

## Телефон Доверия - шаг к безопасности ребенка!



Телефон доверия — служба, предназначенная для оказания психологической помощи людям, которые оказались в трудной жизненной ситуации. Проблемы, переживания, негативные эмоции — это то, с чем сталкивается каждый из нас, и это нормально. Но иногда мы не можем с этим справиться в одиночку. В таких случаях бывает полезно обратиться за помощью к психологу, лично или же по телефону.

Однако, у некоторых людей есть стойкие предубеждения, которые становятся препятствием при обращении за помощью либо снижают эффективность психологической консультации. Эта статья дает возможность прояснить ситуацию. Для удобства восприятия, можно условно разделить имеющиеся предубеждения на 3 группы: до консультации, в процессе консультации и после нее.

До консультации, как бы это банально ни звучало, мешают отсутствие опыта обращения за консультацией и сомнения в квалификации психолога. На Телефоне доверия с вами работает профессиональный психолог, с высшим образованием и опытом работы — это так, даже если его слова шокируют вас, идут в разрез со сложившимся у вас мировоззрением или взглядами на жизнь.

Кроме того, существует представление о Телефоне доверия как о службе, куда звонят люди с психическими отклонениями. Соответственно, возникает страх постановки диагноза, а сам факт обращения за помощью воспринимается человеком как признание собственной неполноценности. Это не так. Психологи и психиатры — разные специалисты, разный профиль работы. На Телефоне доверия квалифицированный психолог, он работает с вариантами нормы. Иногда в результате консультации вы можете получить рекомендацию обратиться к психиатру, однако в этом нет ничего страшного: диагностика и диагноз разные вещи, проверка своего психического здоровья еще никому не вредила.

Также очень часто при мысли позвонить на Телефон доверия возникает страх открыться, а сам факт звонка воспринимается человеком как проявление слабости, иногда примешивается еще и чувство стыда. Эти переживания можно понять: вы не видите того, с кем говорите, не знаете его, не можете заранее знать, какого пола и возраста человек возьмет трубку и при всем этом надо как-то открыться человеку, довериться ему. Но помните о том, что у консультации по телефону есть и другая сторона: анонимность, возможность увидеть свою ситуацию под другим углом, разделить свои переживания здесь и сейчас в безопасном формате общения. Консультант не является частью вашей жизни, а это означает отсутствие личной выгоды для него в беседе с вами. К тому же иногда по телефону бывает проще рассказать о своих переживаниях, чем вживую. Если вы чувствуете, что вам плохо, почему бы не воспользоваться этими преимуществами? Обратиться за помощью, сделать шаг к улучшению своего психологического (а возможно и физического) самочувствия — это проявление силы, а не слабости.

В процессе консультации психолог нередко воспринимается как волшебник, у которого есть ответы на все вопросы. На самом деле ответы не у психолога, они у вас. Обращение на Телефон доверия говорит о том, что их не получается найти, но они у вас уже есть. Психолог является точкой опоры в процессе поиска.

Распространены ситуации, когда люди делают ставку на одну консультацию: вот я сейчас позвоню, поговорю, решу все проблемы, и на следующее утро начну жизнь с чистого листа. Нет. Не всегда. Есть проблемы, вопросы, ситуации, которые действительно можно решить в рамках одной консультации. Но это редкость. Ведь многие переживания являются следствием целого комплекса факторов, разных ситуаций, часть из которых может касаться не только настоящего, но и прошлого.

Чаще консультация по Телефону доверия является первым, но не последним шагом на пути к решению проблемы.

Многие думают, что психолог читает вас как открытую книгу, обладает телепатическими, паранормальными способностями... Нет. Нужна информация, чтобы ориентироваться вместе с вами в сложившейся ситуации. Поэтому детальное изложение проблематики и готовность быть искренним и открытым в общении с психологом делает консультацию более продуктивной, эффективной, полезной для вас.

После консультации очень важно определить «точку отсчета», сделать выбор и начать действовать для изменений в своей жизни. Умение прислушаться к себе, где-то поторопиться, а где-то остановиться и не спешить, все это помогает определить наилучшие, в контексте собственной жизни, действия. Сама необходимость действовать часто вызывает затруднения у человека. Одно понимание не принесет положительных изменений. Можно многое понять, но, если ваши действия, реакции, проявления в реальном мире никак не изменятся, весьма вероятно, что вы столкнетесь с теми же ситуациями и переживаниями, которые изначально побудили вас обратиться за консультацией к психологу.

И последнее, на что хотелось бы обратить особое внимание в этой статье: окончательное решение о том, что именно вам делать или не делать в своей жизни, только за вами. Не за соседкой, другом/подругой, психологом, родственником — за вами.

Желаем вам, чтобы принятые решения приближали вас к личному счастью и не мешали счастью других людей!



