



## **Телефон доверия**

### **8 800 2000 122**

Для многих людей звонок в телефон доверия может вызывать тревогу и страх. Найдите 5 минут, чтобы поговорить с ребенком о том, куда он может позвонить в критической ситуации, когда кажется, что никого рядом нет.

#### **Вот несколько советов, как преодолеть этот страх и получить необходимую поддержку:**

1. Объясните, что телефон доверия – это место, где их услышат и смогут помочь им. Расскажите детям, что операторы телефона доверия - добрые и заботливые люди, которые готовы помочь в любой ситуации.
2. Поощряйте детей поговорить о своих чувствах. Объясните, что важно делиться своими переживаниями с кем-то, кто их выслушает и поможет найти решение.
3. Пока кто-то из детей совершает звонок, остальные могут поддержать его. Это поможет ребенку почувствовать себя не так одиноко и укрепит его уверенность.

#### **Советы для детей и взрослых:**

1. Помните, что звонить в телефон доверия – это шаг к заботе о себе. Поверьте, что вы заслуживаете помощи и поддержки и вам не повредит обратиться за помощью.
2. Напишите заранее, что вы хотели бы обсудить. Это поможет вам четко сформулировать свои проблемы и потребности.
3. Сконцентрируйтесь на дыхании и попробуйте успокоиться, прежде чем позвонить. Глубокие вдохи и выдохи помогут вам расслабиться и собраться перед звонком.
4. Помните, что анонимность гарантирована. Операторы телефона доверия обязаны сохранять вашу анонимность, так что не стесняйтесь делиться

своими проблемами.

Не бойтесь обратиться за помощью, если вы чувствуете, что это необходимо. Телефон доверия существует для того, чтобы поддерживать вас в трудные моменты и помогать вам найти пути решения проблем!

**8·800·2000·122**

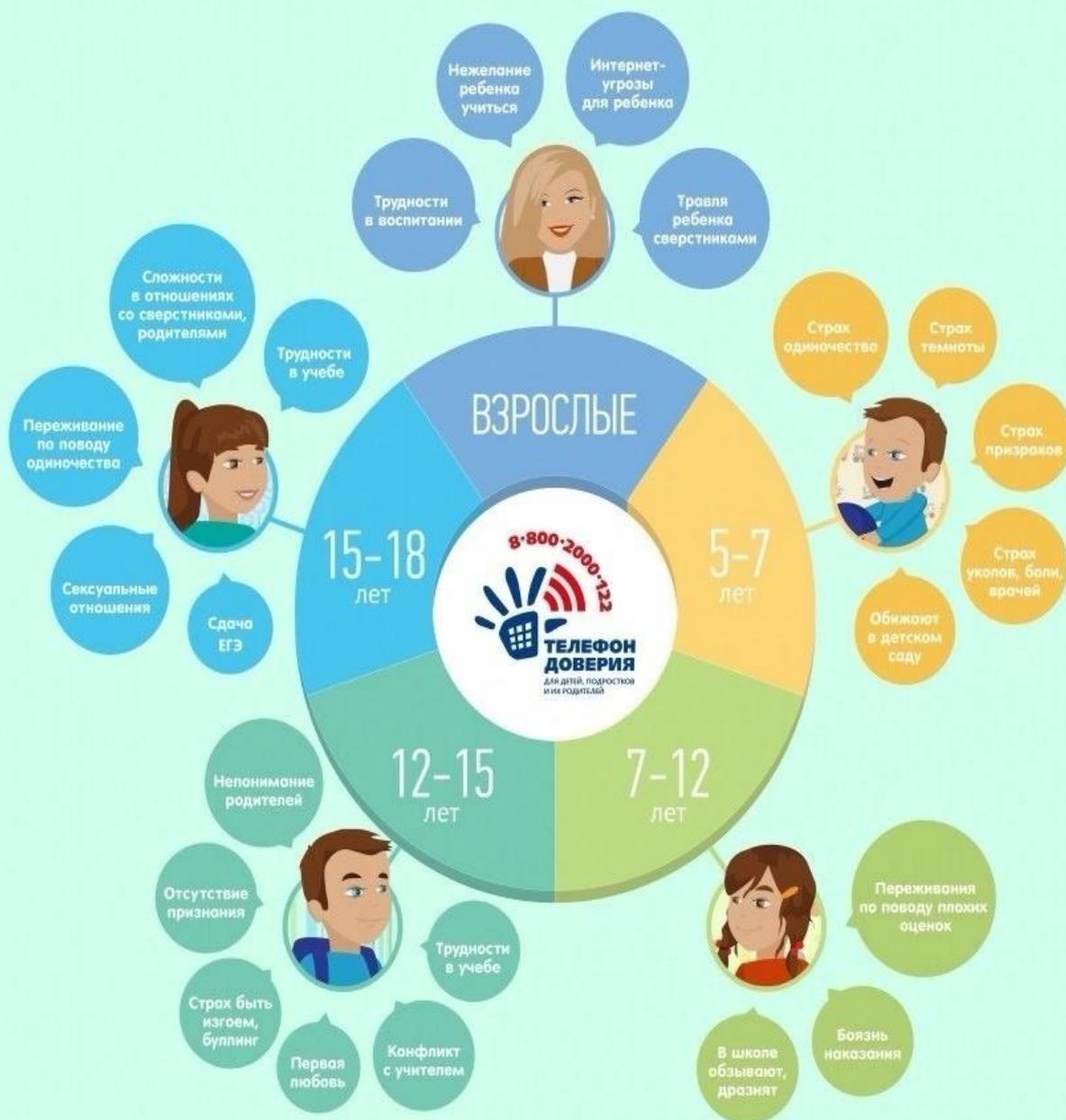
**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
10 ЛЕТ  
для детей, подростков  
и их родителей

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ  
К ПЕРВОМУ ЗВОНКУ  
НА НОМЕР  
8 800 2000 122**

1. ОПРЕДЕЛИТЬ  
И СФОРМУЛИРОВАТЬ  
ПРОБЛЕМУ
2. СОСТАВИТЬ  
КРАТКИЙ ПЛАН  
РАССКАЗА О ПРОБЛЕМЕ
3. НАМЕТИТЬ  
СПИСОК ВОПРОСОВ  
ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ  
С ПСИХОЛОГОМ

**TELEFON-DOVERIA.RU**

# С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122?



**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ, АНОНИМНЫЙ**