропускает слова мимо ушей, выглядит немного потерянным и будто находится в другом месте.

**Чрезмерная эмоциональность и острота восприятия.**

Ребенок стал раздражительным, капризным, впадает в истерики, проявляет агрессию, долго не может справиться со своими эмоциями и успокоиться. Остро и болезненно, порой со слезами на глазах, воспринимает критику или простые требования, а также просьбы, которые раньше не вызывали таких реакций.

**Проблемы со сном.**

Вы замечаете, что ребенок подолгу не может уснуть, постоянно ворочается, возможно, жалуется на кошмары и разбитость по утрам.

**Снижение учебной мотивации и потеря интереса.**

Отказывается идти в школу. Есть подозрения на прогулы. Пропало желание заниматься даже по любимым и «легким» предметам. Ребенок теряет интерес к привычным делам и закрывается. Например, вы замечаете, что он перестал гулять с друзьями или забросил хобби, все больше предпочитает сидеть дома, «зависая» в телефоне.

**Проблемы с едой**. **Пропал аппетит или, наоборот, неожиданно усилился.**

Не путать с эмоциональной и физической усталостью. Едой компенсируется отсутствие эмоционального тепла и однообразие. Заедаются страхи. Отказ от еды — переживание недостатков своей внешности — как реальных, так и надуманных.

Если вы считаете, что ребенок грустит, выглядит озабоченным, или его поведение кажется вам странным — проявите заботу и предложите помощь психолога, если он не готов поделиться с вами.

# Почему дети сводят счёты с жизнью и как их остановить

Попробуем разобраться в причинах, а самое главное, признаках, по которым близкие могут понять, что человек планирует совершить роковой шаг.

**Суицидальный возраст**

По словам психотерапевта, риск самоубийства есть практически у каждого здорового человека, начиная от детского возраста, включая старость. Однако количество самоубийств в подростковом возрасте чуть больше, чем в остальные периоды жизни человека. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% совершается людьми с особыми психотическими состояниями и лишь 10% – без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания, от 70 до 75% суицидантов тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки. Часто же угрозы являются легко узнаваемыми

**Причины**

Проблема суицида комплексная. Причиной может стать острая реакция на кризисную ситуацию: личную и в семье. Также суицидальное поведение может быть следствием психического расстройства или иного заболевания. На человека могут оказать влияние СМИ и интернет.

Как правило, на суицидальное поведение подростков оказывают влияние генетическая предрасположенность, тревожные и депрессивные состояния, развод родителей, смерть близкого человека, безответная любовь, конфликты с родителями, конфликты с учителями, проблема признания сверстниками, давление со стороны группы сверстников, запугивание, частая смена места проживания и учебного заведения (потеря друзей, одноклассников, разрыв связи с группой сверстников), завышенные ожидания родителей от ребёнка, отсутствие внимания и заботы со стороны родителей, нежелательная беременность, приём ребёнком наркотических веществ и алкоголя, психологическая неуравновешенность ребенка.

Согласно статистике, в 46,9% случаев причиной самоубийства подростков являются конфликты с родителями и только в 13,6% случаев – из-за ссор со сверстниками или по причине неразделенной любви.

Проблема детских суицидов усугубляется ещё и тем, что все больше становится интернет-групп, пропагандирующих самоубийство как самый идеальный способ решения любых проблем. И если ребёнок не имеет друзей, и его не поддерживают взрослые, то он входит в группу самоубийц.

**На что необходимо обратить внимание родителям в поведении детей.**

Психологи уверены, что роковой шаг можно предотвратить. Обычно дети различными завуалированными способами обращаются к взрослым, чтобы те их услышали, помогли, поддержали. И если взрослые остаются невнимательными к его беде, тогда он решается на самоубийство.

Врач поясняет, что во внутренней картине переживаний человека обычно обнаруживаются нерешительность, усталость, чувство одиночества, покинутости, беспомощности, изоляции, печали, душевной боли, подавленности, от безрадостности до полного отчаяния, безнадежности, отгороженности. Причем степень глубины переживания не всегда легко установить, так как привычные внешние формы поведения не обязательно оказываются грубо измененными. Что можно заметить? Тоскливое выражение лица (скорбная мимика), безразличная мимика, тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов, а иногда, наоборот, ускоренная экспрессивная речь. В этом состоянии люди часто причитают на несправедливость, одиночество, ненужность. Внешне также может характеризоваться как общей двигательной заторможенностью, так и двигательным возбуждением. Человек буквально не может усидеть на месте.

Необходимо обратить особое внимание, если ребёнок стал интересоваться темой смерти в фильмах, книгах, разговорах, интернет-группах. Если он начинает говорить о том, что будет, если его не станет. Зачастую перед тем, как отважиться на роковой шаг, ребёнок говорит, что он никому не нужен, слушает грустную музыку и не хочет общаться со сверстниками. Насторожить взрослых должно и дарение окружающим своих любимых вещей, которыми ранее ребёнок очень дорожил.

**Что делать?**

Как правило, дети идут на такой рискованный шаг в семьях, где по ряду причин родители и дети не находятся в доверительных отношениях. И здесь подростку важно обратиться к тому человеку, кто вызывает доверие.

Но всё же первую помощь должны оказать родители. Если заметили неладное, поинтересуйтесь у ребёнка, что случилось. Пусть он расскажет о том, что происходит в его жизни и своих проблемах, а вы помогите ему советом и окажите поддержку.

Если подросток совершил попытку самоубийства, то ни в коем случае не ругайте его. Расскажите и покажите ему, как сильно вы его любите и как им дорожите. Обязательно обратитесь к специалисту и участвуйте во всех сеансах, чтобы наладить контакт с ребёнком. Исключите дома просмотры фильмов, где есть подобные ситуации. Снизьте требования к ребёнку. Возможно, что именно ваши завышенные планки и стали причиной беды. Любите своего ребенка таким, каков он есть, и показывайте это.

**Куда обратиться?**

Суицидальные мысли – довольно частая жалоба в беседе с подростками на амбулаторном приёме. Что касается конкретных суицидальных намерений и уже состоявшихся в прошлом попытках, то с такими проблемами обращаются реже.

Каждый такой случай в зоне особого внимания, как и случаи насилия над детьми.

Есть единый детский телефон доверия 8-800-2000-122, на номер которого можно позвонить круглосуточно.

Психолог каждой образовательной организации должен знать, что делать в таких случаях. И если случилось непоправимое, то в каждой организации важно провести дебрифинг, включающий необходимую профилактику суицида в отношении детей, родителей и взрослых.

Любые суицидальные высказывания, устные, письменные, печатные, в сети, в аккаунтах и чатах требуют немедленного обсуждения и разговора. Это может выглядеть как манипуляция, игра или даже юмор, но здесь нужен диалог.

Нужно помнить, в каком бы кризисном состоянии не находился ребёнок, нам, как родителям, нужно быть гибче с ними, внимательнее, поддерживать их, выслушивать. Необходимо стать по-настоящему близкими с ребёнком в эмоциональном плане. Если ребёнок станет вам доверять – он не брошен и его не сломить.

# У ребенка конфликт с учителем: как решить

# его без проблем для ребенка?

**Причин немало: разница в возрасте и опыте, особенности характера и темперамента, общее недопонимание, самоутверждение подростков через противостояние учителю. Такой спор нельзя игнорировать: где-то ребенку можно дать совет, а где-то придется вмешаться.**

Психологи Детского телефона доверия 8-800-2000-122 предлагают пошаговый алгоритм разрешения возникших разногласий без обострения отношений.

## **Разобраться в ситуации.**

Первые впечатления от конфликта самые яркие и порой обманчивые, поэтому так тяжело понять, что произошло, и кто виноват. Забудьте на время об эмоциях и злых кознях, которые якобы строит педагогический коллектив против вашего сына или дочери. Поговорите со школьником нейтрально, без перехода на личности в стиле «Что на этот раз придумала ваша сумасшедшая математичка?». На данном этапе задача родителя — внимательно выслушать ребенка, не мешая ему выражать эмоции. Если ребенку тяжело сформулировать свои ощущения, помогите: «Ты уверен, что это несправедливо», «Тебе обидно», «Ты злишься». Когда ваш школьник поймет, что его не пытаются обвинить, то будет откровенен. Не надо навязывать свое мнение и давать оценки: «Мария Ивановна права, а ты нет». Ваша задача — проанализировать ситуацию: «С чего начался конфликт? На что негативно среагировал учитель?», «Может быть, ее раздражает твоя манера ответа? Повтори, как отвечал — с той же интонацией».

## **Не настраивать ребенка против учителя.**

Не говорите о глупости, некомпетентности или недальновидности педагога. Вы рискуете сильно усложнить их взаимоотношения, особенно если выяснится, что учитель прав или просто был неправильно понят ребенком. И школьнику, и учителю в конфликте сложно признать «поражение». Постарайтесь объяснить ребенку, что каждый человек имеет право на ошибку, даже если он взрослый и работает в школе. Педагог тоже может устать или плохо себя чувствовать. Не стоит подрывать авторитет учителя. Расскажите, что уметь признавать ошибки, неправоту и извиняться — это мудро и правильно.

## **Побеседовать с учителем.**

Только не бросайтесь с порога с криками и угрозами. Разъяренные мама или папа вынудят педагога встать в позицию защиты, а их поведение вызовет сомнения в адекватности всей семьи. В беседе с педагогом также сохраняйте нейтралитет — просто выслушайте его мнение о причинах конфликта. Сопоставьте услышанное и сделайте выводы. Предложите сообща найти выход из положения

## **Поговорить втроем.**

После того, как самая эмоциональная часть выплеснута в разговоре с вами, сторонам будет проще высказать друг другу претензии. Но это не главное. Цель встречи — не критика и взаимные обвинения, а поиск выхода. Роль родителя сейчас посредническая: собирать предложения и вырабатывать компромиссные решения. Будьте на стороне ребенка. Не ругайтесь и не кричите. Даже если вы согласны с педагогом и считаете обвинения справедливыми, не спешите поддакивать и называть ребенка «горем луковым», с которым уже «все намучились». Покажите школьнику, что готовы поддержать его. Свои соображения выскажите ему наедине.

## **Не спорить по мелочам.**

Попросите ребенка наконец-то надеть обложку на учебник, если этого давно требует педагог. Это гораздо быстрее и проще, чем каждый раз конфликтовать и выслушивать назидания. В принципиальных вопросах тоже не следует «показывать учителю характер». Можно согласиться, покивать и пообещать следовать рекомендациям, а кое-что сделать по-своему. И нервы целы, и отношения между школьником и учителем восстановлены.

**Если у вас возникли трудности или не хватает ресурсов найти мудрое решение — обратитесь за помощью к школьному психологу или позвоните на Детский телефон доверия 8-800-2000-122**

# Как распознать признаки суицидального поведения у ребенка

Одна из первых фраз при обращении детей и подростков в службу Детского телефона доверия – **«Я больше не хочу так жить или не хочу жить больше».**

Часто за этими словами нет осознанного и принятого решения уйти из жизни, а пока это просто первые эмоциональные порывы от бессилия, непонимания, как справиться с трудной ситуацией в школе, в семье или группе сверстников. За каждой такой фразой стоит сильная эмоциональная боль, неопытность и незнание, что делать и как пережить то, что случилось. И многим детям трудно и страшно прийти к родителям с разговором об этом. Порой им кажется, что родители их не поймут, не придадут значение проблеме, сочтут это излишней драматизацией и привлечением внимания, попыткой уйти от трудностей в жизни и необходимостью выкладываться в учебе, а иногда им кажется, что родители будут еще сильнее переживать и контролировать их, поэтому скрывают и держат все в себе, из страха, что будет еще хуже, если они скажут. Часто они даже не знают, как вообще начать разговор об этом и чего ждать в ответ от взрослых, могут попытаться свести счеты с жизнью просто в подавленном состоянии и отчаянии.

**Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.**

**Как вовремя заметить эти знаки, понять, что ваш ребенок в опасном эмоциональном состоянии, и есть риск попытки суицида? Как успеть поддержать и помочь ему до того, как он может сделать этот страшный шаг?**

**Если вы заметили следующие изменения в настроении и поведении вашего ребенка, то ему нужна особая психологическая поддержка и помощь, чтобы избежать рисков для его жизни и здоровья. Вот на что следует обратить внимание и что может быть поводом для обращения к психологам телефона доверия для детей и родителей 8-800-2000-122.**

**Маркеры эмоционального состояния и поведения с потенциальным риском суицида:**

* Вы стали замечать, что ребенок выглядит заплаканным, слышали плач по ночам или видели слезы у ребенка, пришедшего из школы.
* Он стал замкнутым и отдалился от вас и от прежней компании друзей, перестал следить за своим внешним видом, выглядит отрешенным и равнодушным ко всему, в основном проводит время в одиночестве.
* Если резко снизился уровень его активности и энергии, он говорит вам: «я устал от всего», он будто показывает вам — «устал от жизни». Потерял интерес к учебе и равнодушен даже к ранее любимым предметам и занятиям, что подтверждают не только оценки, но и переживания учителей. Он будто стал тенью и просто функционирует, а не живет прежней жизнью, как раньше.
* Не дает внятного ответа на вопрос «Что с тобой происходит?» и отстраняется еще больше, отделываясь формальными фразами или словами «Тебе все равно не понять».
* Перестал высыпаться, выглядит встревоженным и нервным, срывается на вас.
* На теле появились царапины, шрамы, надрезы, ожоги.
* Его страничка в социальных сетях стала ограниченной и закрытой или он удалил многих друзей. Там появились посты депрессивного или агрессивного содержания. В истории поиска вы нашли запросы на тему суицида и смерти.
* Ребенок стал раздавать вещи, прощаться с кем-либо.
* Подросток стал шутить на тему смерти и собственного ухода из жизни.
* Стал рисовать в тетрадях или отдельных листах мрачные или агрессивные рисунки, символику смерти, репосты с фразами о смерти или бессмысленности жизни.
* Стал мало времени проводить в семье, и вы чувствуете, что он что-то скрывает и не искренен с вами.
* В его речи появились фразы с ярким окрасом обиды про бессмысленность бытия и выражения, что самоубийство — это лучший способ уйти от проблем, наказать всех, доказать, что «я не важен близким, меня не ценят», «чтобы никому не мешать» и «никто даже и не заметит, ведь я все равно никому не нужен».
* Могут проскакивать выражения агрессивно-обидчивого состояния — «что вы сделали бы, если бы я умер?», «вот умру, посмотрим как вы будете без меня», «как меня все достало, лучше сдохнуть, чем так жить», «с меня хватит».
* Если вы хвалите и отмечаете позитивные действия и успехи ребенка, он не только не придает этому значение, но и может даже обесценивать их.
* Может проявляться и выраженное чувство несостоятельности, стыда, неуверенности в себе. Негативные оценки себя, своей личности, будущего. Представления о себе, как о ничтожном, не имеющим права жить. О мире, как о месте потерь и разочарований. Неспособность видеть иные, кроме суицида, варианты решения проблем. Также этот синдром может маскироваться под нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью. Могут присутствовать резкие негативные высказывания о себе, своем теле, своих качествах: «Все равно я толстая, некрасивая, и никому не нужна», «меня никто не любит», «вы так говорите, потому что вы мои родители, а на самом деле я никому не нужен и ничего не умею», «скоро все закончится».
* Резко ухудшилось его физического состояние, появились головные боли, боли в животе, расстройства системы ЖКТ, перепады давления, снижения тонуса, психосоматические расстройства.

