

Детский телефон доверия оказывает экстренную психологическую помощь детям и подросткам, которые находятся в трудной жизненной ситуации и не знают, что им делать дальше, как жить.

Единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122** (звонок бесплатный).

Принципы работы детского телефона доверия:

- ✓ Звонок анонимный. Психолог не спросит у тебя фамилию, номер школы и место работы родителей. Можно не называть своего настоящего имени и придумать псевдоним.
- ✓ Беседу и номер твоего телефона не записывают. Никто и никогда не узнает о звонке.
- ✓ Психолог не будет тебя ругать, осуждать и учить жизни, он относится с уважением к каждому ребёнку, который позвонил, и старается помочь всем.
- ✓ Звонить можно столько раз, сколько понадобится, в любое удобное время.
- ✓ Звонок бесплатный.

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда, делаясь своими проблемами с родными и друзьями, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они 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 другая помощь, психологи порекомендуют, к каким специалистам можно обратиться.

По каким вопросам можно позвонить:

1. Непростые отношения в семье, психологическое и физическое насилие со стороны родителей, отсутствие понимания, доверия, чувства безопасности дома.
2. Конфликты в школе с одноклассниками и учителями, травля, в том числе в Интернете.
3. Потеря интереса к учёбе, страх перед экзаменами.
4. Попадание в безвыходную, на первый взгляд, ситуацию.
5. Ссора с другом (подругой).

6. Трудности во взаимоотношении с представителями противоположного пола, проблемы в личной жизни, несчастная любовь.
7. Наркотическая, алкогольная, химическая, токсикологическая зависимость.
8. Негативное эмоциональное состояние (страшно, обидно, одиноко, грустно, больно и т.д.).
9. Если возникли вопросы о ценности собственной жизни и её смысле, если ты умышленно рискуешь жизнью и здоровьем, если периодически возникают мысли о смерти – это повод срочно позвонить и поговорить с психологом. Не откладывая!
10. Любая проблема, о которой неудобно, стыдно рассказать другу, родителям, учителям, врачам.

Звонок на телефон доверия не решит проблему мгновенно, не избавит от беды. Но каждого позвонившего внимательно выслушают, разделят его ношу. Тебе сразу станет легче. Кроме того, психолог-консультант может объяснить причины попадания в тяжёлую ситуацию, подсказать, как самостоятельно найти выход из неё, к кому можно ещё обратиться за помощью.

Начать разговор с незнакомым взрослым человеком и внятно рассказать о том, что волнует, трудно, но возможно. Помните, что психолог настроен к тебе доброжелательно. Он хочет помочь. Он задаст уточняющие вопросы, внимательно выслушает и поддержит во время беседы.

- Наберите номер телефона, поздоровайтесь.
- Если сможете, расскажите о проблеме от своего лица.

Можно пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим. Ведь говорить о ситуации постороннего человека часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Что делать, если при первом звонке тебе не стало легче, ты не увидел выход из своей ситуации? Надо позвонить ещё! Каждый раз ты будешь общаться с другим психологом. У всех специалистов – разный стиль работы, разный опыт, и это позволит посмотреть на твою ситуацию с разных точек зрения. Второй, третий звонок может оказаться более удачным, чем первый.

Попробуй, ты можешь звонить сколько тебе нужно.

У детского телефона доверия есть свой сайт <https://telefon-doveria.ru> На нем собрана вся информация о детском телефоне доверия: что это за служба; с какими вопросами можно звонить; описаны часто встречающиеся трудные ситуации в жизни.

А ещё на сайте есть советы, которые помогут:

1. Как стать более уверенным в себе.
2. Как стать лидером.
3. Как тренировать силу воли.
4. Как найти своё дело в жизни.
5. Как перестать комплексовать из-за своей внешности.
6. Как защищать свои границы.
7. Как научиться разбираться в людях.
8. Как справиться с одиночеством.
9. Как стать самостоятельным.
10. Как противостоять стадному чувству.

Ответственный за выпуск *Я. Ю. Гавриш*
Составитель *Е. Ю. Рекун*

Министерство культуры
Иркутской области
Иркутская областная детская
библиотека им. Марка Сергеева

Ты не один, мы вместе



Памятка для детей

Иркутск
2023