

## 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 не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

**У Вас есть возможность 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.**

**[www.telefon-doverya.ru](http://www.telefon-doverya.ru)**

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:**

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;

### **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](#).

### **Что мешает тебе позвонить?**

На то бывают разные причины, рассмотрим некоторые из них:

- ***Нет четкого представления о профессии и работе психологов***

Так кто же такой психолог, чем занимаются психологи и как они могут помочь?

Психолог — это специалист, который помогает людям решать их личные проблемы и трудности, он 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. Наука психиатрия занимается изучением различных душевных заболеваний – депрессия, тревога, неврозы и др. Психиатр – это доктор, который лечит заболевания медикаментами.

Главное отличие психологии от психиатрии заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями от нормальной работы психики и занимается их лечением, а психология помогает нормальному человеку со здоровой психикой определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

- ***Не знаешь, по каким проблемам консультируют психологи Детского телефона доверия?***

Существует достаточно много проблем, с которыми обращаются к психологу-консультанту по телефону. Большинство из них изучает наука психология.

Вот некоторые из них:

взаимоотношения со сверстниками;

проблемы в отношениях детей и родителей;

детские страхи;

трудности в учебе;

процесс переживания травмы или потери;

проблемы зависимости от компьютерных игр, табака, алкоголя, наркотиков и др.;

нарушения прав ребенка (в том числе в случаях насилия).

- ***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.

Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе, и найти самый лучший вариант решения проблемы.

Есть такие личные переживания, которыми не хотелось бы делиться с родными или друзьями по той или иной причине. Например, ты не всегда станешь обсуждать свои семейные проблемы с друзьями. Но это тебя беспокоит, и заставляет тревожиться.

- ***Ты считаешь, что сам справишься 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 делись 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.

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

В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться... 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, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. 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. Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения и найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.



Консультантам Детского телефона доверия поступают разные звонки — звонки-розыгрыши, молчаливые звонки, когда позвонивший не решается начать разговор, звонки по серьезным личным проблемам и другие.

Даже если у тебя случаются минуты слабости, мы всегда рады  
поддержать и помочь.