

## Детский телефон доверия

По мере взросления каждый человек сталкивается с новыми для себя обстоятельствами, ситуациями и чувствами, с которыми бывает сложно разобраться. Влюбленность, ссора с друзьями, конфликт в школе, ошибка у доски, неловкая ситуация... Случается, что окружающие не воспринимают эти переживания всерьез. Взрослые, отталкиваясь от своего жизненного опыта, могут считать их смешными или неважными: «все пройдет, потом про это и не вспомнишь», «вырастешь и поймешь», «это не стоит твоего внимания, забудь» и т. д.

К кому обратиться со своими переживаниями?

В идеале, конечно, все-таки поговорить с родителями. Попробуй начать разговор не с фраз «меня никто не понимает» и «вы не умеете слушать», а с чего-то подобного: «на меня столько навалилось, мне сложно...» или «я очень переживаю, мне нужно поговорить с кем-то, чтобы во всем разобраться». Такой подход поможет привлечь внимание к твоим проблемам.

Однако, если ты не хочешь обращаться к родителю, к школьному психологу, например, потому что боишься, что кто-то из одноклассников или учителей увидит, как ты заходишь в его кабинет, всегда остаются доступными следующие варианты:

Детский телефон доверия 8-800-2000-122.

Принципы работы детского телефона доверия:

- Анонимно
- Круглосуточно,
- Бесплатно
- Конфиденциально
- Профессионально

Использованы материалы с сайта: <https://telefon-doveria.ru/nevazhnye-perezhvaniya-s-ke-m-podelitsya/>

2020-2021 учебный год

[Информационные материалы от педагога-психолога](#)

[Подготовка к экзаменам \(советы психолога\)](#)

2019-2020 учебный год

[Информация для родителей](#)

[Информация для учащихся](#)

[Информация для учителей](#)

2018-2019 учебный год

[Тренинг для старшеклассников «Как справиться со стрессом на экзамене?»](#)

[Тренинг. Психологическая подготовка к ЕГЭ](#)

[Конспект урока по психологии для учащихся 9-х классов на тему: «Как бороться со стрессом в период экзаменов»](#)

[Советы и рекомендации родителям Как помочь детям справиться со стрессом во время экзаменов](#)

2017-2018 учебный год

[Персональный сайт педагога-психолога](#)

[Информация для родителей](#)

[Информация для учащихся](#)

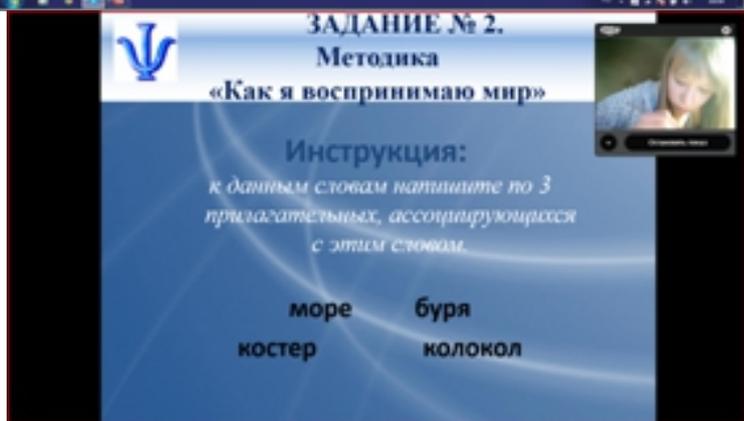
[Информация для педагогов](#)

[Подготовка к олимпиаде](#)

[Методические и игровые приёмы развития толерантности у детей младшего школьного возраста](#)

[Памятка «Выход из конфликтной ситуации»](#)

Продолжаем онлайн - занятия с психологом. В октябре 2015 года учащимся были предложены занятия по сети Интернет на темы: «Конфликты и пути их преодоления», «Изучаем индивидуальные особенности». В занятиях приняли участие учащиеся 9Б класса. Подготовила и провела занятия педагог-психолог Н.Н. Мельникова.



Министерство образования Нижегородской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей «Детский оздоровительно-образовательный центр  
Нижегородской области  
«Дети против наркотиков»

### **БЛАГОДАРНОСТЬ**

*Мельниковой Натальи Николаевне,  
педагогу – психологу МБОУ «СОШ № 10»  
г. Сарова*

за участие в областном конкурсе для педагогов  
на лучшую методическую разработку  
по профилактике асоциального поведения обучающихся  
**«Здоровые дети – наше будущее»**  
2013-2014 учебный год

Директор ГБОУ ДООЦ НО

С.Г. Рудакова

[Благодарность от администрации УУД Детского оздоровительно-образовательного центра «Дети против наркотиков» классника](#)  
[Восстановление БГЭ документ](#)