



ДНЕВНИК ОБРАЗОВАНИЯ

РЕДАКТОР ВЫПУСКА
ЕКАТЕРИНА ДВОРЕЦКАЯ

– Моё мнение расходится с мнением моей мамы. Она не одобряет моего выбора учебного заведения и считает, что мои занятия музыкой – это несерьёзно. И мне очень больно это слышать. А главное, я не понимаю, как лучше было бы поступить в подобной ситуации? (Н., 16 лет)

– Мне симпатичен мальчик в школе. Раньше мы нормально общались, а когда он мне начал нравиться, я стала его стесняться. Не знаю, как себя вести рядом с ним. (А., 12 лет)

– Собираюсь после 9-го класса уходить из школы. Но потом нужно ведь куда-то поступать. И я не знаю, на кого учиться и кем мне быть. Меня абсолютно ничего не интересует, ничего не нравится. Я просто ни в чём не вижу смысла. Меня ничего не вдохновляет. Я не знаю что мне делать, к кому обратиться. (Л., 14 лет)

– Ещё год назад со мной общались многие ребята в классе. Всё было хорошо. Этим летом я провела каникулы у бабушки. Когда приехала мама, она меня не узнала. Я поправилась на 13 килограммов. Я и раньше не была худой, но теперь я очень полная. Мне кажется, что ребята стали меньше со мной общаться. Я стесняюсь подходить к ним. Кто-то из мальчишек назвал меня «толстуха». Было очень обидно. Не знаю теперь, как и в школу ходить. (С., 12 лет)

– Я недавно узнала, что мои родители больше не будут жить вместе. Так сказала моя мама. Она сказала, что они разводятся. Я очень переживаю из-за этого. Мне казалось, что всё у нас хорошо. Они, конечно, ссорились и раньше, но сейчас стали ссориться чаще. Может быть, я в чём-то виновата. Я не хочу, чтобы родители развелись... (К., 14 лет)



АННА ОВЧИННИКОВА (МБОУ «СОШ №12»)

ТЕБЯ СЛЫШАТ! ТЕБЯ ПОНИМАЮТ!



АНГЕЛИНА ПРОХОРОВА (МБОУ «ЛИЦЕЙ №5»)



ВИКТОРИЯ КОРНЮШИНА, ВАЛЕРИЯ УГРЮМОВА (МБОУ «СОШ №3»)



УЛЬЯНА КРЮКОВА (7«А» КЛАСС, ГИМНАЗИЯ №18)



НАША СПРАВКА

ЕВГЕНИЯ КАЛИНИНА

- Заведующая отделом психологии образования МБУ ДПО «УМОЦ»
- Педагог-психолог

Не каждый подросток решается прийти за помощью к родителям, учителю, психологу. В переходном возрасте тяжело показать свою уязвимость, открыть душу. Подростки часто считают, что никто из ближайшего окружения не в состоянии понять их переживания. И невероятно важно, чтобы в кризисной ситуации они не оставались один на один со своими проблемами. С 2010 года в России работает линия детского телефона доверия. Номер **8-800-200-0122** действует в боль-

шинстве регионов страны, в том числе и в Подмосковье. За это время линия приняла уже более девяти миллионов звонков. В любое время суток дети, подростки и их родители могут бесплатно получить психологическую помощь, поддержку.

О том, как в Королёве информируют подростков о Всероссийском детском телефоне доверия, мы побеседовали с заведующей отделом психологии образования МБУ ДПО «УМОЦ», педагогом-психологом Евгенией Калининой.

– **Евгения, расскажите, пожалуйста, что такое детский телефон доверия? В чём его польза?**

– Далеко не каждый ребёнок, особенно подросток, готов идти к психологу. Да и ситуации бывают разные. Например, ситуации физического или сексуального насилия. Чаще всего в таком случае ребёнок испытывает чувство стыда, вины. Ему крайне тяжело говорить об этом. Телефон доверия работает, основываясь на принципах анонимности и конфиденциальности. Ребёнок понимает, что его не видят во время разговора. Никто не узнает, о чём он расскажет. В такой ситуации легче проговорить всё, что беспокоит. Тем самым снимается сильнейшее напряжение, которое иначе ребёнок носил бы в себе. Если его не снять, то это может вылиться в импульсивный, необдуманный поступок: уход из дома, серьёзные случаи хулиганства и правонарушения. Есть дети, у которых включаются механизмы аутоагрессии (причинение себе физического и психологического вреда). Звонок на телефон дове-

рия – это та спасительная соломинка, которая поможет удержаться. Это первый шаг, позволяющий наладить самоконтроль и помочь себе самому.

– **Но ведь есть ситуации, которые требуют длительной помощи. Не всё решается одним звонком...**

– Не всё... И в этом смысле телефон доверия можно сравнить со скорой помощью. Речь идёт об экстренном вызове. Помощь нужна здесь и сейчас. Но это не отменяет последующих действий. Часто на линию телефона доверия подростки звонят ночью, когда чувствуют себя особенно одиноко. Если специалист выявляет, что ситуация тяжёлая, он не только выслушает, но и расскажет подростку, где ещё он может найти помощь и поддержку.

– **Как школьники Королёва узнают о том, что существует бесплатный Всероссийский детский телефон доверия?**

– Педагоги-психологи образовательных организаций и психолого-логопедического центра (МБУ ДПО «УМОЦ») нашего города регулярно проводят тематические беседы, на которых рассказывают школьникам о телефоне доверия. Бывают интересные отклики, когда, спустя какое-то время, мы вновь приходим в тот же класс: некоторые дети говорят, что они уже звонили на телефон доверия и им помогли. Они не стесняются в этом признаваться, так как чувствуют себя в безопасности. Звонившие убедились, что их выслушали, помогли и никому об этом не рассказали. Однажды ребёнок сказал, что звонил, но там было занято, и он положил трубку. Его одноклассник тут же

заметил: «Так почему же ты не перезвонил? В этом же нет ничего страшного». Ещё в Королёве ежегодно проходит конкурс рисунков «Телефон доверия». Участники – ученики городских школ. На рисунках и плакатах ребята изображают детей и их родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Плакаты наглядно объясняют: обратившись за психологической помощью, гораздо легче найти выход из любой ситуации.

Трудности и неприятности периодически возникают в нашей жизни. Однако это не повод поддаваться панике или унынию. Просьба о помощи – не слабость, а признак заботы о себе. Если у вас не хватает внутренних ресурсов найти решение, обратитесь за помощью!

СЛУЖБЫ ГОРОДА КОРОЛЁВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАБОТУ С ДЕТЬМИ:

- Отдел по делам несовершеннолетних и защите их прав (ОДН) администрации г. Королёва; тел.: 8-495-516-5703, 8-495-516-0099
- Комитет образования. Школьный отдел; тел. 8-495-516-5828
- Психологическая служба МБУ ДПО «УМОЦ»; тел. 8-495-516-5393
- Круглосуточный телефон горячей линии Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав 8-903-100-4909
- Участковая социальная служба г. Королёва; тел. 8-495-512-1325