



Телефон доверия – что можно доверить?

Темы обращений могут быть самыми разными:

АНОНИМНО

-очень нравится девочка или мальчик и хочется как-то привлечь ее (его) внимание;

КРУГЛОСУТОЧНО

-произошел конфликт с кем-то из старших и в связи с этим возникли страх и тревога;

БЕСПЛАТНО

-в школе проблема с учителями;

-конфликты и непонимание с родителями;

-ссора с другом (подругой);

-не хочется никого видеть и ни с кем общаться;

-друг курит (употребляет алкоголь или наркотики), как помочь ему избавиться от этой зависимости, к кому обратиться за помощью;

-возникла безвыходная ситуация и т.д.

**По этим и многим другим волнующим вопросам
можно обратиться к специалистам
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**

ПОЗВОНИ!
Телефон доверия
для детей и подростков



ЕСЛИ НАДО – ПОМОЩЬ РЯДОМ!

*Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122,***

124 *(с мобильного телефона короткий номер)*

Каждый может позвонить на Телефон доверия и обсудить свои проблемы, посоветоваться. Детский телефон доверия создан для того, чтобы:

- оказывать помощь** в разрешении трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, и т. д.;
- содействовать** в разрешении внутрисемейных проблем;
- знакомить** со способами и средствами преодоления жизненных трудностей;
- развивать** способность понимать свое эмоциональное состояние и управлять им и др.

Опасаешься, что не поймут?

В жизни бывают ситуации, когда, делаясь своими проблемами с близкими, человек получает осуждение и упрёки. Психолог-консультант выслушает без осуждения; вместе вы подумаете, как быть дальше. Если понадобится дальнейшая помощь, специалист порекомендует, куда можно обратиться.

Как осмелиться позвонить на Телефон доверия?

Самое главное - решиться набрать номер и, услышав голос, поздороваться... Дальше есть несколько вариантов: можно прямо рассказать о том, что тебя беспокоит, либо от лица друга (подруги) пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим.

Узнать больше: <https://telefon-doveria.ru/>