

Что такое телефон доверия?

**ЭТО АНОНИМНАЯ УСЛУГА,
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОТОРОЙ
МОЖНО АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО**



АНОНИМНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ

- **Тот, кто обращается за помощью, может сохранить свое имя в тайне.**
- **О содержании разговора будет знать только звонящий и консультант.**
- **О твоём звонке не узнают ни твои родители, ни друзья, ни учителя.**
- **Звонок на телефон доверия безопасен как для звонящего, так и для его окружения**

Когда нужен телефон доверия?

- Жизнь состоит не только из ярких моментов.
- Иногда детям, как и взрослым, кажется, что они стоят перед сложной проблемой, решение которой найти невозможно, и тогда все краски жизни начинают блекнуть.
- Мы спрашиваем совета и ждем помощи от людей, которые могут оказаться вовсе некомпетентными в вопросах решения наших собственных проблем, а иногда нам просто не к кому обратиться.

Чем Телефон доверия может Вам помочь?

- выговориться, разобраться, снять напряжение;
- получить психологическую консультацию;
- получить информацию по волнующим вас вопросам;
- передать сведения специалисту (о факте жестокого обращения).

Детский телефон доверия часто используется для консультирования по сложным темам, обсуждение которых в личной беседе могло бы быть затруднительным:
межличностные отношения,
употребление наркотиков,
преступления и др.



МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО ИМ НЕКОМУ ПОМОЧЬ, И ПРОБЛЕМА НЕРАЗРЕШИМА

- На том конце провода нам ответит профессиональный психолог, который окажет помощь и предложит выход из безвыходной. как нам каже



Психолог – это специалист, главная задача которого помогать людям решать их личные проблемы и облегчать душевные страдания

- **Часто на бытовом уровне люди психологов путают с психиатрами.**
- **Главное отличие эти профессий заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями и занимается их лечением, а психология помогает здоровому человеку определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.**

Ты сможешь сам справиться 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.**

Почему некоторые все же не ... решаются позвонить

ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ **РАСТУ СЧАСТЛИВЫМ!** **СМЕШАРИКИ**

Здорово, когда дома уютно, хорошо и спокойно! У тебя есть всё необходимое: одежда, обувь, книжки, игрушки, вкусная еда. Если ты заболеешь, твои родные будут о тебе заботиться: вызовут врача, купят лекарства. Если ты задержишься хоть на минуточку, о тебе будут волноваться.
Но иногда бывает не так!!!

- Тебе плохо?
- Ты боишься идти домой?
- Взрослым всегда не до тебя?
- Тебе кажется, ты никому не нужен?

Позвони и расскажи, что тебя беспокоит!

Не надо меня обижать!

Мама и папа ссорятся!

В моей семье появился братик...

Мне нужна помощь!

8-800-2000-122

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

НИКТО НЕ ДОЛЖЕН ТЕБЯ ОБИЖАТЬ!

- Трясти, щипать, душить!
- Давать пощёчины и подзатыльники!
- Шлёпать и толкать!
- Выгонять без одежды на мороз!
- Оставлять без еды и питья!

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО...
Телефон доверия для детей анонимный. Это значит, что ты можешь позвонить и не называть своего имени. Закон бесплатный с любого телефона.

© Фонд «Поддержка детей», зарегистрирован в Едином государственном реестре некоммерческих организаций и является некоммерческой организацией в соответствии с Федеральным законом от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях». ИНН 7707083893. Директор: Наталья Владимировна Мещерякова. 125080, Москва, ул. Давыдовская, д. 18, стр. 2/1

Ты считаешь, что лучше поделится с другом или подругой и необязательно обращаться к психологу?

- Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать Тебя в трудных ситуациях.**
- Например, когда болит зуб, Твои близкие готовы помочь Тебе советом по поводу того, как снять боль. Тебе действительно могут на какое-то время помочь их рецепты.**

Но вылечить больной зуб сможет только стоматолог.

- **В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь Тебе советом, но эти рекомендации не всегда бывают правильны и могут не подойти для решения Твоей проблемы.**
- **Специалист-психолог поможет Тебе разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.**

Опасаясь, что Тебя не поймут?

