



Челябинский областной
центр социальной защиты «Семья»



Звонкий дилижанс

Областная акция по информированию подростков
и старшеклассников о работе федеральной службы
детского телефона доверия

8 800 2000 122

С МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ
КОРОТКИЙ НОМЕР **124**



Подросткам

Обратиться за помощью в трудной ситуации не значит проявить слабость.

Это шаг взрослого, сильного человека. Ведь это нормально доверять тем, кто хочет и может помочь.



Просим вас перейти
по **ССЫЛКАМ:**





Когда тебе нужна помощь?



Иногда тебе бывает трудно.... Это могут быть ссоры с родными, а может быть даже с лучшими друзьями, временами кажется, что никто тебя не понимает...

А еще... наверное, у каждого в голове есть такое, о чем страшно или стыдно рассказать.

А с кем тогда поделиться?

Кому довериться?



...Тем, кому ты сможешь открыть свои тайны, секреты, рассказать о боли, страхе, злости.

Итак, поговорим...?

- Как ты думаешь, что такое доверие?
- А слышал ли ты про детский телефон доверия?
- А знаешь ли ты номер детского телефона доверия?
- Может быть ты уже звонил туда?
- Кто работает на детском телефоне доверия?
- Что это за профессия?
- Чем помощь психолога отличается от помощи друзей или родителей?
- Встречали ли вы в жизни такого взрослого, который после твоего откровения не осудил, не обесценил, а просто принял тебя как есть?



ссоры
с другом,
подругой и
любимым
человеком

трудности в
учебе, домашние
проблемы,
переживания за
близких людей

поиск себя и
своего места в
этом мире

первый
сексуальный
опыт,
беременность

чувство вины,
горя, печали,
одиночества и
отчаяния, когда
не хочется жить

буллинг,
насилие,
селфхарм

В каких случаях
нужно звонить
на телефон доверия?

8 800 2000 122

С МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ
КОРОТКИЙ НОМЕР

124



Давайте составим «Портрет» подростка, который позвонил на телефон доверия?

никому не нравится
чувствует себя одиноким
разозлился
ему больно
не уверен в себе
его обидели
депрессивный
никто не хочет дружить
не понимают родители
хочет навредить себе
испытывает чувство вины
несчастный влюбленный



Как начать разговор с психологом Детского Телефона Доверия?

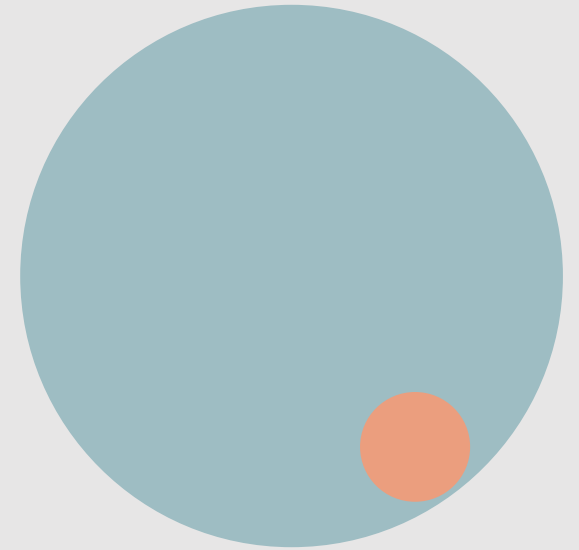
- **Сначала психолог возьмет трубку и скажет: «Телефон доверия, здравствуйте!»** Назовет свое имя и, возможно, попросит назвать твое. Ты можешь назвать свое имя или придумать любое, какое тебе нравится.
- **Начни разговор с чего-то, не связанного напрямую с твоей проблемой.** Если ты почувствовал доверие к психологу - переходи к тому, что тебя беспокоит.
- **Психолог поможет тебе начать разговор путем уточняющих вопросов,** тебе останется лишь отвечать. Главное - честность перед самим собой.
- **Далее ты можешь сразу приступить к рассказу о своей ситуации.** Для описания проблемы подойдут самые простые фразы: «Мне плохо дома», «Я поругался с учителем», «Я не хочу учиться», «У меня нет друзей», «Подруга или друг не хочет со мной общаться», «Не знаю, что делать».



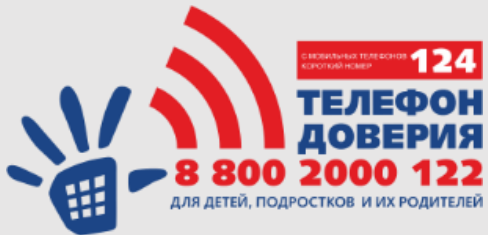


Как продолжить разговор с психологом?

