

Дорогой друг!

В жизни каждого из нас бывают ситуации, с которыми сложно справиться в одиночку:

- если ты не знаешь, как поступить
- если тебе кажется, что тебя не понимают
- если тебя обидели в школе или дома или ты оказался в какой то иной сложной ситуации

У тебя есть возможность поделиться своими переживаниями и найти ответы на важные вопросы, позвонив по **ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ**

8-800-2000-122



Телефон доверия – важный инструмент, а иногда единственный, к которому может прибегнуть ребенок, чтобы рассказать о сложной ситуации.

Павел Астахов

Уполномоченный по правам ребенка в РФ

Детский телефон доверия дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации



В 2020 году общероссийскому детскому телефону доверия под единым номером 8-800-2000-122 исполняется 10 лет.

Психологическая служба телефона доверия является одной из наиболее эффективных форм оказания экстренной психологической помощи маленькому человеку – жителю мегаполиса, оказавшемуся в трудной и порой безвыходной жизненной ситуации.

Детский телефон доверия



Немного истории

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Англичанин Чал Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться: когда они одиноки, растеряны или думают о том, чтобы покончить с жизнью. Он не предполагал, что на него обрушится лавина звонков. Несколько дней он справлялся с обращениями сам. Главное, что он понял за это время – все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи. Вскоре, он пришел к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольных помощников. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону.

Что нужно знать, прежде чем звонить по телефону доверия?

Самое главное это то, что по ту сторону телефонного кабеля вас услышит живой человек, который может посочувствовать, посоветовать, но уж никак не решить за тебя твои же проблемы.

С этим ты должен справиться самостоятельно, и у тебя все получится!

Телефон доверия создан для того, чтобы в трудную минуту ты не был одинок, чтобы тебя поддержали, выслушали, помогли разобраться в себе. Ведь рассказать о проблеме – это уже быть на полпути к ее решению: ты сможешь найти новые варианты, которые почему то пока не приходят в голову. Может быть, все не так уж плохо, как тебе кажется?



Основные правила работы детского телефона доверия:

- ❖ **Анонимность** – ты не обязан называть себя, передавать свои личные данные. Можешь представиться любым именем. Твой телефонный номер не фиксируется.
- ❖ **Конфиденциальность** – наш разговор не записывается и никому не передаётся.
- ❖ **Толерантность** – психолог с уважением отнесётся к тебе и твоей проблеме.
- ❖ **Свобода разговора** – ты можешь в любой момент прервать разговор.

Детский телефон доверия создан для того, чтобы ребенок в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться.