

Жизнь постоянно подтверждает истину, что человек не может жить на свете, если у него нет веры в себя и в свои силы, доверия к окружающему его миру (семье, друзьям, школе, стране).

В жизни каждого человека бывают трудные периоды, когда невозможно самому справиться с собственными переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации. Наверняка, твои сверстники или ты сам уже сталкивались с такими проблемами. Возможно, ты и сейчас находишься в трудном положении. Хорошо, если в эти тяжелые моменты рядом есть понимающий человек, готовый выслушать и помочь. Иногда бывает иначе — ты остаешься один на один со своей бедой, ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе.

Иногда ты не понимаешь, что происходит с тобой, тебе трудно понять, какие твои права нарушаются. Мир просто рушится вокруг тебя. С точки зрения закона это называется «трудная жизненная ситуация», в которой невозможно жить нормально и которую не можешь исправить сам. Твое положение может быть настолько тяжелым, что жить становится трудно, и в голову могут приходить различные мысли о том, как невыносимо такое существование.

Попав в сложную ситуацию, ты будешь самостоятельно искать решение и часто поступать опрометчиво. Эти решения могут привести тебя совсем не туда, куда бы ты хотел. Поэтому запомни: Если ты подвергаешься насилию в семье или школе... Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые... Если тебе предложили наркотики... Если тебе кажется, что весь мир против тебя... Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах... Если тебе кажется, что ты остался совсем один... Самое время обратиться к специалистам, которые могут понять тебя и помочь!

— *Ребята, что вы знаете о телефоне доверия?*

Расскажите о телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.

Отличительная черта уверенного в себе человека – способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход – анонимная помощь на телефоне доверия. Эта помощь в настоящее время очень популярна во всем мире. Начиная с 10-11 лет, ученики звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро.

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право

быть принятым, выслушанным и получить помощь. Человек может поделиться с консультантом телефона доверия любой беспокоящей его проблемой. Помощь на телефоне доверия всегда анонимна.

Совсем не обязательно сообщать консультанту фамилию, адрес, номер школы. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения. Обращаясь на телефон доверия, человек может получить интересующую его информацию. Каждый телефон доверия работает в своем определенном режиме - круглосуточно или по расписанию

Обратиться за помощью в трудной ситуации-
не значит проявить слабость.

Это шаг взрослого, сильного человека.

Ведь это нормально - доверять тем, кто хочет и может тебе помочь!

Дорогой друг!

Если ты оказался в сложной ситуации, твои права кем-либо нарушаются, на твои законные интересы посягают или у тебя назревает конфликт с законом, но ты не знаешь, как этого избежать, не отчаивайся! Не принимай скорых опрометчивых решений! Задай вопрос «виртуальному юридическому консультанту». Ответы юриста будут публиковаться на сайте с соблюдением анонимности, а кроме того - направляться на твой электронный адрес.

Если у тебя возникли вопросы, проблемы или просто сомнения в правильности принятого решения, обращайся за помощью!

<https://podrostok.edu.yar.ru/>

Интернет проект «Подросток и закон»

**ЕСЛИ
ТРУДНО -
ПРОСТО
ПОЗВОНИ!**



8-800-3504-050

Тебе страшно?

Тебя кто-то сильно обидел?

Такое случается с каждым.

Как с этим справиться?

Давай обсудим. Просто позвони.

Детские телефоны доверия

+7 (3952) 24-18-45

8-800-2000-122

Жители Иркутской области

могут проконсультироваться по любому вопросу, связанному с профилактикой наркомании, получить квалифицированную психологическую помощь о любых проблемах зависимости, телефонам «горячей линии»:

Телефон доверия полиции Иркутской области – 8(3952)216888

Служба круглосуточного телефона доверия по проблемам

наркозависимости Центра профилактики наркомании - 88003500095

Можно оставить сообщения о фактах хранения, изготовления, сбыта, рекламе и пропаганде наркотиков, организации и содержании наркопритонов.

По каждому факту будет проводиться проверка.

Дорогой друг!

если у тебя возникли вопросы
по проведению социально -психологического тестирования



**СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ТЕСТИРОВАНИЕ**

**Ты
сомневаешься???**



**Позвони и получи консультацию
по телефонам региональной горячей линии:
8(3952) 47-82-74, 8(3952) 47-83-54, 8(3952) 47-83-27,
89021716150, 89642161982
с 10.00 до 17.00(кроме субботы и воскресенья)**