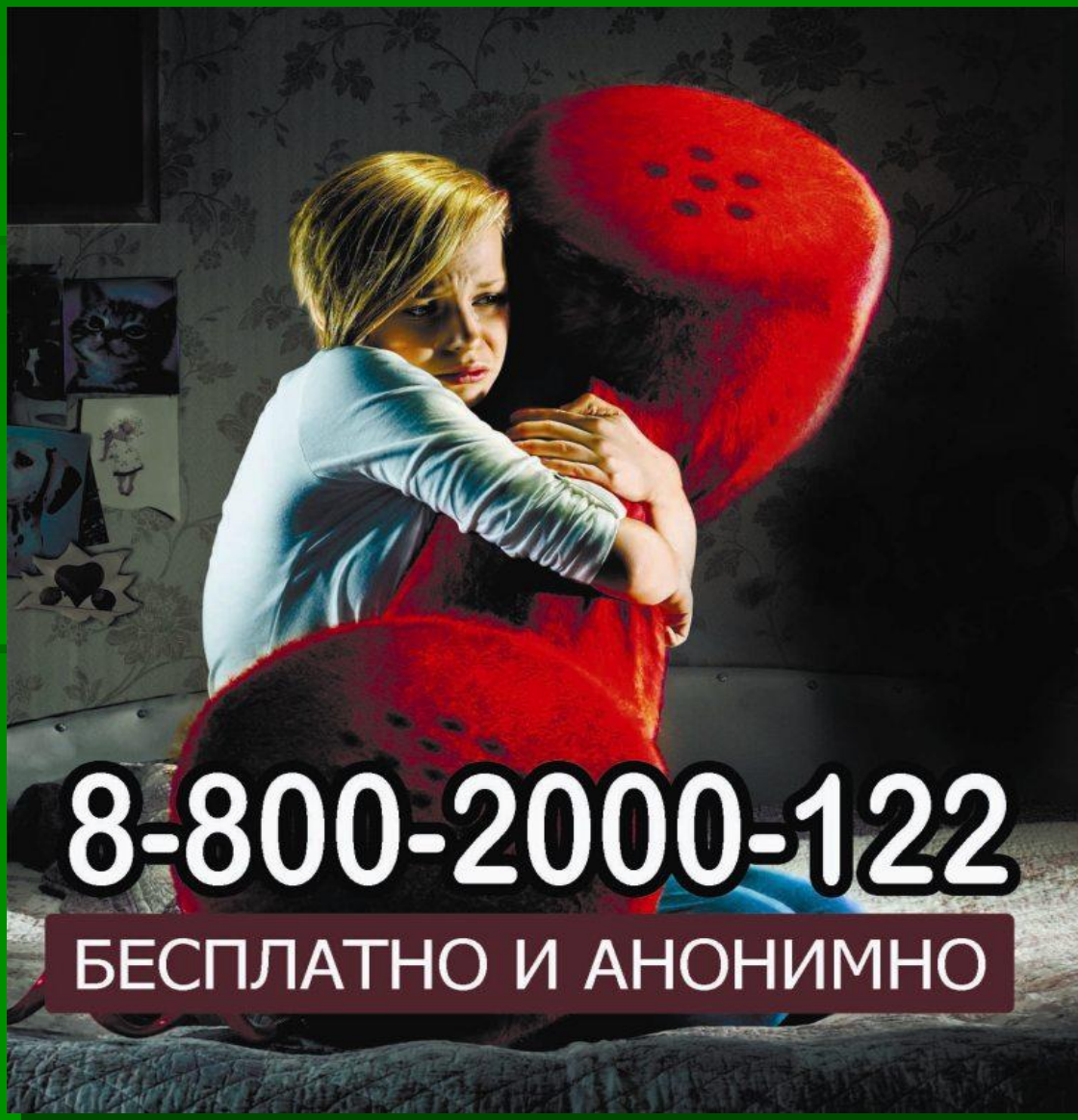


Детский телефон доверия



8-800-2000-122

БЕСПЛАТНО И АНОНИМНО

Дорогие ребята, эта информация для Вас!

Зачем нужен телефон доверия?

- 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.

Каковы принципы работы 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;
- уважение к каждому позвонившему как к личности;
- консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.

В каких ситуациях можно обратиться в Детский телефон доверия?

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходное положение.
- 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.

Телефон доверия 8-800-2000-122

С какими проблемами можно обратиться в Детский телефон доверия?

- 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);
- конфликты с администрацией образовательных учреждений.

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 справишься сам 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 —
делясь 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.

Телефон доверия 8-800-2000-122

Как решиться позвонить в Детский телефон доверия?

В таких случаях самое главное решиться набрать номер 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.

Детский телефон доверия



8-800-2000-122