

Принципы работы

«Детского телефона доверия»:

- звонок с любого мобильного или стационарного телефона бесплатный.
- ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные;
- абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется;
- содержание беседы не записывается и не передается другим людям;
- консультантами работают специалисты, прошедшие профессиональную подготовку.

Если ты всё-таки не осмелишься позвонить, то можешь зайти на

Сайт <https://telefon-doveria.ru/>

На сайте ты сможешь узнать:

- С какими вопросами можешь обратиться ты;
- С какими вопросами обращаются твои сверстники;
- С какими вопросами звонят родители;

Здесь же ты можешь прочитать ответы специалистов на те вопросы, которые уже задавали.

Может в этих ответах ты найдешь и свой ответ, который хотел получить?

А также на сайте ты можешь написать своё сообщение в чат.

Ответ психолога ты получишь незамедлительно.

И ещё телефон доверия
в социальных сетях:

- **«ВКонтакте»**

<https://vk.com/tel8800200122>

- **«Одноклассники»**

<https://ok.ru/group/54285096386659>

- **Facebook**

<https://www.facebook.com/telefondoveria88002000122/>

**Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей**

8-800-2000-122



**Телефон доверия –
что можно доверить?**



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 откровенничать с друзьями или близкими.

В таких ситуациях каждый может позвонить на телефон доверия и обсудить свои проблемы, посоветоваться. Детский телефон доверия создан для того, чтобы:

- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, и т. д.;
- содействовать в разрешении внутрисемейных проблем;
- ознакомить людей со способами и средствами преодоления жизненных трудностей;

- развивать их способность понимать свое эмоциональное состояние и управлять им.

Детский телефон доверия дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации.

Опасаясь, что не поймут?

В жизни бывают ситуации, когда делаясь своими проблемами с близкими, человек получает осуждение и упреки. Психолог-консультант выслушает без осуждения, вместе вы подумаете, как быть дальше. Если понадобится дальнейшая помощь, специалист порекомендует, куда можно обратиться.



Как осмелиться позвонить на Телефон доверия?

В таких случаях самое главное решиться набрать номер и, услышав голос, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов. Можно прямо рассказать о том, что тебя беспокоит,

либо от лица друга (подруги) пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим.

По каким вопросам можно звонить на «Детский телефон доверия»?

Темы обращений могут быть самыми разными, например:

- очень нравится девочка или мальчик и хочется как-то привлечь ее (его) внимание;
- произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим возникли страх и тревога;
- в школе проблема с учителями;
- конфликты и непонимание с родителями;
- ссора с другом (подругой);
- не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
- возникла безвыходная ситуация.

По этим и многим другим волнующим вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.