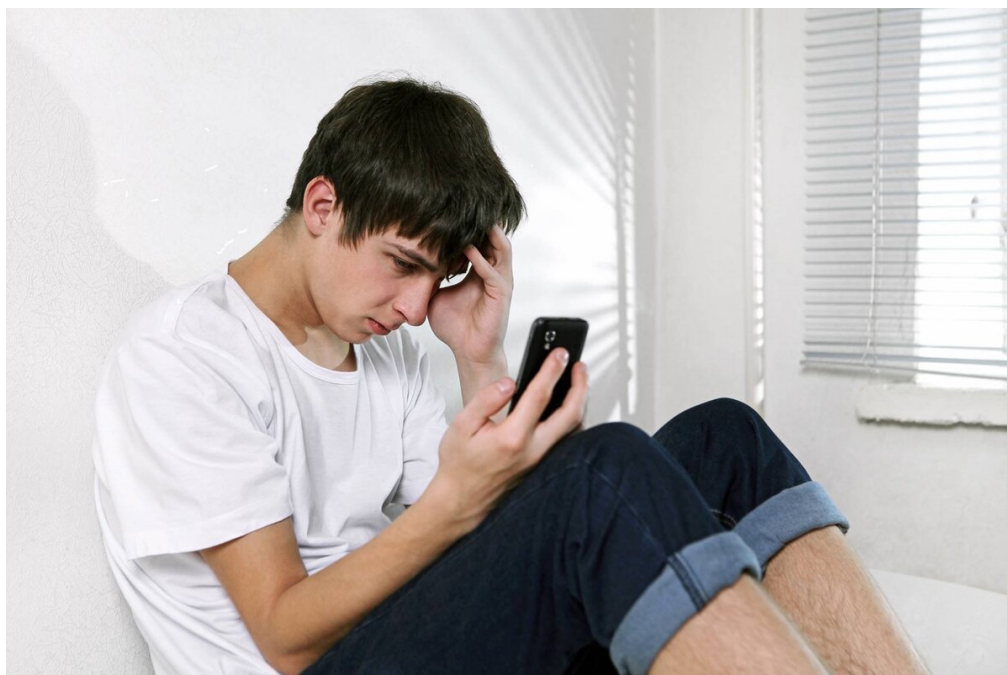


## Детский телефон доверия. Как им пользоваться?

Единый общероссийский номер детского телефона доверия –

**8-800-2000-122**

создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.



### Кто может позвонить?

Любой **ребенок** и **подросток**, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или **родитель** (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

## **Откуда можно позвонить?**

При звонке на этот номер **в любом населенном пункте**, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить **экстренную психологическую помощь**, которая оказывается психологами.

## **Платный ли звонок?**

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом **бесплатный**.

## **Узнает ли кто-то о моем звонке?**

**Анонимность и конфиденциальность** – основные принципы телефона доверия. Ты (Вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и **о твоём звонке никто никогда не узнает**. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков – ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

## **С какими проблемами обращаются?**

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

1. Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками – друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю, как помириться, буллинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);
2. Проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот – меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);

3. Проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед контрольной, боюсь получить двойку и т.д.);
4. Тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить).

У детского телефона доверия есть сайт – [www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru) и группы в социальных сетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей актуальны вопросы страхов – остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь.

Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад – ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подобные ответы опытных психологов на них.



Посетители сайта узнают, как справиться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети – понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите разделы **«Лайфхаки»** и **«Инфографика»**.