- **Возможно, в Твоей жизни были ситуации, когда делаясь 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**

Как все-таки решиться и набрать номер Телефона

доверия?

- В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться...
- Дальше есть несколько вариантов. Можешь прямо рассказать о том, что тебя 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 ей лично с ним.

БОЛЬШИНСТВО ЗВОНЯЩИХ ПОЛУЧАЮТ ПОМОЩЬ, ЗАДАВАЯ ПРИМЕРНО ТАКИЕ ВОПРОСЫ:

- **«Я ПЕРЕШЕЛ В НОВУЮ ШКОЛУ, И СО МНОЙ НИКТО НЕ ХОЧЕТ ДРУЖИТЬ»**
- **«ВСЕ МОИ ОДНОКЛАССНИКИ КУРЯТ, А Я НЕТ. ОНИ НАДО МНОЙ СМЕЮТСЯ»**
- **«Я ПОССОРИЛСЯ С ДРУГОМ И НЕ ЗНАЮ, КАК ПОМИРИТЬСЯ»**
- **«В МОЕЙ ШКОЛЕ ОДИН СТАРШЕКЛАССНИК ВЫМОГАЕТ У НАС ДЕНЬГИ. МНЕ СТРАШНО»**
- **«МОЯ УЧИТЕЛЬНИЦА ПО ФИЗИКЕ ПРИДИРАЕТСЯ КО МНЕ И СТАВИТ ДВОЙКИ. ОНА ПРОСТО МЕНЯ НЕ ЛЮБИТ, ХОТЯ Я ВСЕ УЧУ»**
- **«МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я НЕКРАСИВАЯ, И ПОЭТОМУ РЕБЯТА В ШКОЛЕ ИЗДЕВАЮТСЯ НАДО МНОЙ»**
- **«РОДИТЕЛИ НЕ РАЗРЕШАЮТ МНЕ ОБЩАТЬСЯ С МОИМИ ДРУЗЬЯМИ, ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТО НЕПОДХОДЯЩАЯ КОМПАНИЯ»**
- **«Я ВЛЮБИЛАСЬ, А ОН НЕ ОБРАЩАЕТ НА МЕНЯ ВНИМАНИЯ, КАК МНЕ БЫТЬ?»**

У ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ, ИЗ ЛЮБОЙ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ ЕСТЬ ВЫХОД

- **ТЫ ПОНЯЛ, ЧТО НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО СВОИМИ САМЫМИ РОДНЫМИ ЛЮДЬМИ – РОДИТЕЛЯМИ;**
- **ТЫ ПОССОРИЛСЯ С ЛУЧШИМ ДРУГОМ;**
- **ВЫ С СЕМЬЕЙ ПЕРЕЕХАЛИ, И ТЕПЕРЬ ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ В НОВОЙ ШКОЛЕ ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ, А ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ЗАВОЕВАТЬ АВТОРИТЕТ СРЕДИ РЕБЯТ;**
- **А МОЖЕТ У ТЕБЯ ЕСТЬ КАКИЕ-ТО СТРАХИ, НО ТЫ САМ СЕБЕ БОИШЬСЯ ПРИЗНАТЬСЯ В ЭТОМ, А РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ КОМУ-ЛИБО И ВОВСЕ НЕ ХОЧЕТСЯ, ВЕДЬ МЫ НИКОГДА НЕ ЗНАЕМ, КАК НА НАС ОТРЕАГИРУЮТ;**
- **ТЫ ВЛЮБЛЕН И НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ;**
- **А ЧТО ЕСЛИ ТЕБЕ ПРОСТО ХОЧЕТСЯ ПОМОЧЬ КОМУ-ТО ДРУГОМУ, НО КАКИМ ОБРАЗОМ ЭТО СДЕЛАТЬ?**

Делимся впечатлениями

На самом деле, наверное, многие задавались вопросом: «Можно ли помочь на расстоянии?» Уверяю, можно.

Я сама решила воспользоваться помощью консультанта-психолога и решить свою проблему.

Дело в том, что мой одноклассник допекает меня уже не первый год. Его пакости, насмешки можно было бы считать мелочью по сравнению с другими проблемами, но с каждым днем это начинало все больше надоедать. Мне не хотелось идти в школу, испытывала подавленность, плохое настроение.