**P.S.:**

Телефон доверия для взрослых **8 (351) 735-51-61**

**Телефон доверия для детей (и родителей по вопросам детско-родительских отношений) 8-800-2000-122**

# ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



**ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:**

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

**8 800 2000 122**

**НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!**





## Ребята!

*Если у вас возникнут проблемы, с которыми вы сами не сможете справиться,*

*то позвоните по*

# ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

для детей и подростков

# 8 800 2000 122

## БЕСПЛАТНО КРУГЛОСУТОЧНО

*По данному номеру телефона каждый учащийся может передать информацию о жестоком или преступном обращении с детьми*

## ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ



## ДОСТУПНО

**Из любой  
точки России**

**Неограниченная  
длительность разговора**

**Бесплатно  
с любого телефона**



ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

# 8-800-2000-122

WWW.TELEFON.DOVERIA.RU

**ЕДИННЫЙ ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ,  
ОКАЗАВШИХСЯ В  
ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ  
СИТУАЦИИ.**

Позвонить по телефону доверия  
смогут также подростки и  
родители .

Звонок на номер

**8-800-2000-122**

будет бесплатным и анонимным  
для всех жителей страны.



**ЯНАО  
Пуровский район**

**пгт Уренгой**

**МБДОУ ДСКВ  
«СКАЗКА»**

**2018 год**

Ул.Краснопартизанская , д.32  
Краснопартизанский район  
Саратовская область.

Телефон: (84577) 2 7 00  
Факс: (84577) 2 10 97

ГАУ СО ЦСЭН  
КРАСНОПАРТИЗАНСКОГО

Скажи телефону Доверия – «ДА!»

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ И  
ИХ РОДИТЕЛЕЙ  
8-800-2000-122**



**Выход  
есть всегда!**



## ИНФОРМАЦИЯ О ЕДИНОМ ОБЩЕРОССИЙСКОМ ДЕТСКОМ ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122. По состоянию на 1 апреля 2013 г., к единому номеру подключено 232 организации во всех субъектах Российской Федерации, из которых 101 (43,5%) служба работает в круглосуточном режиме.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами уже действующих в субъектах Российской Федерации служб, оказывающих услуги по телефонному консультированию и подключенных к единому общероссийскому номеру детского телефона доверия. **Конфиденциальность и бесплатность** – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.



## Если Ты или твой друг оказались в ситуации,

### КОТОРАЯ КАЖЕТСЯ НЕРАЗРЕШИМОЙ ТЪ

- позвонить по номеру в Саратове: (8452) 92-96-56, 8-800-2000-122;
- написать письмо на [TeenagerTD@yandex.ru](mailto:TeenagerTD@yandex.ru),
- либо обратиться личным сообщением в социальной сети **В Контакте** на страничке "Подростковый Телефон доверия".

• По телефону доверия **вы можете обсудить** свои личные и семейные трудности, поговорить об утрате, сделать свой выбор, понять, почему не складываются отношения с противоположным полом, найти причины своих страхов и многое другое.

- Работаем круглосуточно.
- Это полностью анонимная служба, т.е. Вы имеете право сохранить в тайне имя и любую другую информацию, которую не захотите открывать.
- Служба абсолютно бесплатна.

В разговоре с обратившимся к нам мы всегда исходим из того, что **человек имеет право быть таким, какой он есть**. Мы никого не собираемся осуждать, критиковать или учить жить

- Детский телефон доверия – полностью анонимная служба, т.е. вы имеете право сохранить в тайне имя и любую другую информацию, которую не захотите открывать.
- Детский телефон доверия—это профессиональная помощь психолога.

**Опыт показывает, что люди отказываются от профессиональной помощи психолога по нескольким причинам:**

- Они путают психолога с психиатром и считают, что к психологу обращаются только больные. Это ошибка – психолог работает со здоровыми людьми.
- Они считают, что обращаться за помощью – это признак слабости. Странно, что никто не считает слабостью обращение за помощью к профессиональному юристу, врачу, портному или парикмахеру. Неужели психологическое здоровье вашей души менее значимо для вас, чем здоровые зубы или красивая одежда?
- Им стыдно разговаривать о своих чувствах и переживаниях. Но при общении по телефону вы получаете возможность рассказать обо всем, что тревожит вас, и получить профессиональную помощь, оставаясь неузнанным.
- У них нет денег для посещения психолога. По "Телефону доверия" вы получите помощь бесплатно.
- Они совсем не знают, что их проблема носит психологический характер, и не представляют, что такое психологическая консультация. Звоните нам, мы расскажем вам об этом.

**Кроме того, - увы! - многие вообще не знают, что существует такая возможность, и что, просто набрав номер телефона, вы можете получить психологическую консультацию.**



Если тебе интересно,  
и однажды захочется:

8 800 2000 122



Позвони нам  
на Детский  
Телефон доверия

спросить

поговорить  
о личном

найти друга

быть  
понятым

помечтать

доверить секрет

поделиться

посоветоваться

справиться  
со своим страхом