- **Расскажи психологу о проблеме**, не бойся при этом выражать свои эмоции (плакать, злиться...)
- **Совместно ищите решение проблемы.**
- **Психолог поможет тебе:**
 - понизить градус эмоций здесь и сейчас;
 - посмотреть на ситуацию со стороны;
 - проанализировать возникшую ситуацию, найти причины;
 - рассмотреть возможные выходы из сложившейся ситуации;
 - мотивировать на самостоятельное решение проблемы;
 - вместе составить план дальнейших действий.



Когда почувствуешь, что тебе стало легче и у тебя не осталось вопросов, тогда можно завершать звонок.



Помни о том, что звонок для тебя:

Доступный. Бесплатный. Анонимный.

- ♥ Твой номер телефона и твое местонахождение **никому не будет известно.**
- ♥ **Разговор не записывается**, о чем ты рассказал будут знать только ты и психолог.
- ♥ **Звонок бесплатный.** Даже если у тебя нет денег на телефоне – ты все равно сможешь дозвониться.
- ♥ Ты можешь звонить **в любое время суток**, даже ночью.



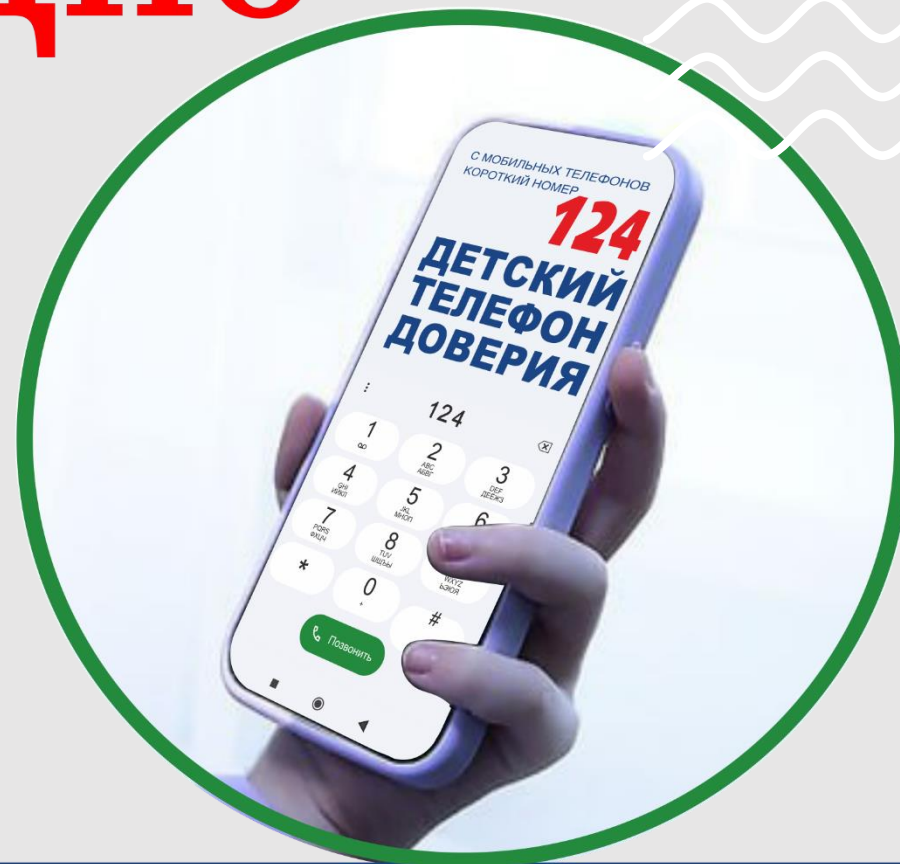
Давайте сделаем пробный звонок в службу детского телефона доверия?

- Здравствуйте, это детский телефон доверия?
- Мы сейчас с «9а» классом знакомимся с телефоном доверия, можете ли вы нам помочь?
- Расскажите, чем и как вы можете помочь нашим ученикам?



ЕСЛИ ТРУДНО -

ПРОСТО ПОЗВОНИ!



8 800 2000 122

С МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ
КОРОТКИЙ НОМЕР

124

**БЕСПЛАТНО АНОНИМНО
КРУГЛОСУТОЧНО**