

*Ежегодно 17 мая во всем мире
отмечается Международный день
детского телефона доверия.
В России такой телефон
тоже работает.*

Дорогие ребята!

Некоторые из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не понимают, к кому обратиться за помощью и поддержкой. Хорошо, когда в семье царит взаимопонимание и есть возможность поделиться своими переживаниями с родителями, братом, сестрой или другими родственниками. Некоторые тайны можно доверить другу или подруге.

Но бывают такие ситуации, о которых не хочется или трудно рассказывать друзьям или близким. Бывает так, что совершенно чужому человеку намного легче раскрыться и излить душу. Иногда оказываешься один на один со своими проблемами.

Тогда можно позвонить по телефону доверия, анонимно и безопасно, и поговорить обо всём, что волнует.

Никто не попросит назвать имя, фамилию, место учёбы, адрес. Человек рассказывает о себе только то, что считает нужным. Никто посторонний

никогда и ни при каких обстоятельствах не узнает содержание беседы. Консультанты телефона доверия в разговоре не навязывают собственных мнений, не диктуют условия, а лишь помогают понять проблему, устранить причину душевного дискомфорта и найти выход из сложившейся ситуации. А выход есть всегда!

У каждого ребёнка в России есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

Детский телефон доверия создан, чтобы ребёнок в трудный для него момент мог обратиться за помощью, посоветоваться.

Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:

- оказывать помощь в разрешении сложных ситуаций, например: конфликты в семье, школе, личные проблемы и т. д.;
- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- информировать позвонившего о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать ребёнку понять своё состояние, снизить тревогу.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту детского телефона доверия:

- ✓ когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях;
- ✓ когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться;
- ✓ родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание;
- ✓ попал в безвыходную, на первый взгляд, ситуацию;
- ✓ обидели в школе (на улице, дома);
- ✓ ссора с другом (подругой);
- ✓ произошёл конфликт с кем-то из старших, и тревога не покидает тебя;
- ✓ в школе проблемы с учителями;
- ✓ очень нравится девочка или мальчик, но ты не знаешь, как привлечь её (его) внимание;
- ✓ какую профессию выбрать и кем стать в будущем;
- ✓ друг курит (употребляет алкоголь или наркотики). Как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

По этим и по многим другим волнующим вопросам можно обратиться к специалистам детского телефона доверия.

Принципы работы детского телефона доверия:

- ни консультант, ни тот, кто звонит (абонент), не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные;
- позвонивший может назваться любым именем или вообще не сообщать его;
- телефонный номер абонента не фиксируется;
- содержание беседы не записывается и не передаётся другим людям;
- консультант уважительно относится к каждому позвонившему;
- консультант не будет осуждать, стыдить, упрекать, смеяться, ругаться;
- консультант реально может помочь детям и взрослым решить их проблемы.



Ребята!

Если тяжело на душе, если нужна психологическая поддержка – звоните по телефону доверия 8-800-2000-122
круглосуточно, бесплатно, анонимно

Детский телефон доверия даёт возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации

Изображения созданы при помощи нейросети Kandinsky. URL: <https://fusionbrain.ai> (дата обращения: 24.04.2024).

Составитель *Шевченко О. И.*

Редактор *Бурдинская С. А.*

Ответственный за выпуск *Гавриш Я. Ю.*

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



Ощути тепло и поддержку

Памятка для детей

Иркутск
2024