

**Звонок на Детский телефон доверия
может стать подготовкой к
полноценной консультации**

Чтобы получить консультацию психолога Детского телефона доверия, не нужно заранее записываться и ждать приема несколько дней или даже недель. Нужно просто позвонить по номеру **8-800-200-01-22** и дождаться ответа консультанта.

В ситуации полной анонимности и конфиденциальности вы узнаете, как строится беседа с психологом, какие вопросы вам могут задавать, просните для себя, нужен ли психолог в решении вашей проблемы, чего можно ожидать от общения с ним и чего не стоит.

Если же вы почувствуете, что хотите завершить разговор, потому что еще не готовы к нему, то можете прервать звонок в любой момент или рассказать о проблеме, и вместе с психологом преодолеть тревогу, стеснение и стыд.



Если у вас все еще остались сомнения
и вопросы по поводу звонка на номер
8-800-200-01-22,

напишите в чат Детского телефона доверия,
вам обязательно помогут подготовиться
к звонку и окажут поддержку.



**ЕДИНЬНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ:**

8-800-20000-1222

Общение с психологом абсолютно анонимно.

Называть свое имя, фамилию, адрес никто не потребует.

Счета за разговор, каким бы длительным

он не получился, не последует - звонок

с любого мобильного или стационарного телефона

БЕСПЛАТНЫЙ.

Территориальная комиссия в городе Ирбите по делам
несовершеннолетних и защите их прав

8-(34355) 6-58-98

Подразделение по делам несовершеннолетних
межмуниципального

отдела МВД России «Ирбитский»

8-(34355) 6-24-83

Отдел опеки и попечительства
Управления социальной политики
Министерства социальной политики
Свердловской области № 6

8-(34355) 6-31-85

Ирбитская межрайонная прокуратура

8-(34355) 6-54-26

Изготовлено из средств муниципальной программы:
«Обеспечение общественной безопасности на территории
Городского округа «Город Ирбит» Свердловской области»

Администрация
Городского округа «Город Ирбит»
Свердловской области
МО МВД России «Ирбитский»



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
8.800.2000.122

АНОНИМНО
БЕСПЛАТНО
КРУГЛОСУТОЧНО

Информационный буклет
для детей и подростков

Бесплатно, безопасно и анонимно: почему не стоит бояться звонка на Детский телефон доверия

— *А можно про наш разговор не узнают мои родители?*
— *У меня больше информации, но я пока не готова про вас рассказать про вас и в школе!*
— *Но у нас, что мне сказать. Если родители психологи, не будет ли еще хуже?*



Одна из главных причин нетоварности обратиться к психологам Детского телефона доверия — страх, что личное станет публичным и ваша открытость будет использована против вас. Особенно это касается проблем, связанных с конфликтами в семье, с обидами на родителей и опасным поведением, за которое может последовать наказание.

Обращение за помощью к психологам — первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы.

Попробуем развеять основные страхи, основанные на мифах о телефоне доверия и незнании основных принципов и правил его работы, которые распространяются на всех специалистов, во всех регионах и их соблюдение обязательно.



Итак:
— *Если я позвоню, то мои родители, учителя, соседи, одноклассники,*

Действительно, прежде чем поделиться с кем-либо своими проблемами, хочется быть уверенным, что этому человеку можно доверять. Часто ребята, которые задаются вопросом: “Действительно ли о разговоре никто не узнает”, имеют опыт предательства. Когда-то они поделились своими секретами с близкими или друзьями, но в результате об их тайне или проблеме узнали все. В случае обращения на Детский телефон доверия этого не произойдет.

Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность:

- психологи не видят, как вы выглядите;
 - не могут узнать ваш номер телефона и место, откуда вы звоните, так как номера не определяются;
 - знают о вас только с ваших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
 - не просит информации о ваших родителях, школе, друзьях;
 - не будут передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются;
 - специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.
- Психологи получают только общие сведения, которыми вы делитесь с ними по своему усмотрению.

— *Психолог скажет, что-то, что мне не понравится или пришить мне надо.*



Этот страх и негативная установка тоже бывают связаны с неудачным опытом обращения за помощью. Кто-то обращался за помощью к психологу, но остался недоволен результатом или не совсем понял, чего

можно ожидать от такой помощи. Часто кажется, что психолог должен дать готовое удобное решение или совет по решению проблемы. Но так не бывает, и у психологов нет таких полномочий и волшебных возможностей. Специалист может помочь понять, что с вами происходит, какие причины привели к проблеме. Может оказать эмоциональную поддержку, и в совместном анализе ситуации помочь вам самим решить, как лучше с этим справиться, наметить план изменения ситуации и ее восприятия, дать рекомендации. Но решать за вас проблемы он не может и не должен.

На Детский Телефон Доверия можно позвонить несколько раз.

При обращении на Детский телефон доверия есть возможность получить опыт общения с несколькими психологами. У них разный стиль работы, разные подходы, и это позволяет посмотреть на ситуацию с разных точек зрения. Благодаря тому, что вы уже что-то поймете и проанализируете после первого звонка, второй звонок может оказаться более удачным. Попробуйте. Вы не ограничены в количестве звонков, и все звонки на Детский телефон доверия — бесплатные.

— *Я никогда не обращаюсь к психологу, и не знаю, что говорить.*
Не уверен, нужен ли он мне вообще.

Все, что мы делаем впервые, может вызывать страхи и переживания. И обращение к психологу — не исключение. Если вас одолевают сомнения в том, нужна ли вам помощь психолога, вы не знаете, как начать разговор, не имеете представления, как пройти консультацию, то вы можете построить свой первый звонок в формате обычной беседы, уточнив, что можно ожидать от консультации.