

**Принципы работы  
«Детского телефона доверия»:**

- ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные;
- абонент может называться 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.

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

**8-800-2000-122**



**ПОМНИТЕ:**

Безвыходных ситуаций не бывает!

Победа останется за вами!



Знай, что теперь не один ты,

Ниточка помощи есть,

Тревоги и грусти моменты

Поможем преодолеть!

**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.

***Опасаешься, что не поймут?***

В жизни бывают ситуации, когда делаясь своими проблемами с близкими, человек получает осуждение и упрёки. 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;
- друг курит (употребляет алкоголь или наркотики), как помочь ему избавиться от этой зависимости, к кому обратиться за помощью?;
- возникла безвыходная ситуация.

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