

**На телефоне доверия  
каникул не бывает!**

Если:  
ты переживаешь, обижаешься, боишься  
ты поссорился с другом и расстроен  
тебе сложно...



## **О детском телефоне доверия 8-800-2000-122**

Детский телефон доверия 8-800-2000-122 создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях. С 2010 года он принял уже более 10 млн звонков. Звонок бесплатный и анонимный.

### **✓ Кто может позвонить?**

Любой **ребенок** и **подросток**, который столкнулся с любой проблемой или **родитель** (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

### **✓ Платный ли звонок?**

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

### **✓ Когда можно звонить?**

Детский телефон доверия работает круглосуточно, а значит вы можете позвонить в любое время.

### **✓ Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?**

Анонимность и конфиденциальность – основные принципы телефона доверия. Можно не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера, и о твоём звонке никто и никогда не узнает. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков – ты можешь довериться специалистам, назвать себя и свой адрес.

### **✓ С какими проблемами обращаются?**

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- ✓ Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками – друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, меня обижают, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.).
- ✓ Проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им не до меня никакого дела или наоборот – меня опекают; не разрешают мне гулять/дружить с кем-то; заставляют поступать в институт, который мне не нравится; постоянно меня ругают и т.п.).
- ✓ Проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.).
- ✓ Тревожные ситуации и звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации и тд).

**А также вы можете обратиться к педагогам-психологам**

**МОУ Школа с. Белоярск:**

8-904-88-74-886 – Зелко Людмила Ивановна

8-951-98-93-973 – Филиппова Евдокия Даниловна

