



У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка — звоните по

Телефону доверия

8-800-2000-122

круглосуточно, бесплатно, анонимно

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

Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:

- Оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы, ит.д.;
- Поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- Информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- Помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им;

Детский телефон доверия — дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации.

**Принципы работы
Детского телефона доверия:**

- Ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; у консультанта часто псевдоним, абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется; содержание беседы не записывается, и не передается другим людям;
- Уважение к каждому позвонившему как к личности;
- Консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидел и в школе (на улице, дома).
- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Ссора с другом (подругой); как быть дальше?

- Произошел конфликт с кем — то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя
- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ним вести и заслужить их уважение и понимание.
- В школе проблемы с учителями.
- Очень нравится девочка или мальчики ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.
- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?
- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

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

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!



круглосуточно,

бесплатно,

анонимно

Телефон доверия в Интернете и социальных сетях:

<http://telefon-doveria.ru/>

Телефон доверия

<https://vk.com/tel88002000122>

ВКонтакте

Запишите этот номер в свой мобильный телефон!



8-800-2000-122

Очень важно не отвлекать психологов Телефона Доверия шуточными звонками и звонками-розыгрышами. Возможно, когда ты баловством занимаешь телефонную линию, кто-то очень нуждающийся в помощи и поддержке не получит её, и случится беда!



Дорогие ребята,

эта информация для Вас!

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 действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что можно получить психологическую помощь анонимно бесплатно и тайна обращения гарантируется.

Позвони, если тебе плохо

Памятка для подростков

Составила: педагог -психолог Шмыкова О.А.

Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №33

Если ты одинок, испытываешь тоску, обиду, безысходность... Позвони - тебя выслушают и помогут.



**Круглосуточно,
бесплатно,
анонимно**

**Помни, что в жизни нет не
решаемых проблем!**

Выход есть всегда