



Памятка для несовершеннолетних.

8-800-2000-122

Знакомьтесь, твой друг *«Телефон Доверия»*

1 сентября 2015 года исполнилось ровно пять лет с того момента, как на территории России начал свою работу единый детский телефон доверия – бесплатная служба психологической помощи для детей, подростков и их родителей. Организована эта служба Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации.

Что же такое «Телефон Доверия»?

- Здесь ждут твоего звонка,
- Обязательно поговорят с тобой,
- Здесь работают твои друзья.
- Вместе с тобой обсудят любой вопрос,
- Здесь выслушают и поймут тебя

Кто отвечает на «Телефоне Доверия»?

- На звонок тебе ответят подготовленные консультанты, не понаслышке знающие о проблемах, с которыми им звонят.
- Консультанты «Телефона Доверия» принимают позвонившего человека таким, какой он есть, не оценивают и не критикуют.

- Они не дают советов и рецептов, но поддерживают обратившегося человека в его поиске выхода из сложной ситуации.

О чем говорить?

- если тебе грустно и не с кем поделиться,
- если ты не знаешь, как поступить и какой выбор сделать,
- если тебя никто не понимает,
- если поссорился и не знаешь, как помириться,
- просто поговорить по душам и многое другое.

Какая польза от «Телефона Доверия»?

- Человек на том конце провода готов ждать, пока иссякнут твои слезы;
- он верит, что ты справишься;
- знает, что у тебя есть опора в жизни;
- твое обращение остается анонимным - тебе не нужно скрывать детали, стыдиться собственных чувств;
- «Телефон Доверия» - это быстрая помощь здесь и сейчас, когда у тебя нет возможности искать психолога для консультации;

Зачем нужен телефон доверия:

Если вы попали в сложную ситуацию, столкнулись с невозможностью решить какие-либо проблемы в семейных отношениях или отношениях со сверстниками, стали жертвой физического или психологического насилия, не держите все в себе!

Дело в том, что порой детям трудно решиться на откровенный разговор с родителями, так как они боятся столкнуться в ответ с непониманием, руганью и упреками в неправильном поведении, им требуется человек со стороны. Если же рядом нет никого, кто мог бы помочь советом или просто выслушать, на помощь придут специалисты телефона доверия.

Позвонив по детскому телефону доверия, ребенок может поделиться со опытным психологом на другом конце провода абсолютно любой волнующей его проблемой. Это могут быть сложности в отношениях с родителями или сверстниками, плохие отметки в школе, разнообразные страхи, переживания из-за неудач, ссоры с другом или подругой.

Квалифицированные специалисты выслушают ребенка и помогут ему разобраться в сложившейся ситуации, вне зависимости от того, с чем именно ему пришлось столкнуться.

Почему не стоит бояться звонить по телефону доверия:

Почему дети боятся звонить? Обычно такими барьерами является стеснительность, замкнутость и страх, что узнают родители или о звонке сообщат в школу.

Все консультанты телефона доверия сохраняют анонимность и конфиденциальность и не передают информацию о личности обратившегося в специальные службы, за исключением редких случаев, когда речь идет об угрозе жизни и здоровья ребенка.

Необходимо понимать, что телефон доверия – не угроза, а помощь и поддержка, обращение на него помогает восстановить детско-родительские отношения.

Детский телефон доверия на сегодняшний день – это настоящая палочка-выручалочка для детей, попавших в сложную ситуацию и желающих получить ответы на свои вопросы

Советы для детей младших классов

- Всегда сообщай родителям, куда ты идешь.
- Всегда гуляй в компании друзей.
- Не ходи с друзьями в безлюдные места ночью.
- Не принимай подарков от незнакомцев.
- Если кто-то предлагает сопровождать тебя – спроси разрешения у родителей.
- Если испугался – беги к людям.
- Ни с кем не обсуждай своих проблем, как бы плохо тебе не было.
- Не открывай никому дверь и не отвечай на вопросы через дверь.
- Если кто-то пытается ворваться в квартиру, звони в милицию, а затем открой окно и кричи, зови на помощь.
- Если люди в автомобиле спрашивают тебя, как куда-нибудь доехать, – не подходи близко и ни в коем случае не соглашайся сопровождать их даже если тебе по пути.
- Никто не имеет право прикасаться к тебе. Не стесняйся сказать это тому, кто это попытается сделать.
- Если кто-то испугал тебя, сразу иди в безопасное место, туда где много людей.
- Всегда настаивай на получении разрешения от родителей, если тебя куда-нибудь приглашают.

Телефон доверия 8-800-2000-122

АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО
КАЖДОМУ СЕРДЦУ НУЖНА ЗАБОТА
ПРОСТО ПОЗВОНИ ИЛИ НАПИШИ!