



## ДОРОГИЕ РЕБЯТА, ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАС!

Любой человек может столкнуться в своей жизни со сложной ситуацией. Хорошо, когда можно найти необходимую поддержку в семейном кругу, поделиться переживаниями с родителями, братом или сестрой, рассказать о своих трудностях другу или подруге. Но бывает так, что даже с самыми близкими не хочется или даже невозможно обсуждать то, что беспокоит, тревожит, пугает. В таких случаях могут помочь специалисты Телефона доверия.

### ЕСЛИ ВАМ ПЛОХО, ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОДДЕРЖКА, – ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

**8 (800) 2000-122** – Всероссийский детский телефон доверия.

**8 (800) 600-31-14** – горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации.

**8 (495) 624-60-01** – детский телефон доверия ФГБОУ ВО МГППУ.

**АНОНИМНО. БЕСПЛАТНО. КРУГЛОСУТОЧНО.**

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

#### Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:

- оказывать поддержку, когда потеряно «внутреннее равновесие»;
- способствовать снятию напряжения, уменьшению беспокойства и страхов, стабилизации состояния в сложных ситуациях и ситуациях кризиса;
- 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 о способах и средствах преодоления жизненных трудностей.

#### Принципы работы Детского телефона доверия:

- анонимность: ни тот, кто звонит, ни тот, кто консультирует не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; у консультанта часто бывает псевдоним, вы тоже можете назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется; содержание беседы не записывается и не передается другим людям;
- уважение личности каждого позвонившего;
- консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.

#### По каким вопросам можно обратиться на Детский телефон доверия

- Когда чувствуешь тревогу, беспокойство, страх, растерянность, не понимаешь, что вокруг происходит.
  - Произошло что-то, что нарушило внутренний баланс.
  - Больше не с кем поговорить о том, что беспокоит.
  - Когда 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.
  - Тебе кажется, что родители тебя не понимают.
  - 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?

#### ЧТО МЕШАЕТ ТЕБЕ ПОЗВОНИТЬ?

##### Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях. Когда у тебя что-то болит, твои близкие готовы помочь тебе советом по поводу того, как снять боль. Тебе действительно могут помочь их рецепты, но все-таки лучше обратиться к врачу. В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь тебе советом, но не всегда родители могут оказаться рядом. Тогда можно обратиться к психологу.

Психолог поможет тебе разобраться в себе, и найти самый лучший вариант решения проблемы.

##### Ты считаешь, что справишься и со своей проблемой?

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.

### **ТРУДНО РЕШИТЬСЯ НАБРАТЬ ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР И РАССКАЗАТЬ О СОКРОВЕННОМ СОВЕРШЕННО ПОСТОРОННЕМУ ЧЕЛОВЕКУ?**

В первую очередь, просто возьми телефон и набери номер Телефона доверия. Услышав голос оператора - поздоровайся. Дальше есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит. Либо от лица своего друга (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Телефон доверия не обещает своим абонентам мгновенного избавления от бед, хотя, когда кто-то разделяет с тобой ношу, она действительно становится легче. Также важно, что психолог-консультант на Телефоне доверия, готов принять тебя таким, какой ты есть.

### **ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**8 (800) 2000-122** - Общероссийский детский телефон доверия.

**8 (800) 600-31-14** - горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации.

**8 (495) 624-60-01** - детский телефон доверия ФГБОУ ВО МГППУ.