**Что важно сделать родителям, если вы заметили какие-либо из этих признаков:**

* Прежде всего, понаблюдайте за вашим ребенком и оцените степень опасности ситуации. На основе вышеописанных маркеров обсудите с другими членами семьи, какие изменения все заметили, поговорите с учителями, репетиторами, его друзьями, проанализируйте его странички в соцсетях, рисунки в тетрадях.
* Для начала дайте ему понять, что вы рядом. Это можно сделать простой фразой «я заметил (а), что в последнее время твое настроение изменилось, и ты немного отдалилась\отдалился. Не знаю, что у тебя произошло или происходит сейчас в жизни, я готова выслушать и поговорить о том, что тебя беспокоит, когда ты будешь готов. Обещаю не нападать с вопросами, а просто помочь разобраться в ситуации. Возможно, я смогу помочь, ведь и у меня тоже были очень трудные ситуации в жизни».
* Найдите спокойный момент, чтобы поговорить откровенно и начните разговор с не сложных вопросов для ребенка, которые часто им кажется своего рода допросом и попыткой контроля, а с более нейтральных: «Ты кажешься расстроенным чем-то. Что тебя расстроило сегодня?», «Мне вот на работе сегодня немного испортили настроение, и ты тоже вроде не в духе, как у тебя прошел день?», «Как ты сегодня? Сложно, наверное, было в школе, у тебя уставший вид. Что было сложного у тебя сегодня?»
* Поддержите ребенка и скажите ему, что вы рядом и готовы выслушать его без обвинений и наказаний, если у него сложная ситуация, и он попал в беду.
* Вместо формальных фраз «ой, сколько еще всего у тебя будет, это не стоит твоих переживаний, выкинь это из головы» поделитесь, как это было в вашей жизни и благодаря чему и кому вы смогли пережить различные трудности и испытания, снова довериться людям, любить и быть любимыми.
* Честно признайте и не отрицайте тот факт, что некоторое время вашему ребенку будет эмоционально трудно, и это абсолютно нормально.
* Ваш жизненный опыт и наглядный пример важнее и полезнее тысячи советов чужих людей. Просто помогите ребенку принять то, что с ним происходит и разберите ситуацию по формуле «Чего именно ты боишься, и чем тебе эта ситуация так неприятна? Что ты чувствуешь? Что можно сделать, чтобы с ней справиться или решить ее наилучшим образом? Как найти силы, чтобы справиться с ней? (возможный пошаговый план)».

Возможно, вашему ребенку потребуется вполне конкретный совет о том, как действовать дальше в сложившейся ситуации и как избежать ее ухудшения.

* Больше поддерживайте вашего ребенка в этот период, узнавайте, как у него дела не только в вопросах учебы, но в отношениях с ровесниками и учителями, насколько он выдерживает школьный стресс и нагрузки.
* Берегите ваши отношения от конфликтов и давления, сохраняйте баланс честности требований и привилегий, похвалы за достижения и критики за проступки и не сделанные обещания. Подростки особо чувствительны к теме справедливости и, прежде всего, они не выносят двойных стандартов, когда для того, чтобы «убраться дома и посидеть с братом или сестрой они уже взрослые», а для «прогулок вечером с друзьями и выбора одежды еще совсем малы». Они всегда отличат ваш искренний интерес и заботу о них от контроля и попытки переложить взрослые заботы на них.

**Если у вас появились даже незначительные сомнения и страхи, что вы не справитесь с этой ситуацией самостоятельно, вы всерьез беспокоитесь за вашего ребенка или вам нужно все обстоятельно обсудить с психологом и выработать возможный план действий для решения ситуации, то смело звоните в службу Детского телефона доверия, 88002000122**

**Разделите с психологами все сложности и переживания вашей семьи!**

**Детский телефон доверия – верный помощник родителям в воспитании детей.**