

## Дорогие ребята, эта информация для Вас!

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

С 2010 года Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации реализуют Всероссийский проект **«Детский телефон доверия 8-800-2000-122»**, обеспечивающий предоставление экстренной психологической помощи по телефону детям и родителям.

Экстренную психологическую помощь детям и родителям обеспечивают 215 региональных служб Детского телефона доверия, работающих под единым общероссийским номером 8-800-2000-122 на территории 85 субъектов Российской Федерации.

- 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.
- 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.**
- 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.

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!

**Как решиться набрать телефонный номер и рассказать о сокровенном совершенно постороннему человеку?**

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Телефон доверия не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя, когда кто-то разделяет с тобой ношу, она действительно становится легче. Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.

***Отделение психолого-педагогической помощи государственного бюджетного учреждения «Волжский центр социального обслуживания населения»***

Отделение психолого-педагогической помощи работает с целью оказания помощи отдельным гражданам и семьям, временно оказавшимся в трудной жизненной ситуации: конфликтные ситуации (дома, в школе, на работе), ситуации развода, ситуации с принятием сложных решений.

*Основные направления работы:*

1. Диагностическая и коррекционная работа с детьми и подростками (индивидуальная и групповая)
2. Тренинги для родителей
3. Клубная работа для семей с детьми
4. Психолого-педагогическое консультирование (индивидуальное, групповое, семейное) граждан

5. Пропаганда общественного авторитета и значимости института семьи, материнства и детства, подготовка молодежи к семейной жизни и сознательному родительству.

### **Диагностическая и коррекционная работа с детьми и подростками:**

Подготовка к школе с психологической точки зрения: мотивация, усидчивость, память, внимание, мышление.

Коррекция поведения; зависимости от гаджетов; разрешение конфликтных ситуаций с педагогами и одноклассниками (буллинг); Профилактика агрессивности, девиантности, подросткового кризиса. Способы психологической помощи при подготовке к выпускным экзаменам и многое другое.

Предлагается диагностика профессиональной направленности личности перед выбором ВУЗА.

Участие в групповых занятиях по программе «Формула успеха», на которых научат ставить и добиваться поставленных целей на дальнюю и ближнюю перспективу, преодолевать трудности, правильно организовать и спланировать личное время.

Работает волонтерский отряд.

**Тренинги для родителей** «Как слушать ребенка и говорить с ним», «Братики и сестренки» (как правильно воспитывать детей – сиблиングов), тренинги направляемого ребенком взаимодействия. А тренингах родители получают ответы на вопросы: Как воспитывать здорового ребенка, гармонично сочетающего в себе физический и психологический аспекты? Как наладить контакт с детьми?

### **Клубная работа для семей с детьми:**

Одна из эффективных форм взаимодействия с семьей, где родители, общаясь друг с другом и со специалистами, могут получить ответы на возникающие у них вопросы, совместно преодолевать трудности.

Клуб семейного общения «Капелька» для семей с детьми до 3-х лет (на заседаниях клуба молодых родителей информируют об особенностях развития ребенка на разных возрастных этапах, учатся справляться с ранними кризисами и капризами без насильственных методов воспитания)

Клуб семейного общения «Радуга», Клуб «Планета Семья» для семей с детьми от 9 лет. Задачи: помочь родителям и детям овладеть способам конструктивного общения друг с другом, умение адекватно реагировать в конфликтных ситуациях. Повышение уверенности родителей в решении социально-психологических проблем.

Клуб для родителей из замещающих семей «Мы вместе», «Родительский клуб», членами которого являются родители детей с ограниченными возможностями здоровья.

На заседаниях «Родительского клуба» организуются встречи с представителями организаций и учреждения города, обсуждаются общие проблемы, связанные с реабилитацией детей, получением услуг оздоровления, проводятся лектории для родителей, индивидуальное консультирование родителей по вопросам психолого-педагогической работы, совместные праздники для детей и родителей. Заседания проходят ежемесячно.

Результат работы клубов - повышение психологической культуры родителей, улучшение детско-родительских отношений, расширение социальных связей, создание благоприятных условий для развития и личностного роста детей. Развитие навыков организации досуга семьи, способствующего развитию детей в соответствии с их возрастными потребностями.

Специалистами отделения реализуются мероприятия, направленные на оказание помощи в социализации детей.

**Психолого-педагогическое консультирование граждан** (индивидуальное, групповое, семейное). Направлено на создание условий для устранения причин, обстоятельств, вызвавших трудную жизненную ситуацию.

Для старших подростков и молодых людей предлагается кризисное консультирование по вопросам взаимоотношений со сверстниками, с любимым человеком, при подготовке к ответственному экзамену, соревнованиям, собеседованию.

**Пропаганда общественного авторитета и значимости института семьи, материнства и детства, подготовка молодежи к семейной жизни и сознательному родительству.**

Доabortное консультирование в рамках работы семейно-консультативных пунктов.

Профилактика отказов от новорожденных - работа организована в рамках межведомственного взаимодействия с медицинскими учреждениями города. При наличии угрозы отказа от новорожденного ребенка, психологи выезжают по месту пребывания женщины и выясняют мотивы отказа от ребенка для оказания всей возможной помощи.

Работа с молодоженами и молодыми парами, собирающимися узаконить отношения – на консультациях молодые пары могут получить знания о том, как строить семейные отношения, как правильно находить выход из сложных семейных ситуаций.

Как к нам попасть?

Предоставление социальных услуг осуществляется специалистами в соответствии с требованиями Федерального закона № 442 -ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в РФ». Оказание социальных услуг получателям социальных услуг осуществляется с учетом их индивидуальных потребностей, указанных в индивидуальной программе предоставления социальных услуг. Выдает такую программу ГКУ «ЦСЗН по городу Волжскому», адрес ул. Кирова 17. Обратиться в Центр социальной защиты для получения решения о признании гражданина нуждающимся в социальном обслуживании могут совершеннолетние граждане, в отношении несовершеннолетних в Центр социальной защиты обращаются законные представители.

Дети до 18 лет, члены семей, воспитывающих детей-инвалидов и члены замещающих семей обслуживаются бесплатно. Бесплатно можно получить в отделении срочные социальные услуги.

Территориально отделение располагается в старой и новой части города. Карбышева, 82 тел 27-147-11 и ул. К Нечаевой, 4 тел 56-85- 25

Заведующий отделением

Мигелёва Полина Валерьевна

27-14-11

Платные услуги по психологическому консультированию можно просмотреть на сайте <https://www.b17.ru/>