

## **Памятки-оповещения**

### **для несовершеннолетних о работе детского телефона доверия**

#### **Дорогие ребята, эта информация для Вас!**

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

*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 для того, 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, и т.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 бывает 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.
- Обидели 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 ними вести и заслужить их уважение и понимание.
- В школе проблема с учителями.
- Очень нравится девочка или мальчик, и 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.*

**Что мешает тебе позвонить? На то бывают разные причины, рассмотрим некоторые из них:**

- **Нет четкого представления о профессии и работе психологов**

*Так кто же такой психолог, чем занимаются психологи и как они могут помочь?*

Психолог — это специалист, который помогает людям решать их личные

проблемы и трудности, он может выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации

Часто люди не видят разницы между психологией и психиатрией. А она есть, и очень значительная. Наука психиатрия занимается изучением различных душевных заболеваний – депрессия, тревога, невроты и др. Психиатр – это доктор, который лечит заболевания медикаментами.

Главное отличие психологии от психиатрии заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями от нормальной работы психики и занимается их лечением, а психология помогает нормальному человеку со здоровой психикой определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.

### • Не знаешь, по каким проблемам консультируют психологи Детского телефона доверия?

Существует достаточно много проблем, с которыми обращаются к психологу-консультанту по телефону. Большинство из них изучает наука психология. Вот некоторые из них:

- взаимоотношения со сверстниками;
- проблемы в отношениях детей и родителей;
- детские страхи;
- трудности в учебе;
- процесс переживания травмы или потери;
- проблемы зависимости от компьютерных игр, табака, алкоголя, наркотиков и др.;
- нарушения прав ребенка (в том числе в случаях насилия);
- конфликты с администрацией образовательных учреждений.

### • Считаешь, что своими проблемами лучше делиться с друзьями?

Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать тебя в трудных ситуациях.

Когда у тебя что-то болит, твои близкие готовы помочь тебе советом по поводу того, как снять боль. Тебе действительно могут помочь их рецепты, но все-таки лучше обратиться к врачу. В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь тебе советом, но не всегда родители могут оказаться

рядом. Тогда можно обратиться к психологу.

Специалист-психолог поможет тебе разобраться в себе, и найти самый лучший вариант решения проблемы.

Есть такие личные переживания, которыми не хотелось бы делиться с родными или друзьями по той или иной причине. Например, ты не всегда станешь обсуждать свои семейные проблемы с друзьями. Но это тебя беспокоит, и заставляет тревожиться.

#### • Ты считаешь, что справишься и со своей проблемой?

Справиться самому, конечно, можно, если в такую ситуацию ты уже попадал и знаешь, что нужно делать. Но если эта проблема для тебя новая и неизвестная, как поступить в этом случае? Звонок на Телефон доверия поможет тебе справиться с этой ситуацией с наименьшими потерями. Психолог на Телефоне доверия выслушает тебя, и вместе вы найдете выход.

#### • Опасаешься, что Тебя не поймут?

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда, делаясь своими проблемами с близкими, ты рассчитывал на поддержку и понимание, а они вместо этого начинали давать оценку твоим действиям и упрекать. Психолог-консультант на Телефоне доверия готов принять тебя таким, какой ты есть. Он никогда не осудит, выслушает, и вместе вы подумаете, как быть дальше. Если для решения твоей ситуации понадобится дальнейшая помощь, психологи Телефона доверия готовы оказывать ее тебе столько, сколько нужно, или порекомендуют к каким специалистам можно обратиться.

#### **Как решиться набрать телефонный номер и рассказать о сокровенном совершенно постороннему человеку?**

В таких случаях 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 (подруги) можешь пересказать ситуацию, как будто это произошло с кем-то другим, а ты просто поддерживаешь друга и помогаешь ему. Ведь говорить о ситуации, случившейся не с тобой, часто бывает легче, чем делиться личными переживаниями.

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

Консультантам Детского телефона доверия поступают разные звонки: звонки-розыгрыши, молчаливые звонки, когда позвонивший не решается начать

разговор, звонки по серьезным личным проблемам и другие. Даже если случаются у тебя минуты слабости, мы всегда рады поддержать и помочь.

## Детский телефон доверия

### Информация о работе детского телефона доверия

В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (далее – Фонд), совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия – **8-800-2000-122**. В настоящее время к нему подключено более 230 организаций во всех субъектах Российской Федерации.



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 и бесплатно и тайна обращения гарантируется.

Цель такой помощи – способствовать профилактике семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защите прав детей и укреплению семьи.

Мероприятие по обеспечению деятельности детского телефона доверия включено в План мероприятий на 2015-2017 годы по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2015 г. № 167-р (пункт 57).

Обеспечение деятельности детского телефона доверия осуществляется в рамках подписанных между Фондом и субъектами Российской Федерации [соглашений об обеспечении деятельности детского телефона доверия \(служб экстренной психологической помощи\) с единым общероссийским телефонным номером.](#)

В целях развития служб детского телефона доверия и повышения качества телефонного консультирования Фонд ежегодно организует обучение специалистов региональных служб детского телефона.

Для организации методической поддержки служб детского телефона доверия в 2011 году издан и направлен в субъекты Российской Федерации 3-томный сборник «Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером 8-800-2000-122», включающий информационно-методические материалы, предназначенные для обеспечения деятельности руководителей, специалистов и супервизоров служб детского телефона доверия. Анонс сборника и порядок его получения размещен на сайте Фонда в разделе «Библиотека».

В 2012 году по итогам работы общероссийской конференции «Общероссийский детский телефон доверия: обеспечение доступности и качества работы» (29 ноября 2012 г.) издан и направлен в субъекты Российской Федерации сборник материалов «Актуальные вопросы

деятельности детского телефона доверия: обеспечение доступности и качества работы». Материалы сборника размещены на сайте Фонда в разделе «Библиотека».

В 2014 году (июнь) Фондом совместно с Минтрудом России проведена очередная всероссийская конференция «Детский телефон доверия как механизм раннего выявления детского и семейного неблагополучия». Фондом издан сборник с материалами конференции, направленный в субъекты Российской Федерации и размещенный в электронном виде на сайте Фонда в разделе «Библиотека».

По результатам социологического исследования, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) по заказу Фонда в сентябре-октябре 2012 году издана [брошюра «Эффективность деятельности служб детского телефона доверия с единым общероссийским номером \(служб экстренной психологической помощи\) в субъектах Российской Федерации»](#) Электронная версия брошюры размещена на сайте Фонда в разделе «Библиотека».



**«Телефон Доверия»** - служба экстренной анонимной психологической помощи населению по телефону.



## **Чем «Телефон доверия» может вам помочь?**

- \* выговориться, снять напряжение;
- \* получить психологическую консультацию;
- \* получить информацию по волнующим вас вопросам;
- \* передать сведения специалисту (например: о факте жестокого обращения).

## Принципы работы службы «Телефон доверия»:

- \* доступность;
- \* анонимность;
- \* доверительность.



## Проблемы

- \* Суицид
- \* Семейная проблематика
- \* Проблемы, требующие защиты прав ребенка
- \* Отношения со сверстниками
- \* Проблемы взаимоотношения полов
- \* Переживание травмы
- \* Учебные и профессиональные проблемы
- \* Проблемы социальной адаптации





- \* кнопки на ладони обозначают телефон



- \* Вместе с белым фоном цветовая гамма повторяет цвета государственной символики — таким образом, обозначается непосредственное государственное участие в программе.





*Выход есть всегда!*