

# Что такое телефон доверия?

**ЭТО АНОНИМНАЯ УСЛУГА,  
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОТОРОЙ  
МОЖНО АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО**



# **АНОНИМНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ**

- Тот, кто обращается за помощью, может сохранить свое имя в тайне.
- О содержании разговора будет знать только звонящий и консультант.
- О твоём звонке не узнают ни твои родители, ни друзья, ни учителя.
- **Звонок на телефон доверия безопасен как для звонящего, так и для его окружения**

# **Когда нужен телефон доверия?**

- **Жизнь состоит не только из ярких моментов.**
- **Иногда детям, как и взрослым, кажется, что они стоят перед сложной проблемой, решение которой найти невозможно, и тогда все краски жизни начинают блекнуть.**
- **Мы спрашиваем совета и ждем помощи от людей, которые могут оказаться вовсе некомпетентными в вопросах решения наших собственных проблем, а иногда нам просто не к кому обратиться.**

# Чем Телефон доверия может Вам помочь?

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

Детский телефон доверия часто используется для консультирования по сложным темам, обсуждение которых в личной беседе могло бы быть затруднительным: межличностные отношения, употребление наркотиков, преступления и др.





# **МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО ИМ НЕКОМУ ПОМОЧЬ, И ПРОБЛЕМА НЕРАЗРЕШИМА**

- На том конце провода нам ответит профессиональный психолог, который окажет помощь и предложит выход из безвыходной. как нам каже



**Психолог – это специалист, главная задача которого помогать людям решать их личные проблемы и облегчать душевные страдания**

- **Часто на бытовом уровне люди психологов путают с психиатрами.**
- **Главное отличие эти профессий заключается в том, что психиатрия имеет дело с различными нарушениями, отклонениями и занимается их лечением, а психология помогает здоровому человеку определиться в различных проблемных житейских ситуациях, дает ответы на вопросы, как быть и что делать дальше.**

# **Ты сможешь сам справиться 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.**

**ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ**

# РАСТУ СЧАСТЛИВЫМ!

**СМЕШАРИКИ**

**Не надо меня обижать!**

Здорово, когда дома уютно, хорошо и спокойно! У тебя есть всё необходимое: одежда, обувь, книжки, игрушки, вкусная еда. Если ты заболеешь, твои родные будут о тебе заботиться: вызовут врача, купят лекарства. Если ты задержишься хоть на минуточку, о тебе будут волноваться. Но иногда бывает не так!!!

- Тебе плохо?
- Ты боишься идти домой?
- Взрослым всегда не до тебя?
- Тебе кажется, ты никому не нужен?

**Мама и папа ссорятся!**

**В моей семье появился братик...**

**Мне нужна помощь!**

**8-800-2000-122**

**Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:**

**8-800-2000-122**

**А знаешь ли ты, что...**

Телефон доверия для детей анонимный. Это значит, что ты можешь позвонить и не называть своего имени. Звонок бесплатный с любого телефона.

**НИКТО НЕ ДОЛЖЕН ТЕБЯ ОБИЖАТЬ!**

- Трясти, щипать, душить!
- Давать пощечины и подзатыльники!
- Шлёпать и толкать!
- Выгонять без одежды на мороз!
- Оставлять без еды и питья!

Иллюстрации: Елена Савицкая, Татьяна Савицкая, Светлана Савицкая, Ольга Савицкая, Мария Савицкая, Анна Савицкая, Елена Савицкая, Татьяна Савицкая, Светлана Савицкая, Ольга Савицкая, Мария Савицкая, Анна Савицкая. Фото: Shutterstock.com. Дизайн: Анна Савицкая. Версия: 1.0.0.0. © 2010 г.

Телефон доверия для детей анонимный.  
Это значит, что ты можешь позвонить  
и не называть своего имени.  
Звонок бесплатный  
с любого телефона.

- Трясти, щипать, душить!
- Давать пощёчины и подзатыльники!
- Шлёпать и толкать!
- Выгонять без одежды на мороз!
- Оставлять без еды и питья!

© 2010. Издательство «Юридический центр Пресс»



**Ты считаешь, что лучше поделится  
с другом или подругой и  
необязательно обращаться к  
психологу?**

- Конечно, хорошо, когда есть друзья, которые готовы выслушать и поддержать Тебя в трудных ситуациях.
- Например, когда болит зуб, Твои близкие готовы помочь Тебе советом по поводу того, как снять боль. Тебе действительно могут на какое-то время помочь их рецепты.

