**Уважаемые Родители!**

**«Доверие родителей – помощь детям»**

В жизни каждого человека бывают огорчения и неприятности. Мы, как родители, стараемся оградить наших детей от проблем и жизненных трудностей. Однако, несмотря на все наши усилия, дети постоянно сталкиваются с ситуациями, вызывающими сильные волнения и переживания. И поводов для этого у них действительно много: экзамены, несправедливое отношение, конфликты, расставания и т.д.

*То, что  взрослым может казаться незначительным и обыденным, для детей может оказаться настоящей трагедией*.

Почти  каждый родитель уверен, что попади его ребенок в сложную ситуацию, он в первую очередь придет к ним, однако исследования показывают, что это далеко не так. Иногда дети боятся последствий своих откровений, иногда они просто щадят чувства своих родителей.

*Можем ли мы помочь своим детям, если они не говорят, что произошло?*

Можем. Ребенку может быть очень полезна информация о том, где можно получить помощь.

**Телефон доверия 8 – 800- 2000 – 122**

А если мы сделаем это тактично, проявляя тепло и уважение к нему, то это не только укрепит наши отношения, но и сделает его более самостоятельным и ответственным за свою жизнь. Например, мы можем сказать*: «Я вижу, что то-то происходит в твоей жизни. Вижу, что ты не хочешь обсуждать это со мной. Я переживаю за тебя, хочу тебе помочь. Я думаю, что  много проясняется и становится легче, когда есть возможность обсудить свою проблему с кем то.  Хорошо когда это близкий человек или настоящий профессионал, например психолог. Я могу дать тебе телефон психологической службы. Я думаю, это точно не навредит.  Если же ты захочешь о чем то поговорить со мной, я всегда рядом».*

Профессиональные психологи, работающие на телефоне доверия, оценят эмоциональное состояние ребенка, помогут снять напряжение, установить доверительный контакт с окружающими его взрослыми, посоветует, как лучше поступить в трудной ситуации. Специалисты службы телефона доверия принимают звонки не только от детей, но и от воспитывающих взрослых.

*Родители могут позвонить на «телефон доверия», если:*

* отсутствует взаимопонимание с ребёнком;
* нужно лучше понять ребёнка, мотивы его поведения;
* ребёнок стал неуравновешенным, скрытным, рассеянным;
* ребёнок не уверен в себе, у него проблемы во взаимоотношениях со сверстниками;
* появились подозрения в употреблении подростком наркотиков, алкоголя и табака
* настораживает поведение ребенка – его грубость, раздражительность, агрессивность, конфликтность;
* ребёнок не хочет ходить в школу;
* многое другое.

При разговоре не обязательно представляться, рассказывать о том, где вы проживаете, в каком образовательном учреждении учится ваш ребенок. Ваш звонок носит анонимный характер, звонить можно круглосуточно и бесплатно. Консультанты общероссийского телефона доверия работают специально для Вас и ваших детей, и в любую минуту   готовы   поддержать  и помочь Вам!

*«Поможем детям говорить о своих переживаниях»*