



Детский телефон доверия

**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 нет возможности или желания делиться переживаниями с друзьями или близкими.

Вы можете позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

**Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка - звоните по
Телефону доверия:**

8-800-2000-122

круглосуточно, бесплатно, анонимно.

Детский телефон доверия создан, чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.

Детский телефон доверия нужен для того, чтобы оказывать помощь в разрешении следующих трудностей:

- конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, и т.д.;
- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им;

Принципы работы Детского телефона доверия:

- ❖ никто не обязан называть себя и сообщать свои личные данные;
- ❖ вы можете назваться любым именем или вообще никакое не сообщать;
- ❖ телефонный номер абонента не фиксируется;
- ❖ содержание беседы не записывается, и не передается другим людям;

По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?



- Не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Кто-то обижает, бьет (на улице, дома).
- Ссора с другом (подругой); как быть дальше?
- В школе проблема с учителями
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Переживание из-за оценок
- Есть какой-либо страх: высоты, темноты, выступлений.



По этим и по многим другим волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам [Детского телефона доверия](#).

Что мешает тебе позвонить?

- **Недостаточно информации о профессии и работе психологов?**

Психолог — это специалист, который может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации.

Часто люди не видят разницы между психологией и психиатрией. А она есть, и очень значительная. Психиатр работает с психическими заболеваниями и лечит медикаментами. Психолог работает со здоровыми людьми, попавшими в трудную ситуацию и испытывающими тяжелые чувства в связи с этим.

- **Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?**

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях. Но иногда у друзей может не хватать опыта, знаний, чтобы помочь. Или просто именно сейчас нет возможности поговорить с друзьями



- **Ты считаешь, что должен сам справиться со всем?**

Если ты знаешь и можешь самостоятельно разрешить ситуацию — это здорово. Но также нормально, что иногда люди чувствуют себя запутавшимися и не знают, как быть дальше. Юрист помогает решить правовые вопросы. Стоматолог лечит зубы. Никто не может знать и уметь всего. Но важно знать, куда обратиться за помощью, чтобы разрешить вопрос.

- **Опасаешься, что Тебя не поймут?**

Психолог-консультант на Телефоне доверия готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает, и поддержит.

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

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... А дальше консультант тебе поможет продолжить беседу...