# **Но вылечить больной зуб сможет только стоматолог.**

- В случае с личными проблемами близкие люди тоже могут помочь Тебе советом, но эти рекомендации не всегда бывают правильны и могут не подойти для решения Твоей проблемы.
- Специалист-психолог поможет Тебе разобраться в себе и найти самый лучший вариант решения проблемы.

# **Опасаясь, 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**

# **Как все-таки решиться и набрать номер Телефона доверия?**

- В таких случаях самое главное решиться позвонить и, услышав голос оператора, поздороваться...
- Дальше есть несколько вариантов. Можешь прямо рассказать о том, что тебя 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 с близкими



# **БОЛЬШИНСТВО ЗВОНЯЩИХ ПОЛУЧАЮТ ПОМОЩЬ, ЗАДАВАЯ ПРИМЕРНО ТАКИЕ ВОПРОСЫ:**

- **«Я ПЕРЕШЕЛ В НОВУЮ ШКОЛУ, И СО МНОЙ НИКТО НЕ ХОЧЕТ ДРУЖИТЬ»**
- **«ВСЕ МОИ ОДНОКЛАССНИКИ КУРЯТ, А Я НЕТ. ОНИ НАДО МНОЙ СМЕЮТСЯ»**
- **«Я ПОССОРИЛСЯ С ДРУГОМ И НЕ ЗНАЮ, КАК ПОМИРИТЬСЯ»**
- **«В МОЕЙ ШКОЛЕ ОДИН СТАРШЕКЛАССНИК ВЫМОГАЕТ У НАС ДЕНЬГИ. МНЕ СТРАШНО»**
- **«МОЯ УЧИТЕЛЬНИЦА ПО ФИЗИКЕ ПРИДИРАЕТСЯ КО МНЕ И СТАВИТ ДВОЙКИ. ОНА ПРОСТО МЕНЯ НЕ ЛЮБИТ, ХОТЯ Я ВСЕ УЧУ»**
- **«МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я НЕКРАСИВАЯ, И ПОЭТОМУ РЕБЯТА В ШКОЛЕ ИЗДЕВАЮТСЯ НАДО МНОЙ»**
- **«РОДИТЕЛИ НЕ РАЗРЕШАЮТ МНЕ ОБЩАТЬСЯ С МОИМИ ДРУЗЬЯМИ, ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТО НЕПОДХОДЯЩАЯ КОМПАНИЯ»**
- **«Я ВЛЮБИЛАСЬ, А ОН НЕ ОБРАЩАЕТ НА МЕНЯ ВНИМАНИЯ, КАК МНЕ БЫТЬ?»**

# **У ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ, ИЗ ЛЮБОЙ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ ЕСТЬ ВЫХОД**

- **ТЫ ПОНЯЛ, ЧТО НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО СВОИМИ САМЫМИ РОДНЫМИ ЛЮДЬМИ – РОДИТЕЛЯМИ;**
- **ТЫ ПОССОРИЛСЯ С ЛУЧШИМ ДРУГОМ;**
- **ВЫ С СЕМЬЕЙ ПЕРЕЕХАЛИ, И ТЕПЕРЬ ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ В НОВОЙ ШКОЛЕ ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ, А ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ЗАВОЕВАТЬ АВТОРИТЕТ СРЕДИ РЕБЯТ;**
- **А МОЖЕТ У ТЕБЯ ЕСТЬ КАКИЕ-ТО СТРАХИ, НО ТЫ САМ СЕБЕ БОИШЬСЯ ПРИЗНАТЬСЯ В ЭТОМ, А РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ КОМУ-ЛИБО И ВОВСЕ НЕ ХОЧЕТСЯ, ВЕДЬ МЫ НИКОГДА НЕ ЗНАЕМ, КАК НА НАС ОТРЕАГИРУЮТ;**
- **ТЫ ВЛЮБЛЕН И НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ;**
- **А ЧТО ЕСЛИ ТЕБЕ ПРОСТО ХОЧЕТСЯ ПОМОЧЬ КОМУ-ТО ДРУГОМУ, НО КАКИМ ОБРАЗОМ ЭТО СДЕЛАТЬ?**

# Делимся впечатлениями

*На самом деле, наверное, многие задавались вопросом: «Можно ли помочь на расстоянии?» Уверяю, можно.*

*Я сама решила воспользоваться помощью консультанта-психолога и решить свою проблему.*

