

8-800-2000-122

Как решиться

набрать телефонный номер и рассказать о сокровенном?

Самое главное решиться позвонить и услышав голос оператора, поздороваться. Дальше есть несколько вариантов. Ты можешь прямо рассказать о том, что беспокоит, либо от лица своего друга можешь пересказать ситуацию, ведь говорить о ситуации, слушившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

Телефон доверия не обещает мгновенного избавления от бед, хотя когда кто-то раздвигает с тобой шторы, она действительно становится легче. Обращаясь на Телефон доверия, ты научишься брать ответственность за свои действия и решения, найдешь приемлемый выход из сложной ситуации.

Звоны:

Звоны:

Мобильное приложение

За помощью в службу Детского телефона доверия можно обратиться прямо из мобильного приложения, которое можно скачать в



или на сайте
<http://telefon-doveria.ru/>



Сайт

Детского телефона доверия

На сайте Общероссийского детского телефона доверия 8-800-2000-122 вы найдете:

- информацию о графике работы телефона доверия в вашем регионе
- перечень типичных вопросов, с которыми звонят дети, подростки и их родители
- информацию о конкурсах и акциях
- новости, видео, рекламные материалы и полезные советы (лайфхаки) от психологов
- интерактивный чат, в котором вам ответит квалифицированный психолог и поможет преодолеть сомнения перед звонком

www.telefon-doveria.ru

www.8-800-2000-122.ru



Детский

телефон доверия

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 создан в 2010 году Фондом поддержки детей находящимся в трудной жизненной ситуации. За это время на него поступило более 7 млн звонков! 229 служб работают почти во всех регионах России, большинство из которых — круглосуточно.

Детский телефон доверия создан для того, чтобы дети в трудных для них ситуациях могли обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться подростки — справиться со страхами и тревогой, найти в себе ресурсы для решения проблемы со сверстниками или разговора с родителями и учителями.

Родители увидели проблему с другой стороны, использовали возможность наладить отношения с воспринявшими детьми.

Детям

Тебе страшно?
Тебя кто-то сильно обидел?



Такое случается с каждым
Как с этим справиться?
Давай обсудим
Просто позвони



Бесплатно

Любой стационарный телефон,
любой тарифный план, любой мобильный оператор



Анонимно

Без определителя номера,
никто не узнает твой адрес, можно
назваться вымышленным именем



Конфиденциально

Разговоры не записываются, всё, о чем вы
говорите, останется между вами
и консультантом



Квалифицированно

Только опытные психологи, только квалифи-
цированные специалисты, все консультанты
проходят специальную подготовку



Доступно

Из любой точки России, неограниченная
длительность разговора

Принципы Детского телефона доверия

Обратиться за помощью
в трудной ситуации
не значит проявить
слабость



Подросткам

Это шаг взрослого,
сильного человека

Ведь это нормально:
доверять тем, кто хочет
и может помочь

Вопросы,

по которым можно обратиться
на Детский телефон доверия?

- Нет уверенности в себе
- Попал в безвыходную ситуацию
- У тебя нет друзей, ты одинок
- Обидели в школе (на улице, дома)
- Поссорился с другом (подругой), как быть дальше
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести
- В школе проблема с учителями
- Очень нравится девочка или мальчик и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- Боишься предстоящих экзаменов/не сдать ЕГЭ

По этим и по многим другим волнующим тебя
вопросам можно обратиться к специалистам
Детского телефона доверия

Воспитывать детей
сложно, но очень
важно сохранить
доверительные
отношения
с ребенком



Родителям

Позвоните и получите
помощь профессионального
психолога анонимно
и бесплатно