

## **Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

И дети, и подростки, и их родители очень часто оказываются в ситуации, когда им необходима психологическая помощь. Примером может служить нынешний кризис, который оказывает влияние, как на взрослых, так и на детей, постоянные стрессы (взять хотя бы ЕГЭ) и многие другие проблемы, требующие разрешения. Сфера психологических услуг достаточно развита в наше время. Это и индивидуальные очные консультации у психолога (психотерапевта), и различные группы личностного роста, тренинги и т.д. Но в плане *доступности*, получение психологической консультации по телефону является оптимальным вариантом для большинства.

Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в сложной жизненной ситуации. Англичанин Чад Вара разместил в газете объявление со своим номером телефона и приглашением звонить в любое время суток тем, кому плохо. Ему стали часто звонить. Сейчас в мире существует целая сеть служб экстренной помощи по телефону.

В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия – **8-800-2000-122**. В настоящее время к нему подключено 229 организаций в 83 регионах Российской Федерации.

### ***Принципы работы детского телефона доверия***

***Анонимность.*** Можно представиться любым именем или не называть его.

***Конфиденциальность.*** Позвонивший имеет право чувствовать себя в безопасности и должен быть уверен в абсолютной конфиденциальности разговора. Тайна обращения и содержания сообщения позвонившего соблюдается не только каждым консультантом в отдельности, но и в целом на уровне службы. Факт разговора или его содержание не могут быть разглашены.

***Бесплатность.*** Звонки со стационарного или мобильного номера в службу экстренной психологической помощи абсолютно бесплатны, что дает возможность получить психологическую помощь очень многим.

***Профессионализм.*** Консультанты телефона доверия проходят специальное обучение.

***Круглосуточный режим.*** Телефон доверия работает без выходных, в круглосуточном режиме. Это особенно важно в кризисных ситуациях, например в случае суицидального намерения у абонента.

Вы так же можете получить бесплатную психологическую помощь, обратившись на один из следующих номеров:

**8-800-100-21-15;**

**8 (846) 958-66-66; 8 (846) 958-22-58.**

## *Почему стоит обращаться на Детский телефон доверия?!*

17 мая отмечается международный день Детского телефона доверия.

С 1 октября 2011 года при поддержке Национального фонда защиты детей от жестокого обращения и Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в Самаре был открыт детский телефон доверия «Дельфин».

Помощь по телефону – одна из наиболее адекватных и действенных форм социально-психологической помощи детям, подросткам и их родителям.

На сегодняшний день востребованность Детского телефона доверия не вызывает сомнения. С 1 октября 2010 года на детскую линию в Самаре поступило более 100 тысяч звонков.

В чем преимущества получения психологической помощи по телефону?

Во-первых, это анонимность. Можно назваться другим именем, все сведения, которые вы расскажете консультанту останутся в тайне.

Во-вторых, это доступность. Детский телефон доверия работает в круглосуточном режиме. Вы можете обратиться за помощью в любой момент, когда вам потребуется помощь.

В-третьих, это бесплатность. Звонки с любых номеров, стационарных или мобильных, абсолютно бесплатны, что дает возможность получить психологическую помощь очень многим.

В-четвертых, это профессионализм. Все консультанты телефона доверия регулярно проходят обучение, совершенствуют свои знания и навыки.

Важным моментом телефонного консультирования является возможность абонента прекратить разговор в любой момент, просто прервав звонок.

Не всегда у человека есть возможность прийти на консультацию к психологу, особенно это касается удаленных территорий. Ребенок может бояться идти к психологу на очную консультацию или он хочет пойти к психологу, но родители не видят в этом необходимости. Телефон доверия снимает этот барьер.

Помимо прочего общение с консультантом по телефону обладает эффектом доверительности: зная, что звонок конфиденциальный, можно рассказать консультанту о тех проблемах, о которых сложно и стыдно говорить даже с близкими людьми.

По каким вопросам можно обращаться на телефон доверия?

Наиболее распространенные вопросы, волнующие детей и подростков, это: взаимоотношения с противоположным полом, взаимоотношения со сверстниками, конфликты с родителями, семейная проблематика, насилие в семье и школе.

Родители очень часто обращаются по поводу проблем подросткового возраста, конфликтов с детьми, проблем в учебной деятельности.

За последние годы выросло число обращений от приемных родителей и детей, связанных с трудностями адаптации в новой семье, школе, среди сверстников.

Приоритетными направлениями деятельности являются профилактика семейного неблагополучия, а так же суицидального поведения детей и подростков.

Вы можете обратиться на детский телефон доверия, позвонив на номер:

**8-800-2000-122.**

Так же в Самарской области работают телефоны доверия для взрослых граждан:

**8-800-100-21-15;**

**8 (846) 958-66-66;**

**8 (846) 958-22-58.**

Все телефоны работают круглосуточно, бесплатно и анонимно.