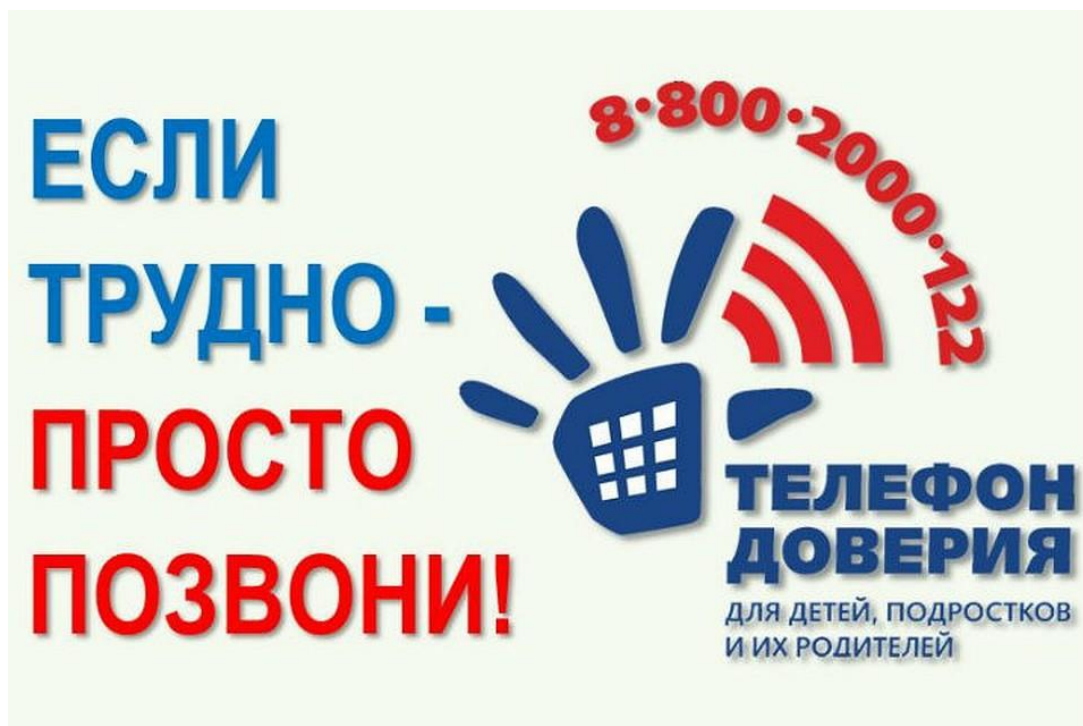


## ПАМЯТКА О РАБОТЕ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



**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****

***Принципы работы Детского телефона доверия:***

- ▶ ***Анонимность*** – ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его.
- ▶ ***Конфиденциальность*** – телефонный номер абонента не фиксируется, содержание беседы не записывается и не передается другим людям.
- ▶ ***Толерантность*** – уважение к каждому позвонившему как к личности.
- ▶ ***Свобода разговора*** – в любой момент можно прервать разговор, если его не хочется продолжать.

## **По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?**

- ▶ Возникли сложности в отношениях в семье.
- ▶ Тяжело переживаешь ссору с другом/подругой.
- ▶ Возникли проблемы в учебе.
- ▶ Чувствуешь себя одиноким.
- ▶ Переживаешь расставание.
- ▶ Не знаешь как поступить в тяжелой жизненной ситуации.

*По этим и многим другим вопросам ты можешь обратиться на Детский телефон доверия.*

## **Звонок с любого мобильного и стационарного телефона БЕСПЛАТНЫЙ и АНОНИМНЫЙ, телефон работает КРУГЛОСУТОЧНО.**

**Что мешает тебе позвонить? На то бывают разные причины, рассмотрим некоторые из них.**

### **▶ Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями.**

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях.

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.

### **▶ 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 сложностями. 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 тебе можно обратиться.