*Дело в том, что мой одноклассник допекает меня уже не первый год. Его пакости, насмешки можно было бы считать мелочью по сравнению с другими проблемами, но с каждым днем это начинало все больше надоедать. Мне не хотелось идти в школу, испытывала подавленность, плохое настроение.*

*Я подумала, а что если я позвоню, вдруг мне помогут разрешить данную ситуацию. Конечно же, я не сразу решилась, все-таки незнакомый человек, но я переборола себя и свой страх.*

*Мне ответила приветливая женщина. Сначала я стеснялась, но вскоре, сама того не замечая, раскрепостилась и разговаривала с ней на равных, будто знала её давно.*

*Психолог дал мне множество советов, о которых я узнала впервые. Она мне помогла решить проблему с этим назойливым мальчиком. И справедливость восторжествовала. Ко мне вернулось состояние равновесия, я спокойно реагировала на глупые выходки хулигана.*

# **Был такой случай ...**

**Один мой одноклассник, находясь в плохом настроении, очень сильно нагрубил учительнице. Естественно, учительница пообещала позвонить родителям и вызвать их в школу. Женя слонялся по коридору школы и боялся идти домой...**

**И вдруг на одном из стендов увидел номер 8-800-2000-122, а рядом прочел, что можно АНОНИМНО рассказать о ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЕ, позвонив БЕСПЛАТНО по данному номеру...**

**«Эх, была не была, — подумал Женя и набрал заветный номер, если честно, мало веря в успех... Ему ответил молодой человек, и это очень подкупило мальчика, потому что он всегда думал, что в такой профессии работают только женщины. Оказалось, он ошибался...**

**Подросток выпалил в трубку всю свою боль, получил совет и с его помощью исправил свою ошибку.**

**Телефон**  
**доверия**  
**8 800 2000 122**

**единый детский**  
**общероссийский**

**Для детей, подростков и их  
родителей**



# **Единый общероссийский детский телефон доверия**

**8-800-2000-122**

- был создан для того,  
чтобы любой ребенок,  
подросток или родитель  
мог бесплатно и анонимно  
получить  
квалифицированную  
психологическую помощь**

**Для подростка в какой-то  
момент и родители и  
учителя перестают быть  
авторитетом.**

**Но если к нему обращается  
любимый и уважаемый им актер,  
музыкант, спортсмен, который,  
оказывается, испытывал  
похожие проблемы – подросток  
понимает, что нет ничего  
страшного в том, чтобы  
позвонить и получить помощь.**

# **Известные музыканты, актеры и спортсмены поддержали проект создания телефона доверия для детей**

- Они рассказали истории о проблемах, с которыми сталкивались в детстве
- Выразили свое мнение о современных проблемах подростков, затрагивая зачастую очень острые темы, о которых трудно говорить – суицид, наркомания, депрессия, одиночество, травля сверстниками и многие другие



«Если ты не подвергаешься  
инстинкту толпы, то ты – личность»

**АЛЕКСЕЙ ВОЕВОДА**

ДВУКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ  
ЧЕМПИОН ПО БОБСЛЕЮ

# Каждый из участников проекта убежден, что безвыходных ситуаций не бывает, и любую проблему можно и нужно попытаться решить

- Сняли ролики с участием певицы **Нюши** и олимпийской чемпионки **Марии Шурочкиной**, актеров **Анатолия Белого**, **Павла Прилучного** и **Александра Соколовского**.
- Ролики уже транслируются на каналах Россия 1, Рен ТВ, Звезда, Ю, Дисней.
- Про телефон доверия рассказывают актриса **Юлия Ауг**, лидер музыкальной группы «Базиль» **Василий Писаренко**, олимпийский чемпион по бобслею **Алексей Воевода** и музыкант группы «Чайф» **Владимир Бегунов**.

# Мы доверяем телефону доверия!



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
**8-800-2000-122**  
для детей, подростков и их родителей

## МЫ ДОВЕРЯЕМ!

СМОТРИТЕ РОЛИКИ НА [WWW.YADOVERAY.RU](http://WWW.YADOVERAY.RU)





**СВОЙ ВОПРОС ТЫ ЗАДАШЬ  
САМ.**

**ПРОСТО ПОЗВОНИ И СПРОСИ.**

- Телефон действует по всей России,  
где бы ты ни находился, будь это  
столица, маленький город или  
деревня.
- Помощь оказывается ежедневно и в