Я подумала, а что если я позвоню, вдруг мне помогут разрешить данную ситуацию. Конечно же, я не сразу решилась, все-таки незнакомый человек, но я переборола себя и свой страх.

Мне ответила приветливая женщина. Сначала я стеснялась, но вскоре, сама того не замечая, раскрепостилась и разговаривала с ней на равных, будто знала её давно.

Психолог дал мне множество советов, о которых я узнала впервые. Она мне помогла решить проблему с этим назойливым мальчиком. И справедливость восторжествовала. Ко мне вернулось состояние равновесия, я спокойно реагировала на глупые выходки хулигана.

Был такой случай ...

Один мой одноклассник , находясь в плохом настроении, очень сильно нагрубил учительнице. Естественно, учительница пообещала позвонить родителям и вызвать их в школу. Женя слонялся по коридору школы и боялся идти домой...

И вдруг на одном из стендов увидел номер 8-800-2000-122, а рядом прочел, что можно АНОНИМНО рассказать о ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЕ, позвонив БЕСПЛАТНО по данному номеру...

«Эх, была не была, — подумал Женя и набрал заветный номер, если честно, мало веря в успех... Ему ответил молодой человек, и это очень подкупило мальчика, потому что он всегда думал, что в такой профессии работают только женщины. Оказалось, он ошибался...

Подросток выпалил в трубку всю свою боль, получил совет и с его помощью исправил свою ошибку.

Телефон

доверия

8 800 2000 122

единый детский

общероссийский

**Для детей, подростков и их
родителей**

Единый общероссийский детский телефон доверия

8-800-2000-122

- был создан для того,
чтобы любой ребенок,
подросток или родитель
мог бесплатно и анонимно
получить
квалифицированную
психологическую помощь**

Для подростка в какой-то момент и родители и учителя перестают быть авторитетом.

Но если к нему обращается любимый и уважаемый им актер, музыкант, спортсмен, который, оказывается, испытывал похожие проблемы – подросток понимает, что нет ничего страшного в том, чтобы позвонить и получить помощь.

Известные музыканты, актеры и спортсмены поддержали проект создания телефона доверия для детей

- **Они рассказали истории о проблемах, с которыми сталкивались в детстве**
- **Выразили свое мнение о современных проблемах подростков, затрагивая зачастую очень острые темы, о которых трудно говорить – суицид, наркомания, депрессия, одиночество, травля сверстниками и многие другие**



«Если ты не подвергаешься
ИНСТИНКТУ ТОЛПЫ, ТО ТЫ – ЛИЧНОСТЬ»

АЛЕКСЕЙ ВОЕВОДА

ДВУКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ
ЧЕМПИОН ПО БОБСЛЕЮ

**Каждый из участников проекта
убежден, что безвыходных
ситуаций не бывает, и любую
проблему можно и нужно
попытаться решить**

- Сняли ролики с участием певицы **Нюши** и олимпийской чемпионки **Марии Шурочкиной**, актеров **Анатолия Белого**, **Павла Прилучного** и **Александра Соколовского**.
- Ролики уже транслируются на каналах **Россия 1**, **Рен ТВ**, **Звезда**, **Ю**, **Дисней**.
- Про телефон доверия рассказывают актриса **Юлия Ауг**, лидер музыкальной группы «Базиль» **Василий Писаренко**, олимпийский чемпион по бобслею **Алексей Воевода** и музыкант группы «Чайф» **Владимир Бегунов**.

Мы доверяем телефону доверия!



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122
для детей, подростков и их родителей

МЫ ДОВЕРЯЕМ!

СМОТРИТЕ РОЛИКИ НА WWW.YADOVERAY.RU



СВОЙ ВОПРОС ТЫ ЗАДАШЬ САМ.

ПРОСТО ПОЗВОНИ И СПРОСИ.

- Телефон действует по всей России, где бы ты ни находился, будь это столица, маленький город или деревня.
- Помощь оказывается ежедневно и в



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ТВОЙ ВЗРОСЛЫЙ ДРУГ