

Телефон доверия не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя когда кто-то разделяет с тобой ношу, она действительно становится легче. Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.



**В жизни всякое может случиться,  
Наш телефон тебе пригодится**



## **Памятка-оповещения для несовершеннолетних о работе детского телефона доверия**



**Просто позвони! :)**

**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.

У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать 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 для того, чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.

*Детский телефон доверия* нужен для того, чтобы:

- ❖ 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;

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



Принципы работы Детского телефона доверия:

- ❖ ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные;
- ❖ у консультанта часто бывает псевдоним, абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется;
- ❖ содержание беседы не записывается, и не передается другим людям;
- ❖ уважение к каждому позвонившему как к личности;
- ❖ консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.



### **По каким вопросам можно обратиться к специалисту**

#### *Детского телефона доверия?*

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидели в школе (на улице, дома).
- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Ссора с другом (подругой). Как быть дальше?
- Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- В школе проблема с учителями.
- 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?
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

По этим и по многим другим волнующим тебя вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия. Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь,

что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог на Телефоне доверия выслушает тебя, и вместе вы найдете выход.

#### *Опасаешься, что Тебя не поймут?*

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда, делаясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог-консультант на Телефоне доверия готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает, и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для решения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия готовы оказывать ее тебе столько, сколько нужно, или порекомендуют к каким специалистам можно обратиться.